

RESUMO SIMPLES - MULT - MULTIDISCIPLINAR

**EFICÁCIA E MEDIAÇÃO DAS FERRAMENTAS COMPORTAMENTAIS NA
SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE MULTINÍVEL NA PSICOLOGIA SOCIAL DO
TRABALHO**

Gabrielly Balsarin Pinto (gabybalsarin.corp@gmail.com)

Gabriel Ramos Kurudez (gabriel.kurudez@ufsm.br)

A saúde mental no cenário laboral contemporâneo tem sido frequentemente abordada sob uma lógica de responsabilização individual, onde o foco das intervenções recai quase exclusivamente na resiliência e na adaptação do trabalhador às pressões cotidianas. No entanto, a perspectiva da Psicologia Social do Trabalho demanda uma análise crítica que transcenda a superfície do comportamento individual e investigue as patologias do social e as fragilidades estruturais intrínsecas às organizações modernas. O objetivo central deste estudo consiste em compreender como mediadores internos e externos condicionam o sucesso de ferramentas de desenvolvimento comportamental e treinamentos de saúde mental no ambiente corporativo. Metodologicamente, a pesquisa caracteriza-se como uma revisão sistemática de natureza qualitativa e documental. A formulação da pergunta norteadora utilizou a estratégia PICO, enquanto a prospecção de dados foi realizada mediante o uso de descritores controlados DeCS e MeSH, articulados por operadores booleanos nas bases de

dados Scopus, PubMed e Cochrane, priorizando evidências publicadas entre 2018 e 2025. Os resultados revelam que o impacto de intervenções como o mindfulness e a inteligência emocional não é direto, sendo mediado pelo capital psicológico, autoeficácia e otimismo do colaborador. Além disso, identifica-se que os recursos do meio de trabalho, ou workplace milieu, funcionam como moderadores críticos; sem um clima de confiança mútua e senso de comunidade, qualquer treinamento comportamental torna-se meramente paliativo. As considerações finais reforçam que a eficácia real das intervenções exige uma convergência entre a autonomia subjetiva e a segurança psicossocial provida pelo redesenho das cargas de trabalho e suporte da liderança. Conclui-se que a promoção da saúde exige políticas multinível que integrem proteção primária e promoção secundária para garantir a sustentabilidade das relações laborais em setores de alta demanda emocional.

Palavras-chave: psicologia do trabalho; saúde mental; desenvolvimento comportamental.