



---

**Etec FREI ARNALDO MARIA DE ITAPORANGA  
TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**O AMBIENTE DE TRABALHO SUA INFLUÊNCIA NA  
PRODUTIVIDADE**

**UM ESTUDO SOBRE A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS  
COLABORADORES**

---

Votuporanga  
2022

BRUNA CHIMELLO PEREIRA  
CARLOS EDUARDO VERDI SILVÉRIO  
LOYANNA BARROS  
SILMARA RILLE BONFIM GAMAS

**O AMBIENTE DE TRABALHO SUA INFLUÊNCIA NA  
PRODUTIVIDADE**

**UM ESTUDO SOBRE A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS  
COLABORADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Etec Frei Arnaldo Maria de Itaporanga, como requisito  
parcial para a obtenção do título de Técnico em  
Administração.

Orientador: Professor Leandro Land

Dedico este trabalho de conclusão de curso aos mestres que nos fizeram chegar até o final deste curso, mesmo enfrentando uma experiência nova de estudarmos de forma remota, mas fomos aprendendo e vivenciando juntos todas as dificuldades e particularidades deste novo método de ensino, a meus caros colegas do grupo.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Professor Leandro Land meu orientador e amigo de todas as horas, que acompanhou e nos aconselhou na montagem deste Trabalho de Conclusão de Curso, que vem para demonstrar nosso aprendizado e dedicação no curso Técnico em Administração.

A todos os colegas de sala e do grupo, que nos acompanharam com o desenvolvimento do TCC, com um árduo trabalho de pesquisa, para enfatizar o conteúdo do trabalho que tem a esclarecer a influência do ambiente de trabalho.

Ao Prof. Heliomar Baeza Barbosa nosso professor e amigo, que muito nos ajudou e motivou na evolução deste Trabalho de Conclusão de Curso, que veio a nos salientar da importância do desenvolvimento profissional que este curso nos trará.

Que todos os nossos esforços estejam  
sempre focados no desafio à impossibilidade. Todas  
as grandes conquistas vieram daquilo que parecia  
impossível.  
(Charles Chaplin).

PEREIRA, Bruna, SILVÉRIO, Carlos, BARROS, Loyanna, GAMAS, Silmara. **O ambiente de trabalho e sua influência na produtividade, Saúde mental e física dos colaboradores**. 2022. 28 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso Técnico de Administração – Etec Frei Arnaldo Maria de Itaporanga, Votuporanga, 2022.

## RESUMO

Este trabalho pretende abordar o papel da Administração na inclusão de colaboradores nas empresas, visto a importância do tema na relação da pandemia com as mudanças que foram tomadas conforme o tempo foi passando. A profissão do administrador demanda muito foco, determinação, sendo assim garantido as empresas a ficarem de pé e mantendo seus objetivos, tendo eficiência.

Muitas empresas adquiriram o trabalho remotamente e o modelo híbrido que veio pra ficar em muitas empresas, e que está sendo muito útil para o mercado de trabalho, e tomando os devidos cuidados com a saúde mental e física dos colaboradores para não serem prejudicados e nem prejudicar no desempenho da empresa, ainda assim a muitas coisas a serem mudadas para manter a qualidade dos funcionários.

Todo o estudo se aprofunda na necessidade principalmente para a sociedade entender que essas mudanças vieram para ficar, para melhor na funcionalidade das empresas.

**Palavra-Chave:** Influência; Saúde; Colaboradores; Pandemia; Consequências; Produtividade; Home Office.

PEREIRA, Bruna, SILVÉRIO, Carlos, BARROS, Loyanna, GAMAS, Silmara. **The work environment its influence on employees productivity, mental and physical health.** 2022. 28 pages. Final Paper for the Management Technical Course – Etec Frei Arnaldo Maria de Itaporanga, Votuporanga, 2022.

## **ABSTRACT**

This work intends to address the role of the Administration in the inclusion of employees in companies, given the importance of the theme in the relationship of the pandemic with the changes that were taken as time went by. The administrator's profession demands a lot of focus, determination, thus guaranteeing companies to stand and maintain their goals, having efficiency.

Many companies acquired work remotely and the hybrid modal that came to stay in many companies, and which is being very useful for the job Market, and taking due care with the mental and physical health of employees so as not to be harmed or harm, in the company's performance, yet there are many things to be changed to maintain the quality of the employees.

The entire study delves into the need, especially for society to understand that these changes are here to stay, for the better in the functionality of companies.

Keyword: Influence; Health; Collaborators; Pandemic; Consequences; Productivity; Home Office.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

PROF. – Professor

LER – Lesão por Esforço Repetitivo

DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

OMS – Organização Mundial da Saúde



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
1 o Ambiente de trabalho .....	10
1.1 Clima organizacional .....	10
1.2 Como um bom ambiente de trabalho impacta os colaboradores .....	11
1.3 Como fica a influência de trabalho em home office .....	13
2 a importância do bem estar físico e emocional dos colaboradores.....	15
2.1 Os cuidados necessários com a saúde mental pós Pandemia .....	15
2.1.1 Estímulos ao autocuidado emocional e físico.....	16
2.1.2 Incentivo a psicoterapia.....	18
2.1.3 Rodas de conversas de psicologia nas empresas .....	18
2.2 A influência do trabalho na saúde mental e física dos colaboradores	19
3 CONCLUSÃO .....	21
4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23

## **INTRODUÇÃO**

Os artigos a serem debatidos falam sobre as consequências do ambiente de trabalho na produtividade e saúde mental e física dos trabalhadores, vemos que o mercado de trabalho nos proporciona muitas barreiras, e uma barreira ainda maior foi formada com as infecções do vírus da Covid-19 no começo do ano de 2020 no Brasil, O qual acabou sendo muito prejudicial a empresa e aos colaboradores. Com isso foi preciso rever os conceitos de cada empresa para serem adaptadas a novas maneiras de trabalho, o home office, facilitando as empresas a seguirem seu funcionamento e na saúde de seus colaboradores.

A discussão é desenvolvida em oito tópicos, sendo eles: “Clima Organizacional”; “Como um bom ambiente de trabalho impacta os colaboradores”; “Como fica a influência de trabalho em home office”; “Os cuidados necessários com a saúde mental pós Pandemia”; “Estímulos ao autocuidado emocional e físico”; “Incentivo a psicoterapia”; “Rodas de conversa nas empresas”; e “A influência do trabalho na saúde mental e física dos colaboradores”.

# **1 O AMBIENTE DE TRABALHO**

## **1.1 Clima organizacional**

O clima organizacional de uma empresa afeta muito no desempenho de um funcionário. A empresa é o lugar onde as pessoas passam a maior parte do dia, então se o colaborador não se sente confortável e que seu papel não é importante para o crescimento da empresa conseqüentemente o desempenho, e sua motivação irão cair, ou seja, o lucro da empresa vai caindo também. A empresa é responsável por proporcionar um ambiente agradável onde seu colaborador se sinta confortável e possa realizar suas obrigações de forma harmônica, de forma que o mantenha sempre motivado. (SAFE, 2019)

O clima organizacional é um conjunto de eficiência e eficácia que influencia o desempenho e a produtividade de uma organização de uma empresa. Tem objetivo de melhorar a qualidade de processos decisórios, tomada de estratégias e ações para uma empresa, remuneração, clareza de objetivos.

Para o incentivo de todos são feitas preparações nos setores para os profissionais gestores e para o ambiente de trabalho, tendo satisfação de melhoria. É fundamental seguir todas as regras da empresa para o trabalho fluir melhor e com responsabilidade, propor desafios aos colaboradores de forma adequada e profissional mantendo o desempenho dos funcionários. (MORAES, 2022)

## 1.2 Como um bom ambiente de trabalho impacta os colaboradores

Pode ser ligado a vários aspectos: a limpeza do local, boa iluminação, com boa estrutura, organizado, com funcionários competentes e com a mesma dedicação que a sua em volta. Tudo isso influencia no seu ânimo e faz com que a produtividade aumente. (SOARES, 2021)

Ambiente de trabalho e produtividade: entenda essa relação. Quando o colaborador sente que está em um ambiente agradável automaticamente ele se sente motivado e se emprenha totalmente naquilo que irá executar, gestares tem um papel importante para que deixem o clima organizacional da empresa agradável e leve para todos. (SOARES, 2021)

Pois dessa forma terá uma equipe produtiva e sempre contente com suas funções mesmo que sejam cansativas. Vale ressaltar que é recomendado que haja sempre treinamentos dos colaboradores para que assim possam lidar facilmente com situações adversas que possam surgir na rotina trabalhista é importante que a empresa ofereça os materiais adequados a seus colaboradores pois de nada adianta ter pessoas qualificadas e não conseguir oferecer facilidade e segurança na execução de suas funções. (SOARES, 2021)

Adote um estilo de liderança participativa: outro fator que traz melhorias para o ambiente de trabalho é ter um líder participativo. Podemos notar que há uma grande insatisfação de colaboradores quando se trata de liderança pois uma grande maioria não está apta a exercer a função causando assim estresse em seus colaboradores e conseqüentemente tornando o ambiente de trabalho ruim e de difícil convivência o líder precisa ser alguém brando que está sempre aberto a sugestões e que participa na prática das atividades desenvolvidas pelos seus subordinados mostrando assim que realmente se preocupa em mostrar como determinada atividade pode ser feita de forma correta e despertando em seus colaboradores admiração e respeito. (SARTORI, 2022)

Um ambiente agradável e produtivo também é constituído de colaboração, pois para se ter um bom clima organizacional o local não pode ser movido por competições internas não saudáveis onde as pessoas estão sempre inseguras com seus colegas de trabalho por medo de perder seus cargos e posições dentro da empresa. Por isso

é necessário que tenha sempre um líder que seja capaz de colocar brilho nos olhos da sua equipe, que motive a todos e que preze sempre pelo respeito fazendo com que os colaboradores entendam que sempre podem expressar suas ideias ou até críticas, os colaboradores devem entender que fazem parte de uma única equipe e devem trabalhar juntos para atingirem os resultados esperados pela organização, sem falar que o trabalho em equipe normalmente gera mais resultados. (SAFE, 2019)

A valorização do colaborador é essencial afinal trabalhar em uma empresa que respeita seus direitos preza pela saúde e segurança do colaborador, valoriza o seu pessoal propõe bem-estar faz o colaborador se empenhar e se comprometer sempre com as metas da empresa pois o mesmo se sente valorizado e uma peça importante para a empresa gerando um sentimento de gratidão e fidelidade onde os mesmos serão proativos naturalmente fazendo com que a engrenagem da empresa se movimente com rapidez e qualidade que é o mais importante. (SAFE, 2019)

Valorização das habilidades de cada colaborador, cada um de nós tem habilidades diferentes é de suma importância que o empreendedor consiga enxergar o melhor de sua equipe, haverá o colaborador que se sai melhor na organização de determinado setor outros que lidam melhor com atendimento ao cliente por ser mais comunicativo extrovertido e cabe ao empreendedor oferece oportunidades para seus colaboradores pois cada um tem a sua importância e irão de alguma forma sentir-se úteis para a empresa e desenvolver sua função com satisfação e qualidade deixando assim o ambiente de trabalho saudável. (SARTORI, 2022)

Criação de identidade da empresa. Quando o colaborador se identifica com a empresa que trabalha e com os objetivos e missão da mesma ele estará empenhado para que essa empresa cresça, pois assim estará também crescendo profissionalmente. (SARTORI, 2022)

Uma empresa que se preocupa com o seu crescimento e o bem-estar de seus funcionários está sempre disposta a contribuir para que o colaborador cresça oferece cursos e capacitação, incentiva que os seus funcionários busquem sempre cursos de aperfeiçoamento profissional, as relações interpessoais são valorizadas sem contar que o aprendizado dentro da empresa é constante. Com um ambiente agradável desse a equipe está sempre preparada e age da forma mais adequada e profissional possível. (SARTORI, 2022)

Como medir a saúde do ambiente de trabalho: A qualidade de vida nem sempre é a coisa mais importante no trabalho e muitas empresas ainda não dão a devida importância a esse assunto “Mas, segundo reportagem publicada pela Forbes, um estudo revela que o ambiente de trabalho saudável impacta diretamente na produtividade, satisfação e engajamento dos profissionais”. (SARTORI, 2022)

O ambiente que frequentamos pode afetar diretamente o nosso humor por exemplo quando estamos passando por algum problema em casa o clima tende a ficar pesado falta diálogo e acaba fazendo com que a vontade de estar na sua própria casa diminua o mesmo ocorre no trabalho quando se tem um ambiente conturbado cheio de cobranças acaba por afetar o desempenho do colaborador pois à disposição desse funcionária estará sempre baixa afetando a produtividade da empresa e gerando um desconforto de várias partes. (SARTORI, 2022)

Qualquer tipo de preconceito, assédio ou violência devem ser totalmente excluídos e repudiados, pois além de serem crimes não existe um bom ambiente de trabalho com situações desse tipo acontecendo, seja pelo líder ou entre os colaboradores. (SARTORI, 2022)

### **1.3 Como fica a influência de trabalho em home office**

Um método que era pouco falado e conhecido é o home office, é uma modalidade de trabalho onde o colaborador trabalha de modo remoto, ou seja, em casa ou qualquer outro lugar sem precisar comparecer ao escritório da empresa. Esse método não pode influenciar no desempenho do trabalho, evitar distrações, tentar ser o mais organizado possível.

Há pouco tempo algumas mudanças foram implementadas as quais beneficiaram a empresa e o trabalhador, pois assim este não precisara sair de casa e pegar trânsito, algumas empresas também flexibilizaram seus horários.

E agora nesses últimos anos com a Pandemia de Covid-19, os serviços que não puderam parar foram necessários se adaptar a esse novo ambiente de trabalho. Várias empresas não eram familiarizadas com esse método e demoraram bastante tempo para encontrar a melhor forma de orientar todos seus colaboradores.

Algumas ações são necessariamente responsabilidade da empresa mesmo com cada funcionário na sua casa, por exemplo: garantir que todos seus funcionários tenham em casa todas as ferramentas de trabalho necessárias para executarem suas funções da melhor forma, e acesso a qualquer ajuda que o colaborador achar necessária, não afetando a saúde de seu funcionário negativamente, pois a empresa deve prezar sempre pela sua segurança como se este estivesse dentro da empresa.

O home office não pode ser usado como desculpa para deixar os cuidados com a saúde mental e física de lado. A empresa deve continuar normalmente com o auxílio de médicos e benefícios que ajudam nessa necessidade.

Muitos trabalhadores relataram que o volume de trabalho aumentou na pandemia o que não é nada positivo para a empresa. Por isso é essencial que as organizações orientem diariamente seus funcionários de que não é porque ele está em casa que o horário de serviço será diferente, o colaborador tem que distinguir o horário de trabalho e o horário de lazer, pois pode afetar também a sua saúde mental o que se tornará um ponto negativo para a empresa.

Os gastos para as empresas se tornou menor, o que levou várias organizações a desistirem de seus escritórios físicos e continuar apenas com o trabalho remoto. O home office é um modelo de trabalho que veio pra ficar, e mostrar que podemos ir além do que queremos e esperamos.

## **2 A IMPORTÂNCIA DO BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL DOS COLABORADORES**

### **2.1 Os cuidados necessários com a saúde mental pós Pandemia**

Após os casos de Covid-19 diminuírem e ser liberada a volta das atividades de trabalho foi preciso uma atenção redobrada a cada protocolo de prevenção e segurança. Foi adotado um novo método de trabalho, modelo híbrido, onde os funcionários são divididos em grupos, e vão se revezando em períodos determinados pela empresa para que um grupo trabalhe presencialmente, enquanto o outro grupo trabalha em home office, e assim os funcionários vão se alternando.

Com a pandemia de Covid-19, a saúde mental da população foi afetada de várias maneiras, houve um grande aumento de casos de depressão e ansiedade que foi desencadeado pelo estresse do isolamento social. Especialistas na área relatam que com a vinda da pandemia, as pessoas entraram em um “estado de angústia coletivo”, que é um estado de pânico generalizado, isso se manifestou não só em pessoas que antes não relatavam nenhum problema. Os sintomas são descritos como apatia, irritabilidade, distúrbios de apetite, insônia e déficit de atenção. (PARAZZI, Marcelo) (Organização Pan-Americana da Saúde)

Isso mostra que com a retomada pós pandemia, devemos ter cuidados com nossos colaboradores, para que se sintam mais acolhidos e sendo apoiados com essa nova rotina.



Muitos trabalhadores ficaram preocupados com a infecção do vírus da Covid-19, o que gerou alguns efeitos colaterais, como: aumento dos transtornos mentais, depressão e ansiedade. Esses efeitos causaram aos funcionários medo de perder o emprego, medo de reencontrar as pessoas, pavor de se contaminar ou algum familiar. (COSENZA, 2021)

Essas situações e outras alguns funcionários não se sentem seguros de voltar a trabalhar presencialmente, a empresa precisa realizar algumas ações para amenizar, tranquilizar e ajudar o psicológico dos trabalhadores como:

### **2.1.1 Estímulos ao autocuidado emocional e físico**

É um assunto que muitas vezes não é visto como prioridade pelas pessoas, estas acabam dando mais importância a outros problemas não enxergando que o que pode estar agravando estes problemas é, justamente, a saúde emocional e física desta pessoa. O autocuidado exige muito do autoconhecimento, com o intuito do indivíduo entender que algo não está bem em si mesmo, e assim ser capaz de focar no seu bem-estar. (Portal Rh IT's SEG, 2022)

É importante sempre estar muito bem informado sobre como se cuidar, algumas fontes confiáveis são o Ministério da Saúde e a Organização Mundial de Saúde, e sempre compartilhar com os colaboradores. (Portal Rh IT's SEG, 2022)

Segundo o site da Organização Pan-Americana da Saúde foi publicado um resumo científico pela Organização Mundial de Saúde no dia 02 de março de 2022, onde é informado a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25% no primeiro ano de Pandemia de Covid-19, onde os mais atingidos são jovens e mulheres. Durante este período os serviços voltados para condições mentais, neurológicas, e de uso de substâncias foram os mais interrompidos segundo os Estados Membros da OMS. Com a dificuldade de atendimentos presenciais ainda nos dias de hoje, se vê a necessidade das ferramentas remotas até para a área saúde. (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022)

Enquanto o isolamento social era recomendado foi importante criar uma rotina, mesmo estando o dia inteiro dentro de casa. Com uma rotina estabelecida fica muito mais fácil para a pessoa ter um aproveitamento melhor de seu trabalho. Separar também momentos para praticar algum exercício que pudessem ser realizados no espaço em que este estivesse, o alongamento é um exercício muito recomendado pois ajuda a relaxar, diminuir a ansiedade, e o estresse. (Cyrela, 2020)

O estresse é um sintoma que afeta muito o emocional, e este pode ser causado por vários motivos como a carga abusiva de trabalho, a preocupação com suas economias, o fato do isolamento social por causa da Pandemia influenciou muito também, entre muitas outras coisas. E um colaborador estressado pode deixar as pessoas que trabalham no mesmo ambiente também estressadas o que não vai ajudar em nada na produtividade da empresa. (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022)

Muitas empresas oferecem planos de saúde para seus funcionários e devem orientar que todos utilizem o plano para fazerem exames de rotina pelo menos uma vez por ano. Fazer divulgação da importância das vacinas para prevenir doenças. O Objetivo da maior divulgação sobre os autocuidados para a empresa é diminuir os afastamentos, o absenteísmo dos funcionários. De acordo com dados do Ministério da Saúde a terceira maior causa de afastamentos de colaboradores do trabalho são por motivo de transtornos psicológicos. (Portal Rh IT's SEG, 2022)

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho, cuidar da saúde de seus colaboradores não é só ofertar plano de saúde, e outras melhorias para o bem-estar, é preciso que as empresas uma rede de atenção integral à saúde dos funcionários. (MEDICINA S/A, 2021)

A organização tem que orientar os trabalhadores a se cuidarem diariamente, e algumas ações que a empresa pode tomar também para estimular os colaboradores são:

- evitar cargas horárias de trabalho excessivas;
- oferecer flexibilidade;

garantir benefícios corporativos que incentivam os cuidados com a saúde mental e física;

- proibir atitudes abusivas e discriminatórias. (COSENZA, 2021)

### **2.1.2 Incentivo a psicoterapia**

A terapia ainda é um tabu na sociedade, muitas pessoas ainda acham que só quem faz terapia é “louco”, o que não é nada verdade, é um método muito poderoso para todas as pessoas e não só para aqueles que tem transtornos psicológicos, ansiedade, entre outros.

A terapia ajuda as pessoas a se entenderem mentalmente, já que muitos acontecimentos do cotidiano podem fazer as pessoas precisarem deste serviço.

O acompanhamento com psicólogo é um serviço inacessível para vários brasileiros, por isso a empresa deve incentivar e oferecer a psicoterapia como benefício corporativo para seus funcionários.

Com a volta das atividades presenciais nas empresas, o medo dos trabalhadores de demonstrar algum sintoma de gripe que pode vir a ser uma infecção pelo vírus da Covid-19, fazendo com que eles escondam ou neguem por medo de perder o emprego, o que pode gerar um risco enorme para os outros colaboradores com que convive, mesmo usando máscaras e mantendo o distanciamento ainda pode ter o risco de se contaminar. Por esses e muitos outros motivos a comunicação é muito importante, os funcionários precisam se sentir confiantes para conversar com qualquer pessoa dentro da empresa que possa orientá-lo em qualquer situação que ele esteja passando. (COSENZA, 2021)

### **2.1.3 Rodas de conversas de psicologia nas empresas**

É um método que aborda a saúde mental de seus colaboradores, com assuntos como o bem-estar no ambiente de trabalho.

Como o nome já diz essa dinâmica onde todos os funcionários precisam estar confortáveis e abertos a conversarem entre si, presencialmente ou online, para que compartilhem suas experiências e seus sentimentos, e é necessário ter um profissional externo mediando a conversa (psicólogo). É um meio interessante de demonstrar que a empresa se interessa por seus funcionários, e com isso fortalece a marca da organização. (COSENZA, 2021)

É essencial que o psicólogo responsável pelo grupo estruture pautas para cada reunião, assim podendo se aprofundar mais nos assuntos escolhidos. É fundamental esclarecer o que são mitos e o que é verdade sobre a saúde mental, deste modo os integrantes da conversa expõem suas opiniões consolidadas sobre o assunto para que o mediador repasse informações confiáveis e quebre os tabus, que existem até hoje sobre transtornos psicológicos. (COSENZA, 2021)

A Pandemia da Covid-19 abriu os olhos de muitos que não colocavam o seu próprio emocional como uma prioridade. Com isso as empresas precisam investir mais em meios como as rodas de conversa, com o objetivo de não prejudicar a produtividade da organização.

Conforme o assunto de transtornos psicológicos é abordado mais vezes de maneira mais natural, mais rápido os colaboradores que estão enfrentando e os outros os quais não conhecem, ou não sabem da gravidade desses transtornos irão entender mais fácil e ajudar as pessoas a buscarem ajuda.

E os benefícios dessas rodas de conversa são muitos como melhora no clima organizacional, melhorar os níveis de motivação e produtividade, acolhimento e abertura para dialogo no ambiente de trabalho.

## **2.2 A influência do trabalho na saúde mental e física dos colaboradores**

O estresse relacionado ao trabalho e as consequências para a saúde dos trabalhadores tem se tornado algo preocupante pois é perceptível o aumento de pessoas que desenvolveram alguma doença que tem relação com o trabalho que exerce ou já exerceu, segundo pesquisas ansiedade e depressão ocupam o segundo

lugar das doenças que mais causam adoecimento relacionado ao trabalho perdendo apenas para LER/DORT (Lesão por Esforço Repetitivo/Distúrbio Osteo Muscular Relacionado ao Trabalho) essas doenças ocupam posições bem altas, mas muitas vezes as pessoas que estão passando por isso tem uma certa dificuldade afinal são doenças muitas vezes silenciosas e que tem até uma demora maior de identificação, uma fratura causada por uma máquina pode ser facilmente vista e também compatível com o relato da vítima então nesses casos não restam dúvidas para que seja classificado como acidente de trabalho. (MMELO, 2017)

As doenças que afetam a saúde mental o diagnóstico é mais aprofundado para saber se o trabalho teve realmente influência no desenvolvimento e agravamento dos sintomas, lembrando que muitas organizações brasileiras não pensam em como o ambiente de trabalho irá influenciar na saúde dos trabalhadores, pois a legislação do país não se trata desse aspecto e surgem ambientes que não prezam pela saúde mental das pessoas.

Muitas empresas estão com seus olhos voltados apenas para o alcance dos seus objetivos e metas, e acabam até adotando métodos de trabalho que exige metas abusivas e fazem análises individuais que estimulam a competição não saudável entre os colaboradores, aumenta também a pressão e o individualismo aflorando o pensamento de que cada um faz a sua parte.

Em países mais desenvolvidos existe uma preocupação com a saúde mental dos trabalhadores. O Brasil nesse aspecto ainda está muito atrasado, então podemos ver claramente as pessoas tendo que trabalhar doentes a base de remédios, ou perdendo o emprego por não ter mais condições de executá-lo, e aumento no caso de pessoas com depressão, ansiedade ou outras doenças causadas pelo seu trabalho.

Esse é um assunto que deve ser falado com mais frequência para que as autoridades exijam que as empresas ofereçam locais de trabalho que não coloque a saúde física e mental de seus colaboradores em risco que seja algo humanizado e que valorize o trabalho que é prestado pelas pessoas.

### **3 CONCLUSÃO**

Através deste Trabalho de Conclusão de Curso, vamos tentar salientar e esclarecer alguns pontos sobre a necessidade de como um bom ambiente de trabalho influencia muito no cotidiano dos funcionários, e em como é importante o apoio dos gestores da empresa se preocuparem com a saúde mental e física de seus colaboradores.

O local de trabalho é muito importante para o desempenho de seus trabalhadores, e nos últimos anos com grandes mudanças, por conta do vírus da Covid-19, pegando todos de surpresa. Os administradores precisaram aderir ao home office nas empresas, trabalho em casa, pois era muito arriscado e novo ainda expor os funcionários a um vírus novo que estava causando grande destruição no mundo todo.

Muitas pessoas por estarem trabalho dentro da própria casa, muitas vezes por não verem aquele local como um ambiente de trabalho, acabavam trabalhando mais do que a carga horaria normal. Foi muito importante que a empresa deixasse bem claro que não era porque os colaboradores estavam em casa que não tinham um horário normal de trabalho, com horário de entrada, almoço e saída, não deixando este se sobrecarregar com seu serviço.

Outro método que citamos neste Trabalho de Conclusão de Curso é o modelo híbrido que vem crescendo cada dia mais dentro do mercado de trabalho.

Apontamos também em como a empresa deve se preocupar com a saúde mental e física dos funcionários. A produtividade no trabalho pode ser afetada também se a pessoa não se sentir bem mentalmente e fisicamente.

Concluimos de que todos os fatores são de econômica evidência, e definitivamente foram modificados para novos objetivos, eficiência e esclarecimento de gerar processos, com evolução nas empresas do mundo todo. Concluimos de que todos os fatores são de econômica evidencia, e definitivamente. Com essas mudanças implementadas, durante o período de Pandemia nos anos anteriores, para melhorar o funcionamento das empresas, se viu necessário continuar com esses novos métodos, pois são métodos atualizados e de grande ajuda no cotidiano do local de trabalho e da sociedade. Também continuar e aumentar o incentivo a seus colaboradores ao autocuidado.

## 4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(SHARECARE, 2020. Tudo o que você precisa saber sobre saúde e segurança do trabalho. Disponível em: <https://sharecare.com.br/ergonomia-no-trabalho/>. Acesso em : 30 nov. 2021.)

(SAFE, 2019. Ambiente de trabalho como ele influencia na produtividade!. Disponível em: <https://blog.safesst.com.br/como-o-ambiente-de-trabalho-influencia-na-productividade/> Acesso em: 30 nov. 2021.)

(COSENZA, Bruna. Entenda a influência do ambiente de trabalho no comportamento dos seus colaboradores. Vittude Corporate, 2020. Disponível em: <https://www.vittude.com/empresas/influencia-do-ambiente-de-trabalho-no-comportamento>. Acesso em: 30 nov. 2021.)

(COSENZA, Bruna. Retorno ao trabalho presencial e saúde mental: o que esperar?. Vittude Corporate, 2021. Disponível em: <https://www.vittude.com/empresas/retorno-trabalho-presencial-saude-mental> Acesso em: 30 nov. 2021.)

(MMELO. Depressão e ansiedade são as principais causas de adoecimento e afastamento do trabalho. FUNTRAB, 2017. Disponível em: <https://www.funtrab.ms.gov.br/depressao-e-ansiedade-sao-as-principais-causas-de-adoecimento-e-afastamento-do-trabalho/>. Acesso em: 02 dez. 2021.)

(PARAZZI, Marcelo. Como fica nossa saúde mental pós-Pandemia. Marcelo Parazzi. Disponível em: <https://www.marceloparazzi.com.br/blog/como-fica-nossa-saude-mental-pos-pandemia>. Acesso em: 07 jun. 2022.)



(MORAES, Valdirei. O quê é Clima Organizacional e como mantê – lo na sua empresa?. RH Portal, 2022. Disponível em: <https://www.rhportal.com.br/artigos-rh/clima-organizacional-8/>. Acesso em: 07 jun. 2022.)

(Home Agent. Como o home office influencia a produtividade nas empresas. Disponível em: <https://www.homeagent.com.br/como-o-home-office-influencia-produtividade-nas-empresas/#:~:text=Produzir%20mais%20e%20melhor%20em,mais%20tarefas%20no%20mesmo%20prazo>. Acesso em: 07 jun. 2022.)

(Organização Pan-Americana da Saúde, 2022. Pandemia de Covid-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 10 jun. 2022.)

(Seguros Inteligentes, 2022. 8 iniciativas para promover o Autocuidado dentro da empresa. Disponível em: <https://segurosinteligentes.com.br/portalarh/autocuidado-nas-empresas/>. Acesso em: 10 jun. 2022.)

(CRYELA blog, 2020. Como equilibrar a sua produtividade e praticar o autocuidado. Disponível em: <https://blog.cyrela.com.br/equilibrar-a-produtividade-autocuidado/>. Acesso em: 10 jun. 2022.)

(Medicina S/A, 2021. Só 21% das empresas têm ações apoiadas na atenção primária. Disponível em: <https://medicinasa.com.br/pesquisa-saude-corporativa/>. Acesso em: 10 jun. 2022.)

(SARTORI, Marcelo. Ambiente de trabalho e produtividade: entenda essa relação. Qulture Rocks, 2022. Disponível em: <https://qulture.rocks/blog/ambiente-de-trabalho-e-produtividade/>. Acesso em: 10 jun. 2022.)

(SOARES, Bruno. 5 dicas para criar e manter um ambiente de trabalho saudável. Feedz, 2021. Disponível em: <https://www.feedz.com.br/blog/ambiente-de-trabalho-saudavel/>. Acesso em: 10 jun. 2022.)