

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA (FUB)  
CONHECIMENTOS BÁSICOS PARA OS CARGOS DE 1 A 14  
Prova Discursiva  
Aplicação: 29/06/2025

## PADRÃO DE RESPOSTA DEFINITIVO

O ambiente de trabalho impacta diretamente a saúde mental dos trabalhadores, o que é reconhecido pelo Ministério da Saúde. Condições, como ambientes de trabalho desmotivadores, jornadas excessivas, pressão por produtividade, mudanças na hierarquia, além de ambientes que dificultam a comunicação e o reconhecimento das demandas dos servidores, muitas vezes aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos, como ansiedade, depressão e *burnout*, o que compromete não apenas o bem-estar dos indivíduos, mas também a eficiência do trabalho.

O contexto contemporâneo do trabalho é marcado pelo aumento da complexidade das tarefas, pela maior pressão por resultados e pela necessidade de adaptação a mudanças. Ademais, fatores como ritmo acelerado, jornadas longas e sensação de falta de suporte social agravaram a vulnerabilidade dos trabalhadores às questões de saúde mental. Nesse cenário, a saúde mental passa a ser uma questão central, pois interfere tanto na qualidade de vida das pessoas quanto na qualidade do serviço prestado e na própria sustentabilidade das organizações.

Para enfrentar esses desafios, é fundamental promover ações integradas que envolvam tanto os colaboradores quanto os gestores. Entre as medidas que podem ser adotadas, destacam-se campanhas educativas sobre a importância de uma alimentação saudável, da ergonomia e dos cuidados psicológicos, bem como oferta de atendimentos psicológicos e programas de apoio à saúde mental nas instituições. Além disso, práticas, como ginástica laboral, incentivo à atividade física e parcerias com instituições de ensino superior para atendimento gratuito ou de baixo custo, representam estratégias eficazes para promover o bem-estar dos trabalhadores. **Os trabalhadores podem contribuir ativamente para a promoção da saúde mental nos ambientes de trabalho mediante ações coletivas e individuais. Isso inclui cultivar empatia e apoio mútuo pela escuta ativa e verificação regular dos colegas; promover comunicação saudável, com clareza, respeito e discussão aberta sobre saúde mental; criar hábitos coletivos de bem-estar, como incentivar pausas e respeitar limites laborais; identificar e agir perante sinais de alerta de forma proativa e delicada; advogar por mudanças positivas, sugerindo melhorias estruturais e participando em iniciativas institucionais; e, fundamentalmente, cuidar da própria saúde mental, modelando comportamentos saudáveis e utilizando os recursos disponíveis.**

Por fim, cabe aos gestores, públicos e privados, criar uma cultura organizacional que valorize a saúde mental, promovendo ambientes de trabalho mais humanizados, com canais abertos de comunicação e reconhecimento das demandas dos servidores e colaboradores. Dessa forma, é possível construir um ambiente de trabalho mais saudável, que respeite as particularidades de cada trabalhador e contribua para um ambiente de trabalho mais eficiente e comprometido com o bem-estar de todos.

### QUESITOS AVALIADOS

#### Quesito 2.1

Conceito 0 – Não abordou o aspecto ou tangenciou o assunto.

Conceito 1 – Abordou o aspecto de forma superficial, sem estabelecer relação entre o contexto contemporâneo e a saúde mental dos trabalhadores.

Conceito 2 – Estabeleceu relação entre o contexto contemporâneo e a saúde mental dos trabalhadores de forma insuficiente.

Conceito 3 – Estabeleceu a relação entre o contexto contemporâneo e a saúde mental dos trabalhadores de forma adequada e satisfatória.

#### Quesito 2.2

Conceito 0 – Não abordou o aspecto ou tangenciou o assunto.

Conceito 1 – Abordou o aspecto de forma superficial, ~~sem apresentar cuidados que podem ser promovidos por colaboradores e gestores para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho~~ **com apresentação de cuidado(s) relacionado(s) apenas a colaboradores ou apenas a gestores.**

Conceito 2 – Abordou o aspecto de forma mediana, com a apresentação de apenas um cuidado que pode ser promovido por colaboradores e gestores para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

Conceito 3 – Abordou o aspecto de forma satisfatória, com a apresentação de pelo menos dois cuidados que podem ser promovidos por colaboradores e gestores para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.