

RESUMO SIMPLES

PALESTRA: SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TABALHO

Janiela Teixeira Rodrigues

Karine Dias da Silva Simões

Lucélia Cristine de Lima Pereira

Raquel Maria Apolônio Ribeiro

Orientador: Bruna Myrla Ribeiro Freire

INTRODUÇÃO: A saúde mental no ambiente de trabalho é um tema de crescente importância, impactando tanto a produtividade quanto o bem-estar dos colaboradores. Com a intensificação das demandas laborais e a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, transtornos como a Síndrome de Burnout têm se tornado cada vez mais comuns. Nesse contexto, foi desenvolvida a palestra “Saúde Mental no Ambiente de Trabalho”, como projeto de extensão do semestre 2024.2. **OBJETIVO:** Promover a conscientização sobre a importância da saúde mental no ambiente de trabalho, destacar os impactos positivos de uma cultura organizacional que valoriza o bem-estar psicológico e apresentar estratégias práticas para o autocuidado e a melhoria do clima organizacional. **METODOLOGIA:** A palestra incluiu a exposição dos principais temas utilizando slides didáticos e interativos, com dados e exemplos práticos. Durante a palestra, foram feitas pausas para perguntas e discussões breves sobre os desafios enfrentados pelos colaboradores. Além disso, foi realizado um exercício prático com os participantes. Também foram distribuídos materiais de apoio com um QR code que dava acesso à lista de locais com atendimento psicológico gratuito ou com valor social. **RESULTADOS:** Foi constatado que fatores como excesso de trabalho, falta de reconhecimento e pressão constante afetam significativamente a saúde mental. As práticas de autocuidado, apoio psicológico e comunicação aberta são fundamentais para mitigar esses impactos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o bem-estar psicológico deve ser uma prioridade compartilhada entre empregadores e funcionários. O desenvolvimento de uma cultura organizacional que valorize a saúde mental não só melhora a qualidade de vida, mas também contribui para maior produtividade e satisfação no trabalho.