



COLÉGIO JOÃO PAULO I  
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024  
TURMA: 9B

## **SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Aluno: [Arthur Mazzarollo Dias](#)  
Orientador: Vitória D Avila de Aguiar (SOE)

**Porto Alegre/RS**

**2024**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
1.1 Justificativa:	5
1.2 Objetivo	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	7
CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10
ANEXOS	12

## 1. INTRODUÇÃO

Um dos assuntos mais comentados atualmente, que vem recebendo um merecido destaque na imprensa, é a Saúde Mental. O assunto em questão ganhou uma notoriedade maior por conta do momento turbulento que a sociedade vivenciou durante a pandemia do Covid-19 e pelo estilo de vida que as pessoas levam e demonstram nas redes sociais, visto que, além de divulgarem suas vidas para milhares de pessoas, buscam uma espécie de vida “paralela” em algo que nem sempre é a realidade (Organização Pan-Americana de Saúde, 2022).

A respeito da pandemia de COVID-19, esta deixou grandes cicatrizes dentro de sociedades do presente e do futuro, aumentando drasticamente as desigualdades sociais já muito presentes no mundo globalizado. No contexto de um país em desenvolvimento, como o Brasil, que já enfrenta sérios problemas devido a um sistema de saúde sobrecarregado, a pandemia representou um grande desafio, com repercussões econômicas, ocupacionais e psicossociais, afetando a população em geral e, sobretudo, a sua saúde mental, pois trouxe grande insegurança e questionamentos para a população. Como consequência, aumentou o tempo em que as pessoas passam em frente às telas e o número de pesquisas sobre o tema “Saúde Mental”. (Machado, 2023).

A saúde mental é frequentemente associada a transtornos mentais, que são condições que desafiam o equilíbrio mental e físico, afetando, assim, a vida do indivíduo como um todo. Alguns exemplos de transtornos mentais são depressão, ansiedade, síndrome de burnout, entre outros. Já a Saúde Mental é considerada, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um estado de bem-estar, que possibilita a socialização, a busca por desafios, as superações e o desenvolvimento do “eu”. (Unimed, 2021)

Atualmente, o principal fator para as pessoas terem uma Saúde Mental fragilizada é o ambiente de trabalho. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 15% dos trabalhadores no mundo têm ou já tiveram transtornos mentais, o que causa uma perda de 12 bilhões de dias de trabalho, anualmente, devido à depressão e à ansiedade, custando à economia global quase US\$1 trilhão. As novas publicações da OMS e da OIT recomendam ações para evitar, a longo prazo, o desenvolvimento de uma Saúde Mental fragilizada, como cargas de

trabalho pesadas, comportamentos negativos e outros fatores que criam angústia no trabalho. (G1, 2023).

Em consonância com esses estudos, pesquisas indicam que há um foco maior no que diz respeito à saúde mental quando as pessoas já se encontram na fase adulta, e geralmente isso acontece quando o comprometimento e o seu estado mental influencia negativamente na produtividade no trabalho. Muitas pessoas só se preocupam com esse aspecto quando já são mais velhas e começam a ter problemas, como baixa atenção, problemas na vida pessoal e profissional ou até começarem a se sentir desmotivadas (Unimed, 2021).

A OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde, 2021) afirma que o mundo não alcançou até o momento a maioria das suas metas relacionadas à saúde mental. Nessa perspectiva, percebe-se que faltam medidas voltadas para empresas, pessoas e investimentos para ações concretas, que melhorem definitivamente a maioria dos problemas relacionados à Saúde Mental.

## **1.1 Justificativa:**

A Organização Internacional do Trabalho (2021) afirma que, no Brasil, entre os anos de 2019 e 2020, período considerado como o início da pandemia da COVID-19, ocorreu um aumento de 30% dos auxílios-doença caracterizados pela depressão, pela ansiedade, pelo estresse e por outros transtornos mentais e comportamentais. Foram 224 mil em 2019 e, em 2020, atingiu-se a marca de 289 mil afastamentos.

A situação se agrava ainda mais quando observamos que não há estudos e investimentos nessa área, particularmente no que se refere ao ambiente de trabalho. Tais estatísticas ficam cada vez mais preocupantes se olharmos para a questão emocional e para o estresse que trabalhadores sofrem em suas rotinas, visto que os malefícios citados anteriormente estão relacionados ao adoecimento precoce da geração atual, diminuindo muito a expectativa de vida da população.

Sendo assim, este trabalho tem a finalidade de contribuir de forma direta, através de dados que proporcionem aos leitores a compreensão de que o assunto que está sendo tratado é de uma relevância. Nesse sentido, tratar sobre o tema é fundamental para a sociedade e, principalmente, para as empresas, tendo em vista que estas sofrem muitas perdas no aspecto financeiro e, também, no quadro de funcionários por conta destes terem problemas de saúde mental.

## **1.2 Objetivo**

### **Objetivo geral:**

O objetivo do presente trabalho é informar as pessoas sobre o problema enfrentado atualmente, que é a saúde mental no ambiente de trabalho. O assunto em questão foi escolhido dado as circunstâncias que a geração atual apresenta: utilização de redes sociais virtuais, descobertas tecnológicas que mudaram o dia a dia das pessoas, além de uma pandemia enfrentada recentemente.

### **Objetivos específicos:**

Pontuar e analisar os fatores que juntos favorecem e aceleram o processo que a sociedade atual vem enfrentando: a alta taxa de transtornos mentais.

## **2. METODOLOGIA**

A atual pesquisa pode ser considerada como, pois usou-se a metodologia científica para formular e resolver problemas e produzir novos conhecimentos. O tratamento dos dados de pesquisa terão análise qualitativa, visto que tem foco na individualidade e nas particularidades do assunto abordado. Para isso, será realizada uma pesquisa bibliográfica.

A respeito dos métodos de coleta e análise de dados da pesquisa, a principal fonte foi a internet com sites, livros e artigos científicos disponibilizados no Google Acadêmico, Lume.UFRGS.br e Scielo. Nesses arquivos, foram utilizadas informações sobre o processo, ao longo da vida, que faz com que uma pessoa desenvolva uma saúde mental fragilizada, a pandemia do Covid-19 e outros conteúdos encontrados ao longo da pesquisa.

Para isso, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Saúde Mental na atualidade, Saúde Mental no Ambiente de Trabalho, Pandemia, Doenças Mentais, Capitalismo e Estilo de vida dos adolescentes. Os critérios de inclusão serão: relevância e objetividade sobre Saúde Mental no Ambiente de Trabalho, priorizando artigos em português e inglês

O passo a passo em questão possibilitou uma pesquisa bem desenvolvida e com muitos materiais que irão ajudar os leitores a entenderem melhor o assunto que será tratado no trabalho.

### 3. RESULTADOS

A Saúde Mental no Ambiente de Trabalho é um assunto de muita relevância, dada à sociedade que se encontra atualmente, com muitos acontecimentos e avanços tecnológicos que marcaram e marcarão diversas gerações, afetando muito o estado de saúde mental das pessoas como um todo. Conforme Tiradentes (2022), doenças como ansiedade e depressão têm sido frequentemente relacionadas ao crescimento da procura por atendimentos psicológicos. O assunto, portanto, deveria ser tratado com extrema urgência por empresas de grande, médio e pequeno porte, visto que uma pesquisa recente da empresa Gallup, com mais de 1 milhão de participantes, constatou que o trabalho é o fator que mais influencia no bem-estar das pessoas, em relação a outros elementos que compõem suas vidas e rotinas, como financeiro, social e físico. (RATH, 2010).

Estes aspectos são observados mais claramente quando comparamos as rotinas de trabalho antes e depois da pandemia. Considerando que, antes da pandemia, o modo de vida moderno já exigia muito da saúde mental da sociedade, já eram comuns quadros de ansiedade e depressão no ambiente de trabalho, aumento consecutivo de tarefas e, conseqüentemente, uma maior cobrança por resultados. Junto a isso, exigências da sociedade e problemas cotidianos, como o trânsito intenso, aumentaram e muito as taxas de problemas relacionados à saúde mental. (Messias, 2024)

Transtornos mentais de comportamento relacionados ao trabalho são aqueles resultantes de uma série de acontecimentos que juntos causam problemas relacionados à saúde mental. Entre eles estão a ansiedade, a depressão e a síndrome de Burnout. Síndrome Burnout é um transtorno de caráter depressivo que resulta do esgotamento físico e mental, ou seja, está diretamente ligada à rotina profissional do indivíduo, às situações a que este é submetido, como excesso de trabalho, competitividade, metas, entre outras. Além desse citado anteriormente, a depressão e a ansiedade são transtornos mentais que estão muito relacionados, visto que um indivíduo com depressão passa a apresentar sintomas ansiosos, e vice-versa. Sendo um dos principais fatores para isso o ambiente de trabalho, podendo ser causadas por um acúmulo de tarefas, morte de um familiar, uso de drogas ou algum acontecimento marcante na sua vida (ansiedade e depressão)

Durante a escrita e a busca por materiais e discussões a respeito do tema, desenvolvemos objetivos que guiaram a criação deste trabalho, alguns como: informar as pessoas sobre um problema enfrentado atualmente, a saúde mental, e como esta se desenvolve no ambiente de trabalho. Além disso, busquei pontuar e analisar os fatores que juntos favorecem e aceleram o processo que a sociedade atual vem enfrentando, a alta taxa de transtornos mentais.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Saúde Mental é entendida como um estado em que o indivíduo tem a capacidade de lidar com as situações cotidianas, que são tão diversas quanto imprevisíveis. Afinal, viver no mundo atual implica lidar diariamente com problemas sociais, sociedades ultra individualistas e produtivistas, com as complicações causadas pelo intenso ritmo da vida e pela clara fragilidade das relações sociais entre as pessoas a médio e longo prazo. (Mayorga, 2024)

A pandemia de COVID-19 deixou grandes cicatrizes dentro de sociedades do presente e do futuro, aumentando drasticamente as desigualdades sociais já muito presentes no mundo globalizado. No contexto de um país em desenvolvimento, como o Brasil, que já enfrenta sérios problemas devido a um sistema de saúde sobrecarregado, a pandemia representou um grande desafio, com repercussões econômicas, ocupacionais e psicossociais, afetando a população em geral e, sobretudo, a saúde mental. (Machado, 2023)

A realidade social, econômica, política e cultural em que uma sociedade se encontra impacta diretamente na saúde mental da população. Por esse motivo, os problemas de saúde mental são um dos vários exemplos da falta de políticas públicas, melhores condições de trabalho, segurança, suporte com estudos, especializações, ações para reduzir o risco de desenvolver transtornos mentais, etc. Hoje, doenças relacionadas ao estresse e ao trabalho, como a ansiedade, a depressão e a síndrome de Burnout, são aspectos raramente abordados de forma adequada nos ambientes de trabalho globalmente.

Por fim, apesar do contexto atual entre saúde mental e trabalho, os transtornos mentais são mais subestimados e esquecidos do que as demais doenças ocupacionais, o que dificulta seu efetivo enfrentamento. Por isso, é necessário maior visibilidade ao assunto, examinando a situação e promovendo ações que previnam adequadamente os malefícios causados por uma saúde mental fragilizada (Rocha e Bussinguer, 2016). Escolas, faculdades e familiares têm papel fundamental no auxílio ao enfrentamento da saúde mental fragilizada, considerada por muitos pesquisadores e especialistas "O mal do século".

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cardoso, L; Galera, S. A. F. O cuidado em saúde mental na atualidade. 2011. 5 f

Clínica Jequitibá . Saúde Mental x Doença Mental, 2021. Disponível em: <<https://saudementalatibaia.com.br/blog/saude-mental-x-doenca-mental/>>.

Acesso em: 03/06/2024

Filippon, P. G. Enfermagem e Saúde Mental: Um mosaico em construção. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Faculdade de Educação, Porto Alegre, 40 f, 2010.

G1 “. Saúde mental no ambiente de trabalho: Priorizando o bem-estar dos colaboradores, 2023. Disponível em:<<https://g1.globo.com/sp/santos-regiao/especial-publicitario/perfil-gestao-ocupacional/noticia/2023/09/26/saude-mental-no-ambiente-de-trabalho-priorizando-o-bem-estar-dos-colaboradores.ghtml>>.

Acesso em: 02/06/2024

Hospital Santa Mônica. Transtornos mentais relacionados ao trabalho: conheça os principais, 2023. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/transtornos-mentais-relacionados-ao-trabalho-conheca-os-principais/>>. Acesso em: 17/08/2024

Jornal da USP . Como a pandemia afetou e continua expondo nossas fragilidades. 2020.”Disponível em:

<<https://jornal.usp.br/atualidades/buscas-sobre-transtornos-mentais-no-google-apresentaram-alta-de-98/>>. Acesso em: 08/04/2024

Machado. M. H. et al. Transformações no mundo do trabalho em saúde: os(as) trabalhadores(as) e desafios futuros. Scielo, 2023.

Meio e Mensagem . Funcionários buscam apoio e liderança não acompanha, aponta estudo, 2022. Disponível

em:<<https://www.meioemensagem.com.br/comunicacao/saude-mental-e-trabalho>>.

Acesso em: 02/06/2024

Milagres, L. Uso excessivo de telas piora saúde mental, diz pesquisa . 2024. Disponível

em:<<https://g1.globo.com/mg/minas-gerais/noticia/2023/12/17/uso-excessivo-de-telas-piora-saude-mental-diz-pesquisa.ghtml>> Acesso em: 11/04/2024

Ministério da Saúde . Saúde Mental, 2024. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>>. Acesso

em: 03/06/2024

Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout, 2024. Disponível em:

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20envolve,indicar%20o%20in%C3%ADcio%20da%20doen%C3%A7a.>>. Acesso em: 17/08/2024

OPAS . OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção, 2022. Disponível em:<<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>>.

Acesso em: 05/06/2024

PAPARELLI, R.; SATO, L.; OLIVEIRA, F. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde. Revista brasileira de saúde ocupacional, v. 36, p. 118-127, 2011.

Rocha, L. Cerca de 15% dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais, diz a OMS. 2022. Disponível em:

<<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/cerca-de-15-dos-trabalhadores-no-mundo-possuem-transtornos-mentais-diz-oms/>> Acessado em: 09/03/2024

SILVA, M. F. A . Saúde mental e qualidade de vida no trabalho: como está a saúde dos profissionais da área de gestão de pessoas que trabalham nos serviços de

saúde?. Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia da Paraíba, João Pessoa, 61 f, 2022.

Unimed Rio Preto . O que é Saúde Mental?, 2021. Disponível em: <<https://www.unimedriopreto.com.br/blog/o-que-e-saude-mental/>>.

Acesso em: 11/04/2024

UFMG. O que é saúde mental ?, 2020. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/>>. Acesso

em: 13/08/2024

## **ANEXOS**