

Por Nicolly.

Tipo: Artigo da internet

Assunto/Tema: O que é Saúde Mental

Referência: POR UNIMED RIO PRETO - JANEIRO 05, 2021

Página: Subtítulo – O que é a saúde mental/ qual a diferença entre saúde mental e doença mental?

Local: <https://www.unimedriopreto.com.br/blog/o-que-e-saude-mental/>

Citação Indireta: A saúde mental com as definições da OMS é “um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz dar uma contribuição para sua comunidade “. A saúde mental é um conjunto de recursos que temos para lidar com estressores, relacionamento com as pessoas e escolhas, está relacionada com sentimentos, interações sociais e a satisfação com a vida e ela pode influenciar em decisões, pensamentos e ações, ela é importante em todas as fases da vida de uma pessoa. A saúde abrange todos os fatores positivos para manter o equilíbrio entre o nosso organismo e ambiente que preservam o bem-estar e a integridade física, quando falamos de cuidados com saúde mental não estamos tratando de doenças que já existem, estamos alertando os cuidados para evitar doenças psíquicas.

Citação Direta: Ela abrange nossa integridade emocional, psicológica e social. A saúde mental está relacionada aos nossos sentimentos, às interações sociais, à satisfação com a vida, entre outros pontos. Com isso, influencia o modo como pensamos, sentimos e agimos.

A mente também é um conjunto de conhecimentos e habilidades que aprendemos durante a vida, portanto, ela também inclui a nossa capacidade de lidar com os desafios da vida cotidiana e dos eventos extraordinários.

A saúde mental, então, é o conjunto de recursos que temos para:

lidar com estressores, como sobrecarga de trabalho, perdas de pessoas queridas e dificuldades financeiras;

nos relacionarmos bem uns com os outros, gerando uma comunidade mais sadia;

fazer escolhas, desde as mais simples (como as peças de roupa que vamos usar) até as mais complexas (carreira e perspectivas de futuro).

Qual é a diferença entre saúde mental e doença mental?

Saúde abrange todos os fatores positivos — o equilíbrio entre o nosso organismo e o ambiente — que preservam o bem-estar e a integridade física. A doença é o processo que afeta esse equilíbrio.

Quando falamos de cuidados com a saúde mental, não estamos nos restringindo ao tratamento de doenças que já estão instaladas: estamos alertando as pessoas para a promoção de bons hábitos e para a prevenção dos processos que levam ao adoecimento psíquico.

Pessoas mais felizes apresentam risco reduzido de adoecimento do corpo. A relação também é inversa: uma boa saúde física previne o desenvolvimento de doenças mentais. Isso é amplamente comprovado pela ciência:

a felicidade e a satisfação pessoais estão relacionadas a bons hábitos, como a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável. Por sua vez, pessoas com humor deprimido ficam mais predispostas a doenças crônicas e a abandonar os cuidados com o corpo;

vários tipos de câncer e de doenças infecciosas estão relacionados ao estresse. Sabe quando alguém fala que a imunidade caiu por causa de emoções negativas ou períodos difíceis na vida? Isso ocorre em função de uma substância chamada cortisol, que é liberada em situações adversas e reduz a ação das células de defesa; mesmo quando não estão associados a maus hábitos, pessoas que relatam sintomas ansiosos ou depressivos vivem menos que as demais.

Por Esdras

<p>Tipo: Artigo de internet</p>	
<p>Assunto/tema: A saúde mental e a importância dela na vida das pessoas</p>	
<p>Referência: Por Hospital Santa Mônica Data de publicação: 25 de maio de 2018</p>	
<p>Citação indireta:</p> <p>A saúde mental é importante pois ela dá ao indivíduo a total capacidade de exercer suas habilidades pessoais e profissionais, uma boa saúde mental pode trazer muitos benefícios para os indivíduos, com ela pode haver convivências familiares harmônicas e seguras. Sendo assim, ao entender a saúde mental, ficamos mais capacitados de percepções de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.</p>	
<p>Citação direta: A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes.</p> <p>Assim como a física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais.</p> <p>Sumariamente, o bom estado mental confere ao homem o amplo exercício de seus direitos sociais e de cidadania.</p>	<p>Página: Subtítulo - A importância da saúde mental para o bem-estar</p>

<p>Assegura ainda as condições de interação social para uma convivência familiar mais harmônica e segura.</p> <p>Desse modo, entender a importância da estabilidade mental e sua intensa relação com o bem-estar é fundamental. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.</p>	
<p>Local: https://www.google.com/amp/s/hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/%3famp</p>	

Tipo: Artigo da internet

Assunto/tema: Pesquisa mostra que 86% dos brasileiros têm algum transtorno mental

Referência: Por Letícia Passos Atualizado em 31 jul 2019, 17h58 - Publicado em 31 jul 2019, 15h48

Página: Veja

Local: <https://veja.abril.com.br/saude/pesquisa-indica-que-86-dos-brasileiros-tem-algum-transtorno-mental/>

Citação indireta: o Brasil é país com maior número de pessoas ansiosas:9,3% da população de acordo com a OMS e novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com alguém transtorno mental, um levantamento feito pela virtude que é voltada para saúde mental aponta que 37% sofrem com stress extremamente severo, 59% estão em um estado profundo de depressão e ansiedade grave atinge níveis ainda mais altos 63%, de acordo com a psicóloga Heloísa Caiuby, esses números são reflexos da realidade que estamos vivendo. “ O mundo está muito difícil, rápido e cheio de mudanças. Muitas vezes não temos tempo sequer de assimilar uma mudança e já vem outra. Isso causa uma angústia tremenda porque as pessoas não conseguem dar conta” explica.

Grande parte da pressão que auxilia esses problemas podem vir do ambiente de trabalho, onde 20% dos funcionários ativos estão trabalhando sob forte pressão emocional, outros dados confirmam que 49% dos trabalhadores no Brasil já tiveram crises de ansiedade, e 44% afirmam ter sofrido com esgotamento mental devido ao stress profissional, segundo a pesquisa feita pela Talenses, uma empresa de recrutamento, Heloísa também comenta. “Ser pressionada para apresentar resultados e ser cada vez mais eficiente em um ambiente em que a pressão é forte e a competitividade é muito grande leva uma pessoa a duvidar de si mesma e de sua capacidade de alcançar os resultados exigidos. Isso gera frustração, que pode criar um ciclo vicioso a cada nova demanda e isso vai se repetindo até as pessoas pifarem”

Citação direta: Problemas de saúde mental têm se tornado cada vez mais comuns em todo o mundo. A ansiedade, por exemplo, atinge mais de 260 milhões de pessoas.

Aliás, o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). E não para por aí. Novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade e depressão.

O levantamento feito pela Vittude, plataforma on-line voltada para a saúde mental, aponta que 37% das pessoas estão com stress extremamente severo, enquanto 59% se encontram em estado extremamente severo de depressão. A ansiedade extremamente severa atinge níveis ainda mais altos: 63%.

De acordo com a psicóloga Heloísa Caiuby, esses números são reflexo da realidade que estamos vivendo. “ O mundo está muito difícil, rápido e cheio de mudanças. Muitas vezes não temos tempo sequer de assimilar uma mudança e já vem outra. Isso causa uma angústia tremenda porque as pessoas não conseguem dar conta” explica algumas das pressões mais fortes podem vir do ambiente de trabalho: 20% dos funcionários ativos estão trabalhando sob forte pressão emocional, o que compromete a saúde física e psíquica, resultando em queda na produtividade, absenteísmo (faltas) e maiores taxas de contratação e demissão (troca de funcionário). Além disso, cerca de 32% dos trabalhadores brasileiros sofrem com os efeitos do stress — um dos primeiros sinais da síndrome de Burnout —, segundo a International Stress Management Association (Isma-BR).

Outros dados recentes mostram que 49% dos trabalhadores no Brasil já tiveram crises de ansiedade, enquanto 44% dizem ter sofrido com o esgotamento mental devido ao stress profissional (Burnout), segundo pesquisa realizada pela Talenses, uma empresa de recrutamento.

“Ser pressionada para apresentar resultados e ser cada vez mais eficiente em um ambiente em que a pressão é forte e a competitividade é muito grande leva uma pessoa a duvidar de si mesma e de sua capacidade de alcançar os resultados exigidos. Isso gera frustração, que pode criar um ciclo vicioso a cada nova demanda e isso vai se repetindo até as pessoas pifarem” comenta Heloísa.

Tipo: Artigo da internet

Tema/assunto: Saúde mental: o que as empresas podem fazer

Referência: POR FELIPE LACERDA 10 DE OUTUBRO DE 2019

Página: Subtítulo- Ações preventivas que a empresa pode adotar para evitar problemas de saúde mental

Local: <https://beecorp.com.br/blog/saude-mental/>

Citação Indireta: O ambiente de trabalho pode se tornar desagradável com a quantidade de cobranças e pressão dos superiores, isso pode causar um desconforto nos colaboradores e gerar problemas como dúvida da função, comunicação ruim, assédio psicológico e sexual esses são alguns dos problemas encontrados no ambiente empresarial, esses problemas podem gerar complicações na saúde mental e profissional na vida de quem sofre com esses fatores.

Uma boa opção para evitar esses tipos de complicações é promover palestras e programas que tratem da prevenção de problemas da saúde mental, a relevância de bons hábitos alimentares e evitar os problemas com bebidas alcoólicas e incentivar os colaboradores a ter uma rotina saudável de exercícios físicos, reeducação alimentar e envolver todos os colaboradores, é importante que esse tema seja abordado com frequência no ambiente de trabalho para a participação de todos e evitar que os profissionais sofram com isso silenciosamente.

Citação direta: para muitas pessoas, o ambiente de trabalho é torturante, com muitas cobranças, pressão e líderes pouco compreensíveis e autocráticos, gerando péssimas relações profissionais, que, além de comprometerem o desenvolvimento da equipe, podem gerar situações desagradáveis.

Problemas, como dúvidas na função, má gestão, comunicação ruim e assédio psicológico e sexual em ambientes insalubres, são alguns exemplos encontrados no meio empresarial que se acumulam favorecendo a perda de equilíbrio da pessoa, acarretando grandes problemas de saúde e profissionais.

Uma excelente alternativa para prevenir esses problemas é promover programas e palestras que tratem da medicina preventiva sobre a saúde mental e envolver todos os colaboradores, apresentando novos conceitos, como o do biofeedback.

Esse tema deve ser apresentado com frequência para estimular a participação de todos. É um assunto a ser tratado rotineiramente para evitar que os profissionais se isolem e alimentem uma dor silenciosa.

É importante abordar determinados assuntos, como a relevância de uma alimentação saudável, o evitamento do consumo excessivo de bebidas alcoólicas ou de cigarro, e o incentivo à prática de atividades físicas e reeducação alimentar.

Tipo: Artigo de internet

Assunto/tema: Transtornos mentais estão entre as principais causas de afastamento do trabalho.

Referência: Publicado por Milton Marinho

Citação indireta: Para falar de transtornos mentais, devemos lembrar que existem muitos sintomas que rodam o ambiente organizacional podendo ser positivos ou negativos, diz o autor.

Os pontos positivos trazem para a organização um conhecimento sobre assuntos psicológicos, que antes eram ignorados nas empresas. Esse conhecimento é capaz de permitir uma readaptação do indivíduo na empresa e propor melhorias em sua rotina empresarial.

Já os pontos negativos está relacionado a mudança negativa do comportamento do colaborador, deixando-o desinteressado pelo trabalho e por sua convivência na empresa, desgaste nas relações interpessoais, etc. Para a realização de um bom trabalho é preciso do outro, mas com o colaborador adoecido mentalmente, torna o trabalho difícil, trazendo dificuldades tanto para a empresa quanto a equipe de trabalho.

Citação direta: Quando falamos em transtornos, é fundamental reconhecermos que há vários sintomas que repercutem no ambiente de trabalho, sendo que os impactos podem ser positivos e/ou negativos.

“Positivo, porque eles trazem uma produção de conhecimento sobre assuntos psíquicos que muitas vezes eram ignorados no ambiente empresarial. Esse entendimento pode permitir uma readaptação do indivíduo na organização e propor alternativas de melhorias na rotina dos colaboradores”.

Já os aspectos negativos estão relacionados ao desencadeamento de mudanças no comportamento do colaborador, como:

Sentimento de desinteresse em suas atividades e nas convivências;

Entrega de resultados comprometida;

Dificuldade de realizar as tarefas no período pré-determinado;

Desgaste dos relacionamentos interpessoais.

É preciso entender que toda prática profissional é interdependente. Cada pessoa necessita do outro para o exercício de um bom trabalho. Quando a pessoa está adoecida, a convivência fica absolutamente prejudicada, assim como os resultados organizacionais.

Página: Subtítulo - Quais são os impactos dos transtornos mentais no trabalho?.

Local: <https://www.google.com/amp/s/blog.ipog.edu.br/saude/afastamento-do-trabalho-transtornos-mentais/amp/>

Nome: Nicolly Freires de Moraes

Tipo: artigo da internet

Assunto/tema: Programas e ações em qualidade de vida no trabalho

Referência: Everton Fernando Alves Especialista em Saúde do Trabalhador pela Universidade Estadual do Norte do Paraná. Enfermeiro, responsável pelo Serviço de Controle Infecção da Clínica de Cirurgia Plástica Dr. Fábio Paixão, Maringá, Brasil.

Página: 67

Local: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/InterfacEHS/wp-content/uploads/2013/08/4_ARTIGO_vol6n1.pdf

Citação indireta: O QVT tem a ver com a cultura organizacional da empresa, e costuma ocorrer quando a empresa enxerga o colaborador como fundamentais para o desenvolvimento da organização.

O convívio dos trabalhadores com seu ambiente de trabalho é maior do que com suas famílias por esse entre outros motivos os trabalhadores podem ficar desgastados, para que esses problemas sejam evitados é necessário implementar algumas ações de QVT, as ações que irei mostrar é uma proposta de simplificação, organização e seus resultados obtidos.

- Exercícios Físicos: Diminui o absenteísmo dos funcionários, aumenta a disposição e tolerância ao estresse, ajuda no relacionamento interpessoal dos colaboradores e diminui os acidentes de trabalho e gastos.
- Ergonomia: ajuda no desempenho das atividades e diminui os acidentes de trabalho
- Ginástica laboral: auxilia na prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais, acidentes de trabalho, diminui o absenteísmo e aumenta a produtividade.
- Controle de álcool e drogas: melhora a segurança operacional e a saúde, ajuda na autoestima dos colaboradores e diminui os riscos, acidentes de trabalho e absenteísmo.
- Orientações nutricionais: diminui a obesidade mudança do comportamento de risco, aumenta o desempenho, disposição e a produtividade.
- Terapias alternativas: ajuda na tolerância ao estresse e no relacionamento interpessoal e aumento da produtividade.
- Musicoterapia: aumenta a autoestima, o desempenho profissional, o relacionamento interpessoal, aumento da tolerância ao estresse e ajuda a prevenir doenças.
- Anti- tabagismo: Ajuda aumentar a autoestima, desempenho e disposição e ajuda na prevenção de doenças.

- Preparação para aposentadoria: ajuda na motivação, satisfação profissional, relação interpessoal, aumento na autoestima e descobrimento de novas habilidades e competências, e ajuda com benefícios na vida social e familiar do colaborador.

Citação direta: Ao proceder à literatura pode-se verificar uma diversidade de ações e programas implantados por grandes empresas que obtiveram resultados positivos e, que se tornaram referência, podendo ser visto como modelos a serem seguidos. Assim, o Quadro 1 apresenta algumas destas ações em QVT. O que segue, é uma proposta de simplificação e organização, com finalidade essencialmente didática.

Quadro 1 – Ações e/ou programas de promoção da QVT e seus resultados.

1. **Exercícios físicos (Ex: Ginástica laboral)** : Aumenta a disposição e satisfação dos trabalhadores, aumenta a tolerância ao estresse, redução do absenteísmo, melhora do relacionamento interpessoal, redução dos acidentes de trabalho, redução dos gastos médicos.
2. **Treinamento e desenvolvimento dos trabalhadores** : Aumento do capital intelectual, aperfeiçoamento das atividades, satisfação profissional, aumento da produtividade.
3. **Ergonomia** : Aumento do desempenho nas atividades, redução dos acidentes de trabalho.
4. **Ginástica Laboral**: Prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais, prevenção de acidentes de trabalho, melhor integração entre os trabalhadores, diminuição do absenteísmo, aumento da produtividade.
5. **Benefícios** : Motivação, satisfação profissional, satisfação das necessidades pessoais, aumento da produtividade.
6. **Avaliação de desempenho** : Aumento do desempenho do trabalhador, aumento da produtividade, aumento da satisfação profissional.
7. **Higiene e segurança do trabalho**: Gera um ambiente mais saudável, prevenção de riscos à saúde, diminuição dos acidentes de trabalho, diminuição do absenteísmo e rotatividade, aumento da produtividade.
8. **Estudo de cargos e salários** :Mantém seus recursos humanos, aperfeiçoamento da administração dos recursos humanos, aumento da motivação e satisfação dos trabalhadores, aumento da produtividade.
9. **Controle de álcool e drogas** : Redução de riscos, melhora na segurança operacional e da saúde dos trabalhadores, melhora na auto-estima, diminuição dos acidentes de trabalho e absenteísmo.
10. **Preparação para aposentadoria**: Motivação, satisfação profissional, aumento da auto-estima, melhora na relação interpessoal, descobrimento de novas habilidades e competências, benefícios na vida social e familiar do trabalhador.
11. **Orientações nutricionais** : Diminuição da obesidade, mudança no comportamento de risco, aumento do desempenho e disposição, aumento da produtividade.
12. **Terapias alternativas**: Aumento da tolerância ao estresse, melhora no relacionamento interpessoal, aumento da produtividade.
13. **Musicoterapia** : Aumento da auto-estima, aumento do desempenho profissional, melhora no relacionamento interpessoal, aumento da tolerância ao estresse, prevenção de doenças.

14. **Anti-tabagismo:** Aumento da auto-estima, aumento do desempenho e disposição, prevenção de doenças.

Nome: Marcela Caroline S. Pereira

Tipo: artigo da internet

Assunto/tema: **Como fazer plano de treinamento e desenvolvimento**

Referência: **Como montar um plano de treinamento e desenvolvimento**

- Autor: Kátia Regina Fernandes | Data de publicação: 26/07/2020 | Data de atualização: 19/02/2021

Local: <https://www.twygoead.com/site/blog/plano-de-treinamento-e-desenvolvimento/>

Citação indireta:

15. Diagnostico e levantamento das necessidades de treinamento

16. Definir os objetivos (qual problema deve ser resolvido?)

17. Definir formato e modo de distribuição

18. Elaborar orçamento (recursos que vão ser necessários)

19. Definir técnicas de aplicação

Citação direta:

1. Diagnóstico e levantamento das Necessidades de Treinamento (LNT)

O levantamento **não é incluso** no documento, mas precisa ser feito, já que os dados levantados durante sua execução serão importantes para planejar os treinamentos.

Fazer um LNT é basicamente **mapear** os setores que necessitam de treinamento.

Assim, evita-se a aplicação dos **métodos errados** para colaboradores já qualificados, desperdiçando recursos e tempo.

O levantamento usa vários métodos e técnicas, dependendo do **perfil da empresa** e seu foco, para localizar quais processos apresentam **irregularidades** e quais colaboradores apresentam **pontos de melhoria** na execução de suas tarefas diárias. Desse modo, é possível mensurar o impacto desses pontos de melhoria do desempenho da empresa.

Um LNT é indispensável no processo de formação do plano de treinamento e desenvolvimento.

2. Definir os objetivos

A partir da LNT, os responsáveis agora definem qual é o objetivo a ser alcançado, ou seja, "**Que problema deve ser resolvido?**". Observaram a falta de produtividade dos colaboradores? Eles não têm desempenhado suas respectivas tarefas da forma correta? Os clientes vêm reclamando do atendimento? Você deve identificar o que falta em seus colaboradores e então moldar o T&D com o intuito de **preencher os gaps de competência**.

3. Definir formato e modo de distribuição

Em termos simples, significa definir como o treinamento será aplicado, dependendo dos **recursos** e **demandas** da sua empresa. O melhor modo para você é aquele que proporciona um **ambiente propício** para melhorar determinada habilidade e que estimule a **interação** entre os participantes. Separamos alguns abaixo:

- **In Company:** treinamentos in company ocorrem de forma **presencial**, dentro da empresa. A equipe de gestão pode optar por **serviços terceirizados de treinamento** ou aplicar trilhas de aprendizagem próprias, internamente. Caso você escolha a primeira opção, a empresa contratada envia alguém encarregado da aplicação Ele cria **trilhas de aprendizagem**

personalizadas com base nos pontos de melhoria da equipe que devem ser reparados.

- **Outdoor:** são atividades ao **ar livre** organizadas pela gestão da empresa, em busca de capacitar o colaborador em trabalho em equipe e **adaptabilidade** por meio de desafios, **corridas de obstáculos** e acampamentos. A aplicação mais tradicional é contratar pacotes em sítios ou parques, mas as empresas podem optar por **ambientes públicos**; desde que os colaboradores tenham contato com um ambiente diferente do escritório e que reflita o **impacto das decisões tomadas** de forma imediata.
- **A distância ou online:** se sua empresa possui várias filiais ao redor do país ou equipes muito grandes para capacitar, os treinamentos **EAD** podem ser a melhor escolha. São benéficos pela possibilidade de reunir uma quantidade maior de colaboradores e orientadores **simultaneamente**, tornando o treinamento mais **dinâmico** e **abrangente**, em um menor espaço de tempo. Além do custo ser baixo, os treinamentos são adaptáveis à necessidade da equipe, considerando o **limite de tempo** disponibilizado pela empresa, os assuntos que precisam de foco, etc.

4. Elaborar orçamento

É importante separar os **recursos necessários** com antecedência, para evitar **imprevistos**. O orçamento será elaborado considerando quanto a empresa pode gastar e, a partir disso, rever a escolha do modo de distribuição, pensando no **custo-benefício** da aplicação e se tal modo cabe no **orçamento disponível**. Com o orçamento definido, você precisa aplicar as melhores técnicas para o perfil da sua empresa, que farão o **dinheiro investido** render.

5. Definir técnicas

A técnica de aplicação escolhida no processo ajuda a melhorar o humor dos participantes, aproximando o treinamento de um programa informal e divertido. Assim, os colaboradores se sentem mais confortáveis durante a aprendizagem e evoluem soft skills com mais facilidades.

Tipo: Revista Online

Assunto/tema: Mesmo com pandemia, 47% das empresas não investiram em saúde mental

Referência: Por [Victor Sena](#)

Publicado em: 05/12/2020 às 08h00

Citação indireta: Muitas empresas estão com um nível muito alto de funcionários com problemas de saúde mental, a empresa Vittude realizou uma pesquisa para saber o que os funcionários acham da preocupação da empresa com a saúde mental, um em cada 4 brasileiros sente que a empresa não está preocupada.

Com o início da pandemia, 47%

das empresas não tomaram nenhuma iniciativa para melhorar a saúde mental dos funcionários, entre as que tomaram iniciativa, 11%

das empresas oferecem terapia pelo plano de saúde e

18% possuem alguma equipe de saúde psicológica no local.

Esse assunto tem ganhado força nos últimos meses

de isolamento social. Outra pesquisa divulgada em setembro mostra que 37% das empresas registraram aumento de doenças psiquiátricas.

Quase metade dos entrevistados afirma que deixou de fazer aquilo que lhes dava prazer, como atividades físicas ou de lazer. Para 33%, houve sobrecarregamento com

o acúmulo de funções e 24% tiveram dificuldade de manter a rotina da casa funcionando.

Citação direta: Um em cada quatro brasileiros sente que a empresa em que trabalha não está preocupada com a saúde mental do funcionário.

Uma pesquisa realizada pela empresa Vittude mostra que isso não é só uma impressão dos funcionários. Desde o início da pandemia, 47% das empresas não tomaram nenhuma iniciativa para melhorar a saúde mental dos funcionários.

Entre as que tomaram alguma iniciativa, apenas 11% das empresas oferecem terapia pelo plano de saúde e 18% tem alguma equipe de saúde psicológica no local.

Problemas de insônia e ansiedade foram os mais relatados pelos profissionais ouvidos, com 33% de ocorrência dos dois casos.

Desde o início da pandemia, o

debate sobre os impactos do isolamento social sobre a saúde mental tem ganhado força. Outra pesquisa divulgada em setembro mostra que 37% das empresas registraram aumento de doenças psiquiátricas.

Quase metade dos entrevistados afirma que deixou de fazer aquilo que lhes dava prazer, como atividades físicas ou de lazer. Para 33%, houve sobrecarregamento com o acúmulo de funções e 24% tiveram dificuldade de manter a rotina da casa funcionando.

Tema: Reunião com a professora para apresentação de uma solução

Reunião: 09/04/2021 - Teams

Membros: Marcela, Nicolly e Esdras

Apresentamos para a professora a solução do aplicativo e como isso vai ajudar a empresa, mudamos o foco do nosso TCC para homens e mulheres e mudamos o cenário do problema, agora teremos que realizar fichamentos para poder identificar as áreas que mais causam problemas de saúde mental após isso realizaremos fichamentos para soluções que as empresas usam diante do problema de saúde mental.

Tema: Mostrando nossa ideia de solução

Reunião: 16/04/2021 - Via Teams

Membros: Esdras, Marcela e Nicolly

Mostramos para a professora a ideia de solução que tivemos para nosso TCC, e percebemos que precisamos fazer mais pesquisas e questionários antes de ter uma solução fixa, então vamos criar formulários e enviar para empresas e pessoas para podermos analisar e gerar uma solução com base nas análises.

Tema: Andamento do TCC

Reunião: 11/06/2021

Membros: Elane, Esdras, Kailany, Marcela e Nicolly

Decidimos fazer uma reunião com a professora para falar sobre a solução que decidimos e escolher qual opção é melhor para nós, então vamos precisar realizar novos fichamentos sobre Leis, segurança no trabalho, e conversar com psicólogos para saber como lidar com problemas de saúde mental no trabalho e como ajudar a prevenir e após essas pesquisas reavaliar nossa solução e começar a planejar ela.