



## SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

  
**KARIS**  
TREINAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

# LUCIANA ROMÃO



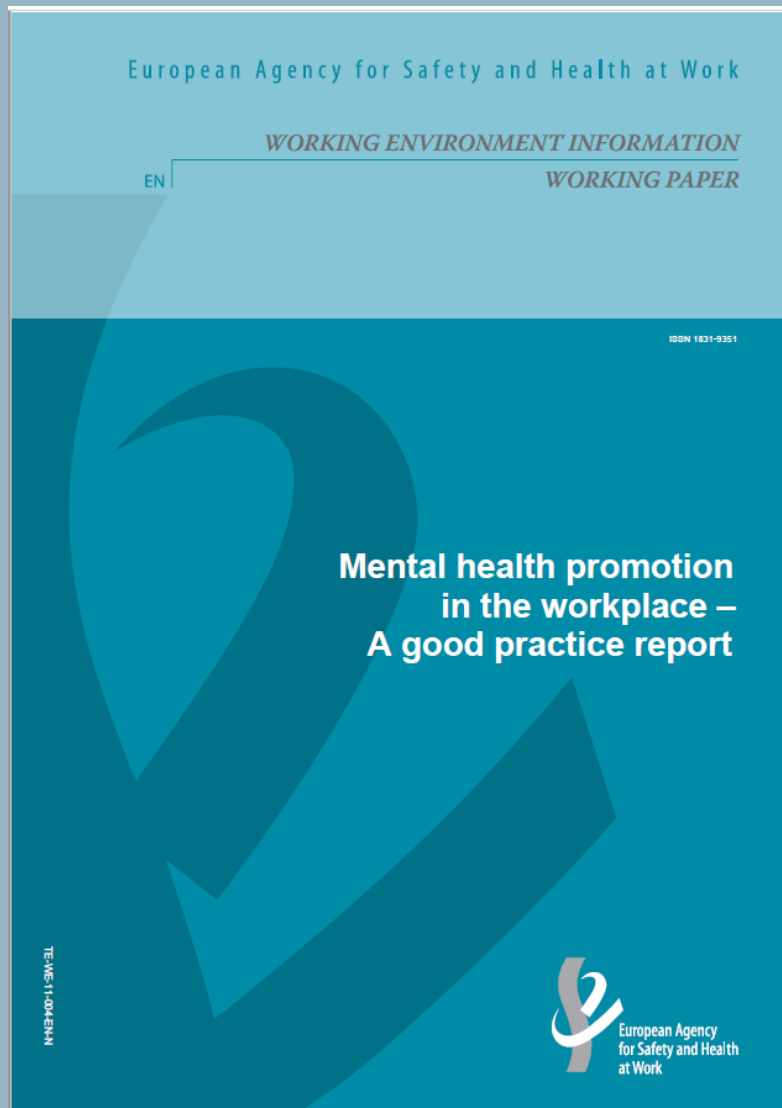
- ❑ Especialização em Terapia Cognitiva Comportamental – Ello Cursos - Brasil
- ❑ Psicologia - em Curso – Faculdade Anhanguera - Brasil
- ❑ Especialista em Gestão de Pessoas – Anhanguera – Brasil
- ❑ Pós Graduada em Psicologia Positiva
- ❑ Master Coach – IBC Brasil
- ❑ Coaching Linguagem Ericksoniana – IBC Brasil
- ❑ Professional & Self Coach – IBC Brasil
- ❑ Analista PDA – PDA International - Grou – Brasil
- ❑ Analista de Resiliência e Dilemas de Gestão – Grou Brasil
- ❑ IBC Assessment e Analista 360o – IBC Brasil



**Segundo a Organização Mundial de Saúde OMS: “Saúde é o estado de bem-estar físico, psicológico e social da pessoa e não meramente a ausência de doença ou enfermidade.”**



# Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (EU-OSHA)



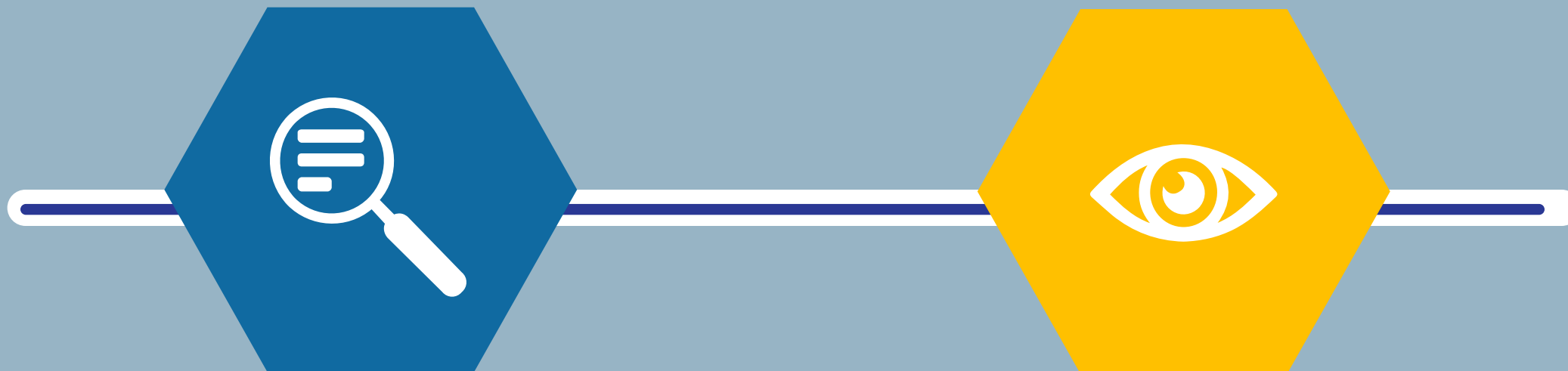
Estima-se que os problemas de saúde mental custem **anualmente à UE 136 mil milhões de euros**. (ENWHP, 2009).

O custo da doença mental No Reino Unido, as perturbações relacionadas com o stress e a tensão mental são responsáveis pela **perda de 6,5 milhões dias úteis por ano**, custando aos empregadores britânicos **cerca de 571 milhões de euros**.

</pt/highlights/world-mental-health-day-safe-and-healthy-workplaces-protect-workers-wellbeing>

**Não há saúde sem saúde mental**

## COMO RECONHECER OS FATORES E SITUAÇÕES DE RISCO?



**FATORES PSICOSSOCIAIS**

**ASSÉDIO MORAL NO  
TRABALHO**



## FATORES PSICOSSOCIAIS

### Sobrecarga:

- Excesso de tarefas
- Pressão de tempo
- Repetitividade
- Falta de Autonomia
- Trabalho Perigoso



### Subcarga

- Monotonia
- Baixa demanda
- Falta de criatividade
- Distanciamento entre grupos gestores e de colaboradores;
- Isolamento social no ambiente de trabalho;
- Conflitos de papéis
- Conflitos Interpessoais
- Falta de apoio social

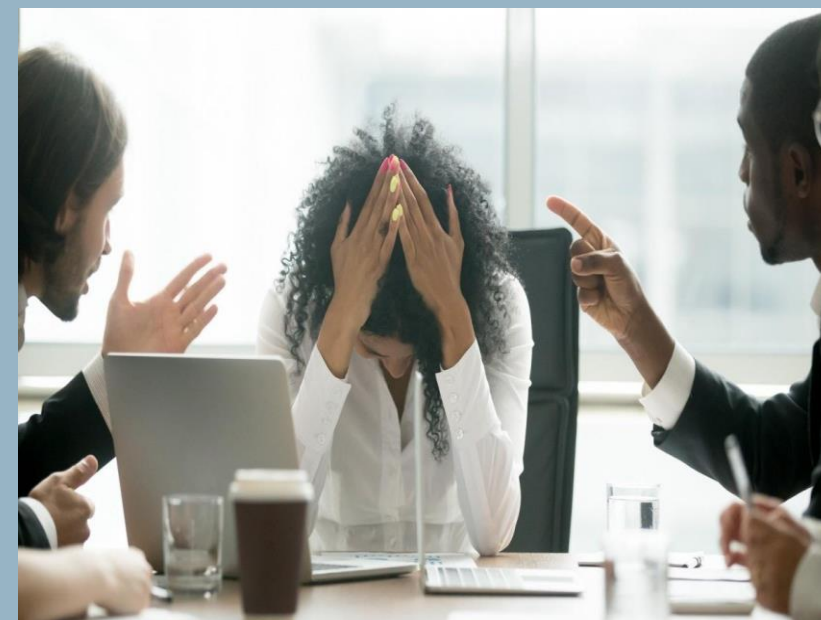




# O ASSEDIO MORAL

“a exposição dos trabalhadores e trabalhadoras a situações **humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas** durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções” (BARRETO; GERVAISEAU, 2010)

- Conduitas abusivas que constroem, amedrontam, expõem ao ridículo, estigmatizam, menosprezam; desprezam e humilham de modo repetitivo;
- ironia
- difamação
- piadas jocosas
- tratamento com indiferença ou ignorar a presença
- exposição a situações vexatórias
- determinar tarefas sem sentido ou que não podem ser realizadas
- controlar o tempo das necessidades fisiológicas



## Síndrome de Burnout Síndrome de esgotamento profissional

Sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo (exaustão emocional); queixa de reação negativa, insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber os serviços ou cuidados do paciente (despersonalização); queixa de sentimento de diminuição da competência e do sucesso no trabalho. Geralmente, estão presentes sintomas inespecíficos associados, como insônia, fadiga, irritabilidade, tristeza, desinteresse, apatia, angústia, tremores e inquietação, caracterizando síndrome depressiva e/ou ansiosa.

## Estado de estresse pós-traumático

Há uma tendência de revivescência do trauma. Há reações emocionais exacerbadas. Pode haver ansiedade aguda, reação fóbica, reação paranoide, reação depressiva, inclusive com ideação suicida, episódios de pânico ou agressividade. Em uma pequena proporção dos pacientes, a condição pode evoluir cronicamente por muitos anos, transformando-se em uma alteração permanente da personalidade, com lembranças persistentes e recorrentes do evento, **atitude persistente de evitar circunstâncias semelhantes ou associadas, esforços para evitar atividades, lugares ou pessoas que tragam lembranças do trauma, sentimentos de distanciamento ou estranhamento dos outros; distanciamento afetivo, sintomas persistentes de estado de alerta, reações exacerbadas.**

# AÇÕES PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

**01** Invista nos benefícios para valorização do time;

**02** Tenha um bom programa de promoção da saúde mental;

**03** Dê atenção aos sinais;

**04** Instrua os líderes a reduzirem a pressão e cobranças diárias;

**05** Reveja a cultura da empresa;

**06** Desconstrua os tabus ao falar sobre saúde mental no ambiente de trabalho;

**07** Tenha constância nas ações.

▪ Irritabilidade

▪ Desânimo

▪ Queda na  
▪ produtividade

▪ Falta de entusiasmo  
▪ com os desafios

▪ Esquecimento

▪ Dores de cabeça

▪ Náusea

▪ Tontura

▪ Desmaio

▪ Dor no peito

▪ Falta de ar

▪ Insônia

▪ Constipação  
▪ intestinal



# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

1

## FORMAÇÃO

Ações de formação e sensibilização sobre questões de saúde mental para gestores, bem como colaboradores.

2

## IDENTIFICAÇÃO

Identificação precoce de stress e problemas de saúde mental.

3

## GESTÃO DE CUIDADOS

Aconselhamento psicológico gratuito e apoio psicológico específico.

4

## PROFISSIONAL

Modificação de funções e desenvolvimento de carreira

5

## QUESTÕES PESSOAIS

Apoio aos desafios da vida diária (ex. acesso a creches)

Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (EU-OSHA)



# 4 pilares da gestão de pessoas



1

Entender a fundo as pessoas do seu time;

2

Tornar-se parceira dos trabalhadores, especialmente nos momentos de dificuldade;

3

Adotar uma gestão mais humanizada;

4

Investir em ações de promoção da saúde, seja ela física ou mental.





### **Entrevistas individuais relacionadas com a saúde**

**A «R», em Espanha**, realiza entrevistas individuais com os trabalhadores, num esforço para compreender e analisar a situação profissional de todos os seus colaboradores. O objetivo consiste em fazer do autoconhecimento o ponto de partida do desenvolvimento pessoal e em dar às pessoas uma ideia do significado do seu trabalho.

### **Eventos sociais para promover estilos de vida saudáveis**

**A Magiar Telecom, na Hungria**, organiza noites de cinema em que são apresentados documentários como método para informar os trabalhadores acerca de tópicos relacionados com a saúde, como situações da vida que provocam stress, deficiências, violência doméstica, etc. Depois dos filmes, tem lugar um diálogo interativo com peritos, em que são ativamente debatidos os problemas e os tópicos levantados no filme.



### **Apoio financeiro aos trabalhadores que atravessam uma crise**

A IFA, na Suíça, criou uma conta social que apoia os trabalhadores que enfrentam emergências financeiras (como despesas de saúde, despesas com dentista, despesas com o funeral de um membro da família, etc.)

## O AMBIENTE SAUDÁVEL DE TRABALHO



- ✓ Que permite o desenvolvimento do colaborador
- ✓ Alternando exigências e períodos de repouso
- ✓ Suporte social
- ✓ Sociabilidade dos grupos de trabalho



**KARIS**

TREINAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS

**OBRIGADA**

CONTATO:

EMAIL: [lucianaromao1972@gmail.com](mailto:lucianaromao1972@gmail.com)

WHATSSAP: (62) 99483-1919