

# SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: DA AVALIAÇÃO À INTERVENÇÃO

**Autor:** Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

Recentemente, o *Burnout* passou a ser considerado como doença ocupacional, o que levou a um incremento nas discussões sobre ambiente de trabalho e suas influências sobre o estresse ocupacional e a saúde mental do trabalhador. Porém, a questão do trabalho como gerador de problemas de saúde mental não é nova. Essa questão remonta há muito tempo e muitas são as doenças que podem advir da relação do indivíduo com o seu trabalho. Considerado por renomados autores como fonte de prazer ou sofrimento, o trabalho suscita questões relativas a carga, densidade, ritmo, ambiente, clima, liderança e tipo de trabalho que podem, em função da natureza da relação estabelecida entre o indivíduo e seu trabalho, gerar transtornos de ansiedade ou de humor. Nesse sentido, o estresse ocupacional é a primeira manifestação de problemas de saúde mental no trabalho sobre o qual se faz necessário prestar muita atenção. Reconhecido como um dos principais males da sociedade atual, o estresse pode ser identificado, medido e gerenciado a partir de intervenções que não só atuam sobre o indivíduo, melhorando sua capacidade de enfrentamento, mas, principalmente, agem sobre o ambiente, alterando as condições que são geradoras do mesmo. Assim, esta palestra visa apresentar conceitos básicos sobre estresse ocupacional, mostrar formas de identifica-lo e apresentar ações que podem ser levadas a efeito no ambiente de trabalho para reduzir a intensidade das fontes ocupacionais geradoras de estresse.