



PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DA PRODUTIVIDADE ATRAVÉS DA PSICOTERAPIA NO CONTEXTO CORPORATIVO

PROMOTING WELL-BEING AND PRODUCTIVITY THROUGH PSYCHOTHERAPY IN THE CORPORATE CONTEXT

  Caroline Pavezzi Berceli, Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

  Bianca Detofoli Loyolla, Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

  Camila Pavezzi Berceli, Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.



Revista
Práxis em Saúde

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056

DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2702>

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DA PRODUTIVIDADE ATRAVÉS DA PSICOTERAPIA NO CONTEXTO CORPORATIVO

PROMOTING WELL-BEING AND PRODUCTIVITY THROUGH PSYCHOTHERAPY IN THE CORPORATE CONTEXT

Caroline Pavezzi Berceli¹

Bianca Detofoli Loyolla²

Camila Pavezzi Berceli³

Resumo: A crescente complexidade das relações de trabalho exige novas formas de compreender e lidar com os fatores que afetam a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores. A saúde mental, frequentemente negligenciada, influencia diretamente o desempenho profissional. A ausência de suporte emocional pode criar um ciclo vicioso de estresse, queda de rendimento e desmotivação. A psicoterapia surge como ferramenta para mitigar esses impactos e promover saúde ocupacional. Segundo Mantovani (2024), o cuidado com o bem-estar emocional reflete diretamente nos indicadores organizacionais. Este artigo busca compreender o papel da psicoterapia no ambiente de trabalho, seus efeitos na produtividade e formas de integrá-la às políticas institucionais.

Palavras-chave: Psicoterapia; Saúde Ocupacional; Produtividade; Bem-estar; Saúde Mental.

Abstract: The increasing complexity of work relationships requires new ways of understanding and dealing with the factors that affect workers' productivity and well-being. Mental health, often neglected, directly influences professional performance. The lack of emotional support can create a vicious cycle of stress, decreased performance, and demotivation. Psychotherapy emerges as a tool to mitigate these impacts and promote occupational health. According to Mantovani (2024), care for emotional well-being directly reflects on organizational indicators. This article seeks to understand the role of psychotherapy in the workplace, its effects on productivity, and ways to integrate it into institutional policies..

Keywords: Psychotherapy; Occupational Health; Productivity; Well-being; Mental Health.

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Desenvolve pesquisas na área de Psicologia Comportamental. E-mail: pavezzicarol@gmail.com

² Graduanda em Psicologia pela Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP). Atua e realiza pesquisas sobre intervenções em Saúde Mental e Psicologia Clínica. E-mail: bianca.loyolla@sou.unaerp.edu.br

³ Psicóloga formada pela Universidade Estadual Paulista (UNESP). Desenvolve estudos e práticas em Psicologia Comportamental, Saúde Pública e Psicologia Organizacional. E-mail: camilapavezzi@outlook.com

INTRODUÇÃO

No ambiente corporativo contemporâneo, marcado por intensas exigências e constante necessidade de inovação, o bem-estar dos colaboradores emerge não apenas como uma questão de responsabilidade social, mas também como um imperativo estratégico. A negligência em relação à saúde mental pode resultar em prejuízos significativos, afetando diretamente a produtividade e o desempenho das equipes.

A crescente incidência de transtornos emocionais e o aumento dos índices de afastamentos por questões psicológicas nas organizações suscitam uma reflexão importante: como a ausência de suporte adequado à saúde mental impacta a performance dos colaboradores e a sustentabilidade dos resultados organizacionais? Essa problematização revela a necessidade de repensar a maneira como as empresas lidam com a saúde mental no ambiente de trabalho.

Dados da pesquisa "Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ambiente de Trabalho", conduzida pela Robert Half em parceria com a The School of Life, revelam que 44% dos líderes e 45% dos liderados enfrentaram problemas de produtividade no último ano devido a questões emocionais. Além disso, 65% dos líderes reconheceram que a saúde emocional de seus liderados afetou o desempenho das equipes, evidenciando como a negligência dessas questões pode gerar impactos negativos significativos para a organização.

A ausência de suporte adequado à saúde mental pode desencadear um ciclo vicioso: colaboradores enfrentando desafios emocionais apresentam queda no engajamento, dificuldade na tomada de decisões, menor capacidade de inovação e, em casos extremos, afastamentos prolongados. Esse ciclo perpetua a baixa produtividade, o aumento do estresse organizacional e a deterioração do ambiente de trabalho.

A justificativa deste estudo fundamenta-se na necessidade de destacar a importância de investir em estratégias de promoção de saúde mental no ambiente corporativo, considerando que ações pontuais ou superficiais não são suficientes para romper o ciclo de adoecimento e baixa performance. A psicoterapia surge como uma ferramenta eficaz para acolher, orientar e fortalecer emocionalmente os colaboradores, contribuindo diretamente para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

O objetivo geral deste trabalho é analisar o papel da psicoterapia no contexto organizacional, avaliando seus impactos sobre o bem-estar emocional dos colaboradores e a produtividade, além de propor estratégias para sua inserção efetiva nas políticas institucionais de saúde ocupacional.

Para reverter o cenário de adoecimento, as empresas precisam adotar uma abordagem proativa e abrangente em relação ao bem-estar dos colaboradores. Investir em programas de saúde mental, treinamentos sobre inteligência emocional, promover ambientes de trabalho mais flexíveis e criar uma cultura de diálogo aberto são práticas recomendadas para fortalecer a saúde emocional e, conseqüentemente, elevar o rendimento das equipes. Além disso, o acompanhamento psicológico contínuo, em parceria com a equipe de Recursos Humanos, pode identificar precocemente transtornos e promover intervenções eficazes.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, com abordagem exploratória, por meio da revisão bibliográfica de artigos, livros e fontes acadêmicas atualizadas. Foram selecionados textos que tratam das relações entre saúde mental, psicoterapia e produtividade no ambiente corporativo, com foco nas publicações mais recentes sobre o tema, especialmente entre 2020 e 2024. A pesquisa foi fundamentada em autores como Mantovani (2024), Tavolaro (2024) e Almeida (2023), que discutem amplamente a importância do cuidado emocional no contexto organizacional.

RESULTADOS

A análise espera mostrar que a implementação de programas psicoterápicos nas empresas pode trazer diversos benefícios, como a redução de afastamentos por motivos de saúde mental, a diminuição do turnover (rotatividade de funcionários) e o aumento da produtividade. Empresas que investem no bem-estar dos seus colaboradores têm mais chances de obter resultados positivos tanto no ambiente de trabalho quanto no desempenho organizacional.

O bem-estar no trabalho é resultado de uma combinação de fatores que vão além do salário. Entre os principais elementos, destacam-se aspectos como o ambiente físico, a saúde mental, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e o reconhecimento. Um ambiente físico saudável e confortável é essencial para garantir o desempenho dos colaboradores. Espaços de trabalho ergonômicos, bem iluminados e com boa ventilação fazem toda a diferença no conforto e na saúde dos profissionais. Ajustes simples, como cadeiras ajustáveis e a criação de áreas de descanso, contribuem para uma rotina mais agradável (Tavolaro, 2024, n.p.).

Além disso, espera-se demonstrar que uma cultura organizacional focada no bem-estar pode resultar em uma maior motivação dos colaboradores, melhor relacionamento interpessoal e um clima organizacional mais saudável.

DISCUSSÃO

O ambiente corporativo moderno está cada vez mais desafiador, exigindo não apenas habilidades técnicas, mas também a capacidade de lidar com questões emocionais e psicológicas. A negligência com a saúde mental dos colaboradores, especialmente em tempos de alta pressão e mudanças rápidas, gera um impacto negativo significativo no desempenho da organização. Este estudo revela que o cuidado com a saúde mental, como a implementação de programas de psicoterapia, pode prevenir o ciclo vicioso de estresse e improdutividade. A psicoterapia corporativa proporciona aos colaboradores um espaço para lidar com suas dificuldades emocionais e psicológicas, promovendo uma saúde mental mais equilibrada e, consequentemente, resultados organizacionais mais positivos.

As evidências apontam que o investimento no bem-estar dos colaboradores não deve ser visto como um custo, mas como uma estratégia de longo prazo para fortalecer a cultura organizacional, melhorar o clima de trabalho e reduzir os índices de rotatividade. O estudo de Tavolaro (2024) demonstra que empresas que investem na saúde emocional de seus colaboradores colhem os frutos desse investimento, como maior engajamento, produtividade e resiliência. A psicoterapia, nesse contexto, oferece ferramentas para enfrentar e superar os desafios emocionais presentes no ambiente de trabalho, o que resulta em um ciclo de melhorias tanto para os colaboradores quanto para as organizações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As conclusões deste estudo reforçam a importância de integrar a psicoterapia e outras práticas voltadas para a saúde mental ao cotidiano corporativo. O cuidado com a saúde emocional não é uma opção, mas uma necessidade estratégica para as empresas que buscam não apenas altos índices de produtividade, mas também uma atmosfera de trabalho saudável e sustentável. Empresas que negligenciam o bem-estar de seus colaboradores correm o risco de perpetuar um ciclo de sobrecarga, baixa produtividade e insatisfação.

De acordo com Almeida (2023), quando a saúde mental é negligenciada, o ciclo de sofrimento emocional se retroalimenta, prejudicando o desempenho dos colaboradores e gerando um ambiente de trabalho tóxico. A psicoterapia oferece uma oportunidade de quebrar esse ciclo, fornecendo aos colaboradores ferramentas para lidarem com seus desafios emocionais de forma mais eficaz. Além disso, como destacam Mantovani (2024) e Tavolaro (2024), a promoção do bem-estar também contribui para a retenção de talentos, diminui o absenteísmo e melhora o clima organizacional.

Portanto, é essencial que as empresas incorporem a psicoterapia e outras formas de apoio psicológico como parte de suas políticas de saúde ocupacional. Não apenas como uma medida preventiva, mas como um investimento direto na produtividade e na saúde organizacional. As práticas psicoterápicas, além de beneficiar os colaboradores, resultam em empresas mais eficientes, com menor taxa de rotatividade e melhor desempenho geral.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, B. V. R. de. A relação entre bem-estar emocional e produtividade. **Revista BIUS**, v. 6, n. 1, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/12846/8646>. Acesso em: 15 abr. 2025.

MANTOVANI, F. A importância do bem-estar para a produtividade. **Exame**, 13 set. 2024. Disponível em: <https://exame.com/colunistas/sua-carreira-sua-gestao/a-importancia-do-bem-estar-para-a-produtividade/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

TAVOLARO, R. Como o bem-estar dos colaboradores impacta a produtividade. **Orienteme**, 19 dez. 2024. Disponível em: <https://orienteme.com.br/blog/como-bem-estar-dos-colaboradores-impacta-produtividade/>. Acesso em: 15 abr. 2025.