

## Promoção da saúde mental em organizações do Norte de Portugal: Abordagens da psicologia positiva

Márcia Ferreira (Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto) and Manuel Araújo (Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto)

**Abstract.** O tópico de investigação escolhido para a realização da investigação são as práticas de Gestão de Recursos Humanos (GRH) que promovam a saúde mental nas organizações. Optamos por focar o estudo em organizações do Norte de Portugal, assim como foi nossa escolha olhar este tema sobre o prisma da psicologia positiva. Tendo como máxima o dito de que “não há saúde, sem saúde mental”, moveu-nos a curiosidade de saber como está a ser abordado este tema tão importante a vários níveis da atividade profissional dos Recursos Humanos (RH).

Deste modo, o presente estudo pretende assim avaliar as perceções dos trabalhadores relativamente às práticas de RH que melhor permitam atuar na saúde mental. De forma a atingir este objetivo, considera-se necessário avaliar o estado da saúde mental dos trabalhadores do norte do Portugal, bem como determinar a percentagem de satisfação das necessidades humanas no trabalho dos trabalhadores do norte de País e ainda descobrir a relação entre estas duas variáveis. Para além dos objetivos antes mencionados, o presente estudo pretende averiguar a relevância da psicologia positiva na intervenção da saúde mental de um trabalhador e não só descrever práticas de GRH promotoras da saúde mental dos trabalhadores, como também possibilitar a criação de um instrumento que ajude os técnicos de RH a melhor implementar as práticas identificadas como sendo adequadas a este propósito.

De forma a alcançar o objetivo supramencionado, foram identificadas onze práticas de RH de promoção da saúde mental criadas em conformidade com teoria da psicologia positiva. Foi utilizada uma metodologia essencialmente quantitativa, administrando-se um inquérito por questionário com questões abertas e fechadas. O inquérito foi constituído por o Questionário Geral de Saúde Mental (GHQ12), um instrumento sobre a Satisfação das Necessidades Humanas no Trabalho (SNHT), uma questão única sobre a Intenção de Permanência na organização em que trabalha por mais de um ano e, por fim, uma questão sobre a Perceção do Impacto das Práticas de Recursos Humanos na saúde mental do inquirido. O inquérito foi respondido por 102 trabalhadores do Norte de Portugal, sendo que 65.7% da amostra é do sexo feminino e a média das idades dos inquirido é de 29 anos. O questionário geral da saúde mental revelou que 71.56% dos inquiridos evidenciaram ter algum tipo de sofrimento psíquico, por sua vez o instrumento de satisfação das necessidades humanas implementado mostrou que em média os indivíduos da amostra apresentam uma percentagem de satisfação de 73.98% das necessidades mencionadas no instrumento. Com o presente estudo, foi possível concluir que 94.11% dos inquiridos consideraram que pelo menos 1 das prática de promoção de saúde mental mencionadas teria um impacto positivo na sua saúde mental. O estudo empírico permitiu também comprovar que a satisfação das necessidades humanas no trabalho é preditora positiva da saúde mental, assim como da intensão de permanência na organização atual, por mais um ano. São discutidos os resultados encontrados tendo em consideração a literatura e apontam-se pistas para novas investigações e intervenções no domínio da gestão e desenvolvimento de recursos humanos.

**Track:** PEOPLE MANAGEMENT, WELL-BEING, AND WORKER EXPERIENCE

**Keywords:** Organizações, Psicologia Positiva, Recursos Humanos, Saúde Mental, Bem-estar