



PRÁTICAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE CORPORATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ademilde de Oliveira Cerqueira (ademilde.cerqueira@afya.com.br)¹

Liena Kalline Vitor Camboim (liena.camboim@afya.com.br)¹

Danielle Oliveira dos Anjos (danielle.anjos@afya.com.br)¹

1-Docente da Afya Faculdade de Ciências Médicas, Itabuna - BA.

Área: Ciências da Saúde

Introdução: A sobrecarga no ambiente de trabalho pode causar estresse, ansiedade e depressão. Diante disso, implantar estratégias visando prevenir/melhorar condições relacionadas à saúde mental dos colaboradores podem trazer benefícios positivos, como maior satisfação, desempenho, reduções na rotatividade e nos custos de saúde para as empresas. **Objetivo:** Descrever a experiência de uma roda de conversa sobre saúde mental, visando o bem estar e promoção de saúde entre colaboradores de uma instituição de ensino superior. **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de experiência elaborado através de uma roda de conversa a partir do projeto de pesquisa em andamento “Qualidade de Vida e Saúde no Trabalho” aprovado pelo Comitê de Ética, nº 6.330.646. Aplicou-se um questionário on line validado, o DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) que avaliou os níveis de depressão, ansiedade e estresse em 66 funcionários do setor administrativo da instituição, exceto docentes. Diante dos achados, idealizou-se uma roda de conversa intitulada: “A sua saúde mental é tão importante quanto a sua saúde física”. A ação foi desenvolvida com 19 colaboradores e dividida em três etapas: na etapa 1 os colaboradores participaram de um momento de relaxamento profundo conduzido pela professora fisioterapeuta. Na etapa 2, uma psicóloga mediou a roda de conversa, abordando sobre os principais fatores que podem intervir negativamente a saúde mental dentro de um ambiente corporativo. Na etapa 3, foi realizada uma dinâmica que promoveu uma interação e bem estar entre os funcionários. **Resultados/Discussão:** Os achados transversais dos 66 funcionários observou-se que 19% relataram depressão leve, 11,1% moderada, 3,2% severa. Quanto à ansiedade 36,5% apresentaram níveis normais, 33,3% leves, 22,2% moderados, 4,8% severos e 3,2% extremamente severos. Embora a maioria 79,4% tenha apresentado níveis normais de estresse, 15,9% relataram estresse leve e apenas 4,8% estresse moderado. Durante a roda de conversa foi percebido como as trocas de experiências é essencial para entender o que o outro está sentindo, pois ao discutirem sintomas de problemas relacionados a saúde mental, os funcionários puderam reconhecer sinais em si mesmos e em seus colegas. **Conclusão:** Ações como essas, são eficazes na prevenção de futuros problemas, beneficiando tanto os colaboradores quanto a empresa de forma geral. Além disso, a ação também permitiu a aproximação dos eixos ensino-pesquisa-extensão, tripé fundamental no processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador. Saúde mental. Bem estar.