

IMPACTO DO EXCESSO DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL

Arlene Mesquita Lima¹.

DOI: 10.47094/ICOBRAFIMES.2024/RS/47

RESUMO

Introdução: A relação entre saúde mental e trabalho excessivo é um tema relevante e complexo. O equilíbrio entre produtividade e bem-estar dos colaboradores é fundamental para o sucesso das organizações. **Objetivo:** explorar os impactos do excesso de trabalho na saúde mental, identificar desafios enfrentados pelos profissionais e destacar oportunidades para melhorar o ambiente de trabalho. **Desafios e Oportunidades:** **Sobrecarga de Trabalho:** A pressão por resultados e metas, juntamente com o excesso de tarefas, afeta negativamente a saúde mental dos funcionários. O desafio está em encontrar um equilíbrio entre produtividade e preservação da saúde mental. **Esgotamento Emocional:** O trabalho excessivo pode levar ao esgotamento emocional, ansiedade e depressão. A oportunidade está em promover práticas que permitam desconexão e recuperação adequada. **Reconhecimento e Apoio:** Muitos profissionais não recebem reconhecimento ou apoio adequado de suas lideranças. As empresas têm a oportunidade de valorizar seus colaboradores e oferecer suporte para condições físicas e mentais. **Síndrome de Burnout:** A Síndrome de Burnout é agora reconhecida como uma doença relacionada ao trabalho. O desafio é prevenir e tratar essa condição, garantindo um ambiente saudável. **Método:** Este resumo foi baseado em pesquisas, estudos e dados que destacam a importância da saúde mental do profissional no seu contexto de trabalho. **Conclusão:** O excesso de trabalho não deve ser negligenciado. As empresas têm a responsabilidade de criar ambientes que promovam a saúde mental, apoiando seus colaboradores e reconhecendo os sinais de esgotamento. Equilibrar produtividade e bem-estar é essencial para o sucesso a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Bem-estar. Profissional. Sobrecarga.