

## SAÚDE MENTAL E COOPERATIVISMO: A PSICOLOGIA EM PARCERIA COM A SICREDI FRONTEIRA SUL

Valentina Moreira Marques Colares<sup>1\*</sup>, Cátia Cilene Souza Martins<sup>1</sup>, Ingrid Vieira Teixeira<sup>1</sup>, Susi Meri Barcelos e Lima<sup>2</sup>

145

1,\* – Discente do curso de Psicologia, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, [valentinacolares186043@urcamp.edu.br](mailto:valentinacolares186043@urcamp.edu.br); 2 - Mestre, Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP.

**Resumo:** O documento trata-se de um relato de experiência do Estágio Básico em Psicologia Organizacional e do Trabalho, realizado na Sede da Cooperativa Sicredi Fronteira Sul. Foram realizadas reuniões de apresentação, intervenções de escutas psicológicas e o Projeto de Saúde Mental, elaborado a partir das demandas verificadas através de escutas e pesquisas. Trabalhar Saúde Mental nas organizações é essencial, pois um indivíduo com qualidade de vida e saúde mental equilibrada possui ferramentas para superar e enfrentar os desafios que se apresentam nas organizações. O Projeto obteve resultados positivos pelos colaboradores participantes, conforme feedback do formulário aplicado. Considera-se que o estágio atingiu as expectativas e objetivos propostos, auxiliando a organização como um todo.

**Palavras-chave:** Psicologia Organizacional; Saúde Mental; Bem-estar no trabalho; Escuta psicológica.

### INTRODUÇÃO

O presente documento trata-se de um relato de experiência do Estágio Básico em Psicologia Organizacional e do Trabalho, realizado na Sede da Cooperativa Sicredi Fronteira Sul. A realização do estágio curricular básico tem como objetivo oportunizar uma primeira intervenção junto ao contexto organizacional.

O papel do psicólogo nas organizações segundo Almeida e Souza (2011) é o de um profissional que desenvolve estratégias para melhorar o ambiente de trabalho, em geral. Ainda segundo ele, cabe ao psicólogo organizacional entender os fenômenos relacionados à vida do sujeito e seu contexto e do colaborador com a organização. Assim, um indivíduo com qualidade de vida e saúde mental equilibrada possui ferramentas, tanto físicas, como mentais e psicológicas para superar e enfrentar os desafios que se apresentam nas organizações.

A Saúde Mental é definida pela OMS como “um estado de bem-estar em que o indivíduo está ciente de suas próprias habilidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir com a sua comunidade” (Bassan, 2020).

A partir desse conceito constata-se que a saúde mental é essencial para a qualidade de vida do indivíduo. Com isso, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1995 apud Pizzio e Klein, 2015), qualidade de vida é definida como “[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações [...]”. Por isso, é possível notar que a qualidade de vida e saúde mental estão diretamente ligados. E dessa forma, para elaborar atividades de saúde mental é necessário aliar as ações para a manutenção da qualidade de vida do indivíduo.

Uma forma de o psicólogo em POT promover a saúde mental nas organizações é realizar escuta psicológica, que segundo Lapolli e Gomes (2019), é [...] o acolhimento do colaborador, escuta é diálogo com ele e [...] tem como finalidade, conforme as demandas, acolher, orientar e encaminhar.

Com isso, o objetivo das estagiárias foi contribuir no desenvolvimento da saúde mental dos colaboradores da Sede da Sicredi.

## **METODOLOGIA**

Inicialmente, realizou-se reuniões de apresentação com a proposta de intervenção de escutas psicológicas realizadas de acordo com a disponibilidade dos colaboradores. Após, elaborou-se um formulário intitulado “Conhecendo o colaborador da SICREDI”, com intuito de identificar as demandas dos colaboradores, conhecer os cargos e especialidades, bem como compreender as expectativas da Sicredi em relação ao estágio de POT. Dessa forma, diante do contato mantido com os colaboradores percebeu-se a necessidade de realizar reuniões semanais para abordar temas relacionados à saúde mental no trabalho.

Com isso, o Projeto de Saúde Mental na Sicredi Fronteira Sul foi criado. Contendo 4 (quatro) encontros realizados no período de 10 de junho a 01 de julho de 2021. O projeto discutiu temas como saúde mental, estresse, mudanças e comunicação. No início dos encontros foram ministradas técnicas de respiração, relaxamento e/ou meditação. No decorrer do primeiro encontro, realizamos uma técnica de apresentação para descontrair e conhecer a todos, e após discutimos sobre o que é saúde mental. No segundo encontro, debatemos sobre o estresse e realizamos a técnica do curtograma, com objetivo de promover reflexão, ao final apresentamos dicas de como desestressar. No terceiro encontro, foi realizado um quiz e debate sobre mudança organizacional. No último encontro, ministramos uma técnica de facilitação da comunicação, além de apresentar dicas de como se comunicar. As intervenções foram realizadas através de contatos via Whatsapp e reuniões via Google Meet e Teams.

No encerramento do estágio, foi aplicado o formulário intitulado “Feedback sobre o Projeto de Saúde Mental na SICREDI”, para receber o retorno dos colaboradores sobre as atividades realizadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As intervenções foram iniciadas através das escutas psicológicas, realizadas no período de 28 de abril a 30 de junho de 2021, totalizando 12 (doze) escutas psicológicas, com objetivo de acolher e apoiar os colaboradores diante os desafios apresentados frente ao trabalho. Dessa forma, segundo Arantes (2012 apud Silva 2017), da escuta deriva-se a análise para as intervenções necessárias, e a partir disso, é possível compreender melhor a cultura organizacional e o funcionamento do local.

Através das escutas, identificamos a necessidade de aplicar um formulário intitulado “Conhecendo o colaborador da Sicredi”, cujo objetivo foi conhecer os colaboradores de uma forma geral e a partir das suas respostas analisar as demandas. Com o feedback do formulário, conforme figura 1,

observou-se a necessidade de abordar a saúde mental no trabalho, norteando a atuação das estagiárias desse momento em diante.

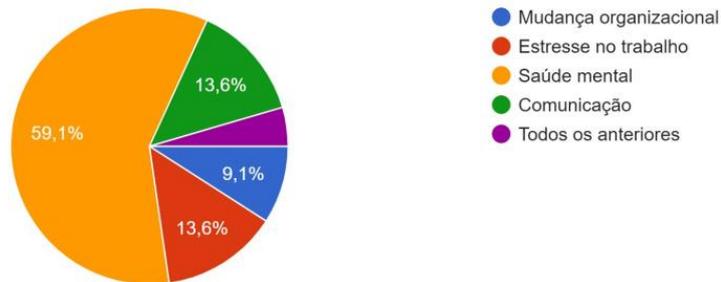


Figura 1. Dados primários 2021.

A partir dos resultados foi criado o Projeto de Saúde Mental na Sicredi Fronteira Sul, trabalhando temas como saúde mental, estresse no trabalho, mudanças e comunicação. Dessa forma, trabalhar esses quatro elementos se tornou importante para auxiliar no equilíbrio e o bom andamento do trabalho na Sede da Sicredi.

No primeiro encontro foi questionado aos colaboradores o que eles entendiam como Saúde Mental. Com isso, posteriormente trabalhou-se, o estresse no trabalho conceituado por Pinheiro (2000, apud Santos e Santos, 2005) como “um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz”. Assim, no terceiro encontro, foi abordado o tema mudanças nas organizações, definido por McShane (2014) como a necessidade de modificar algo na organização, seja o processo, o produto, as pessoas etc. No encerramento, discutiu-se sobre comunicação no trabalho, que de acordo com Tomasi e Medeiros, 2007 *apud* Casagrande, 2010) uma boa organização deverá possuir um sistema de comunicação eficiente, visto que dificilmente há um aspecto da tarefa do administrador que não envolva comunicação. Finalizando com uma pesquisa qualitativa “Feedback sobre o Projeto de Saúde Mental na SICREDI” na qual busca-se compreender os

benefícios do projeto. Em geral, os resultados obtidos na pesquisa foram satisfatórios. Trabalhando saúde mental com os colaboradores, pode-se perceber que houve promoção de bem-estar no local de trabalho, identificado pelo relato: “[...] como é bom receber pessoas que nos trazem coisas diferentes em momentos leves, onde a gente está trabalhando mas com um olhar de cuidado.” A partir disso, podemos concluir que o projeto alcançou as expectativas, como descrito por um participante a seguir: “O trabalho que vocês desenvolveram junto à Fronteira Sul foi excelente. Com certeza terão uma bela trajetória a construir.”

## CONCLUSÃO

Apesar dos desafios do trabalho remoto, as estagiárias perceberam que a prática do estágio em Psicologia Organizacional e do Trabalho contribuiu para a formação acadêmica e profissional das mesmas. A psicologia ainda encontra desafios na prática organizacional, o que não foi observado nas intervenções realizadas sobre saúde mental, pois no local entende-se que para um bom andamento da organização é importante a qualidade de vida e trabalho dos colaboradores, através de um ambiente tranquilo, descontraído e organizado. Por fim, considera-se que as estagiárias obtiveram resultados positivos, atingindo os objetivos estipulados, e trazendo benefícios para a organização em questão.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Bruno Ricardo Pereira. SOUZA, Felipe de. Psicologia Organizacional – Papel do Psicólogo. Psicologia MSN.com. 2011. Disponível em: <<https://www.psicologiamsn.com/2011/06/psicologia-organizacional-papel-do.html>>. Acesso em 18 de maio de 2021.

BASSAN, Glauca. A importância da saúde mental no ambiente corporativo. **Psicologia Viva**. Set. de 2020. Disponível em <<https://blog.psicologiaviva.com.br/saude-mental-no-ambiente-corporativo/>>. Acesso em 17 de maio de 2021.

CASAGRANDE, Elaine Bez Birolo. ANÁLISE DO PROCESSO DE COMUNICAÇÃO INTERNA EM UMA EMPRESA DO RAMO ALIMENTÍCIO NA CIDADE DE JACINTO MACHADO - SC. Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Trabalho de Conclusão de Curso. Criciúma: 2010. Disponível em <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/301/1/Elaine%20Bez%20Birolo%20Casagrande.pdf> >. Acesso em 06 de julho de 2021.

150

LAPOLLI, Cibele Aparecida Rigoni. GOMES, Quele de Souza. ESCUTA PSICOLÓGICA NAS ORGANIZAÇÕES: ACOLHER, ORIENTAR E ENCAMINHAR. Trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina. Florianópolis, 2019. Disponível em <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/11034/Cibele%20Lapoli.pdf?sequence=2&isAllowed=y> >. Acesso em 17 de maio de 2021.

MCSHANE, Steven L. **Comportamento organizacional: conhecimento emergente, realidade global**. 6. ed. – Porto Alegre: AMGH, 2014.

PIZZIO, A. KLEIN, K. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E ADOECIMENTO NO COTIDIANO DE DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR. **Educação e Sociedade**, Campinas, vol. 36, nº. 131, p. 493-513, abr.-jun., 2015. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/873/87342191012.pdf> >. Acesso em 04 de maio de 2021.

SANTOS, Juliana da Costa. SANTOS, Maria Luiza da Costa. Descrevendo o Estresse. **PRINCIPIA**, João Pessoa, n.12, abr. 2005. Disponível em <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/viewFile/312/269> >. Acesso em 06 de julho de 2021.