



## PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES INTEGRANDO NATUREZA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Farid Lopes Tau<sup>1</sup>; Bruna Gonçalves de Carvalho Fiuza<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> (faridtau@gmail.com).

<sup>2</sup> (brunafiuza32@gmail.com).

**Resumo:** A saúde mental dos colaboradores é uma preocupação crescente nas organizações contemporâneas, dada a influência direta que tem sobre o desempenho individual e organizacional. O ambiente de trabalho moderno frequentemente impõe uma carga de trabalho intensa e estressante, contribuindo para o surgimento ou agravamento de transtornos mentais. No entanto, a natureza oferece uma série de benefícios comprovados para a saúde mental, incluindo a redução do estresse, ansiedade e depressão. Este estudo tem como objetivo investigar como a integração da natureza no ambiente de trabalho pode promover a saúde mental dos colaboradores e, consequentemente, melhorar o bem-estar e a produtividade no local de trabalho. Os objetivos desta pesquisa são: analisar os efeitos da carga de trabalho e do ambiente de trabalho no bem-estar mental dos colaboradores; investigar os benefícios da natureza para a saúde mental, com base em evidências científicas; avaliar a eficácia de intervenções que promovem a conexão com a natureza no ambiente de trabalho; e, propor recomendações práticas para empresas interessadas em implementar estratégias para promover a saúde mental de seus colaboradores. Esta pesquisa será conduzida por meio de uma revisão da literatura científica disponível sobre os temas relacionados à saúde mental no ambiente de trabalho e aos benefícios da natureza. Serão utilizadas bases de dados acadêmicas como PubMed, PsycINFO e Google Scholar para identificar estudos relevantes publicados nos últimos dez anos. Serão incluídos estudos que abordem os efeitos da carga de trabalho, transtornos mentais, benefícios da natureza e intervenções no ambiente de trabalho sobre a saúde mental dos colaboradores. Além disso, serão analisados relatórios de empresas que tenham implementado iniciativas relacionadas à integração da natureza no ambiente de trabalho, a fim de fornecer exemplos práticos e insights sobre as melhores práticas nesse contexto. Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam uma compreensão mais profunda sobre a relação entre a carga de trabalho, a saúde mental dos colaboradores e os benefícios da natureza. Antecipa-se que os estudos revisados demonstrem consistentemente os impactos positivos da conexão com a natureza no bem-estar mental dos trabalhadores. Além disso, espera-se identificar intervenções específicas e recomendações práticas para empresas que desejam implementar políticas e programas voltados para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. A saúde mental dos colaboradores é uma preocupação cada vez mais relevante para as organizações, dada sua influência direta sobre o desempenho e a satisfação no trabalho. Este estudo busca contribuir para o avanço do conhecimento nessa área, investigando como a integração da natureza no ambiente de trabalho pode promover o bem-estar mental dos colaboradores. Ao compreender os benefícios da natureza e identificar estratégias eficazes de intervenção, as empresas podem criar ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis, beneficiando tanto os colaboradores quanto a organização como um todo.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Natureza; Benefícios; Meio ambiente; Organizações.