

E-BOOK

COMO EQUILIBRAR TRABALHO E SAÚDE MENTAL

GUIA PARA GESTORES E COLABORADORES



INTRODUÇÃO

Na Serhum entendemos e respeitamos o ser humano como parte mais importante do processo, assim contribuimos para seu desenvolvimento pessoal e profissional. Pra isso elaboramos esse eBook com algumas recomendações sobre saúde e bem-estar

[conheça mais sobre a Serhum](#)



@serhumconsultoria



www.serhum.com.br

O que tem nesse EBook?

A temática de Saúde Mental e Trabalho já vem sendo discutida há algum tempo, uma vez que as pessoas começaram a sinalizar sintomas emocionais que eram desencadeados por sua prática laboral. Este eBook busca uma reflexão e despertar para o cuidado da **saúde mental no ambiente de trabalho**.

Vamos começar?!

- 01.** A evolução do Trabalho
Comportamento
- 02.** Pandemia e o Trabalho
- 03.** Como surge o Adoecimento
Mental?
- 04.** Principais Doenças Mentais
no Trabalho
- 05.** Riscos Psicossociais
- 06.** Promoção da Saúde
Mental: como Liderar
- 07.** Cuidando da
Saúde Mental
- 08.** Um pouco mais sobre...

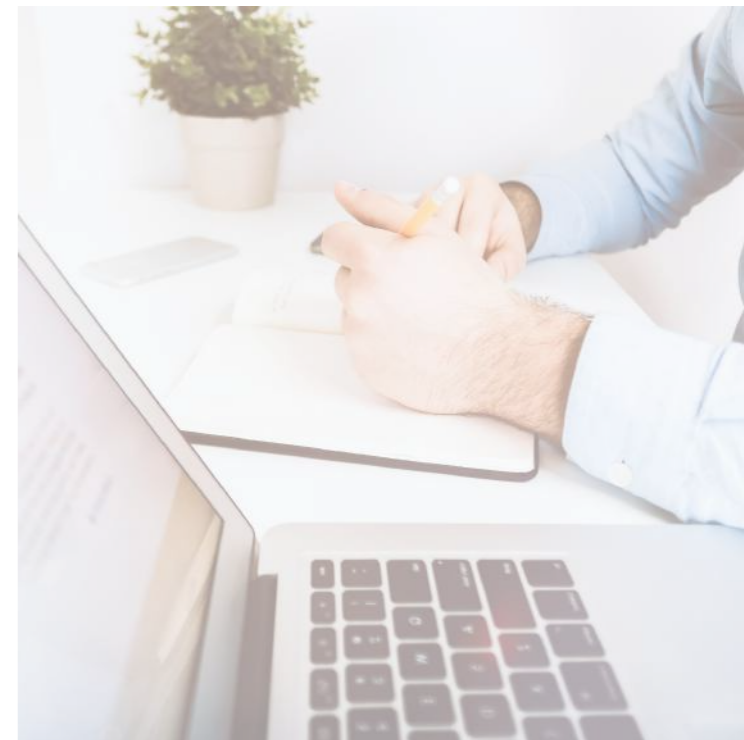
A evolução do Trabalho e Comportamento

Se formos fazer uma análise mais profunda, o termo trabalho sempre teve relação com castigo, tortura, sacrifício e essa crença se intensifica e gera mais sofrimento quando associada às vivências ruins que o empregado tem no seu cotidiano, **podendo cristalizar em um transtorno mental.**

As mudanças decorrentes do mundo do trabalho ao longo dos anos, exigiu que as **pessoas se adaptassem** a novos modelos de gestão. Há bem pouco tempo o empregado tinha que ter conhecimento técnico e pouco se consideravam suas habilidades comportamentais.

Hoje, as organizações precisam **adequar seus valores e estratégias** ao que a tecnologia promoveu enquanto mudança de estilo de vida e de comportamento nas pessoas.

Enquanto as gerações passadas tinham como foco a estabilidade profissional e uma carreira em uma única empresa, a geração que já nasceu na **era digital** quer desafios, flexibilidade, acostumada com a individualidade e com a tecnologia. Assim, saber lidar com a convivência dessas **diferentes gerações** e com os valores que cada pessoa possui pode ser altamente promissor pela sua diversidade, mas também pode se tornar um grande problema, com muitos conflitos se a empresa não souber ter estratégias para conduzir tais relações.



Pandemia e o Trabalho

A pandemia e o atual momento, que apesar de não ser mais tão alarmante como em 2020, ainda se mostra preocupante, obrigou o homem a **refletir sobre a sua fragilidade e a repensar suas atitudes diante da vida**, do planeta, das relações familiares e sociais, do trabalho.

No trabalho, adequações foram necessárias como atividades em **home office** das funções que poderiam ser realizadas dessa forma e adequação dos ambientes conforme as normas sanitárias mundiais para os casos em que não havia possibilidade de as atividades serem desenvolvidas de outra forma. Muitas pessoas achavam que trabalhar em home office seria algo muito positivo, **mas dependendo do contexto familiar**, não foi isso que se percebeu. Famílias que precisaram ficar em casa, com filhos, atividades profissionais e atividades domésticas, acabaram por se desestabilizar e houve um impacto na produtividade laboral. O home office é uma opção viável, mas não são todas as pessoas que conseguem se adequar a esse estilo de trabalho, muitas pessoas preferem estar no ambiente da organização.

VOCÊ SABIA?

Segundo os dados da **OPAS** (Organização Pan-Americana da Saúde) o Brasil atingiu índices de **61% para depressão** e de **44% para ansiedade**, no que diz respeito a saúde mental.



Como surge o adoecimento mental?

O adoecimento mental no trabalho pode decorrer de diversas ocorrências no ambiente de trabalho que o empregado pode estar exposto. Começa inicialmente com algum incômodo promovido por um evento no qual desagradou o empregado, mas que não é falado e vai se acumulando a outras situações vividas ao longo de um tempo. Esse acúmulo vai gerando indisposições e o empregado começa a manifestar **sinais como dores de cabeça, dores no corpo, gastrites nervosas, dermatites e outros sintomas somáticos que são indicadores de estresse**, mas que não são associados a ele em um primeiro momento.

Desconforto e sintomas físicos que podem aumentar ocasionando em:

- o empregado começar a faltar ao trabalho
- baixa produtividade
- maior apresentação de atestados médicos
- ocorrência maior de erros

o que implica na liderança ter que chamar a atenção e cobrar do empregado o resultado não alcançado, o relacionamento com as pessoas da empresa muda, enfim, para quem está vivenciando o desequilíbrio emocional e físico, **o trabalho se torna uma tortura.**

FIQUE ATENTO!

Estudos realizados com o trabalhador apontam diversos adoecimentos mentais, mas a **síndrome de Burnout** se caracteriza como uma doença ocupacional, vindo a pouco tempo ser incluída na categoria de **doenças que podem afastar** o colaborador pelo **INSS**

Principais Doenças Mentais no Trabalho

No Brasil, os transtornos mentais são a terceira causa de longos afastamentos do trabalho por doença. Por essa razão, os problemas de saúde mental já ocupam cinco posições no ranking das dez principais causas de incapacidade para o trabalho, sendo elas:

01. SÍNDROME DE BURNOUT

é um processo de **adoecimento caracterizado pela exaustão emocional**, despersonalização e baixa realização profissional. Os sintomas apresentados podem ser **tantos físicos, quanto mentais** e seu tratamento precisa ocorrer com a ajuda psicológica (ou psiquiátrica), mas também com algumas mudanças dentro do **contexto do trabalho**.

02. ESTRESSE NO TRABALHO

o estresse é algo que tem ocorrido com **muita frequência**, o que **compromete o equilíbrio emocional** das pessoas. Os sintomas começam de forma sutil e depois podem ir se agravando até se tornar um quadro de transtorno de ansiedade, de depressão ou uma síndrome de Burnout.

03. DEPRESSÃO

é uma doença que pode ser **desencadeada por uma situação marcante**. O alerta no trabalho se dá devido as ausências e falta de motivação para realização das suas atividades laborais, bem como expressão constante de comentários negativos e desmotivadores.

04. TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADO

está associado às preocupações excessivas com situações cotidianas, onde uma tarefa simples pode ser envolvida em uma grande carga de estresse. O tratamento é medicamentoso associado à psicoterapia.

05. TRANSTORNO DE PÂNICO

é um quadro de transtorno ansioso que tem como característica o **medo de lidar com situações novas**, sendo um ataque súbito e intenso onde a pessoa **acredita que pode morrer** a qualquer momento. É fundamental a busca por tratamento psiquiátrico e apoio da psicoterapia para ajudar a pessoa a identificar os gatilhos que provocam o problema e a como reverter a situação.

Riscos Psicossociais no Trabalho

“A Organização Internacional do Trabalho (**OIT**) definiu os **riscos psicossociais** em termos de interação entre conteúdo do trabalho, organização do trabalho, gerenciamento e condições ambientais e organizacionais, de um lado, e as competências e necessidades dos trabalhadores, de outro.” (Glina, 2014, p. 15).

Mas outros autores percebem os riscos ou fatores psicossociais sob outras óticas. Para Saulter et al (apud Glina, 2014, p.15) o clima e a cultura organizacionais, papéis ocupacionais, relacionamentos interpessoais no trabalho e o desenho e conteúdo das tarefas, além dos ambientes extraorganizacionais e aspectos individuais podem influenciar no desenvolvimento do estresse no trabalho.

Percebe-se então que a **saúde mental envolve diversos aspectos** que devem ser considerados, sendo **algo complexo**, pois pode estar relacionado com mais de um risco psicossocial. Daí a importância de se olhar para saúde mental ao invés de fazer de conta que ela não está presente e instalada dentro das organizações.



Promoção da Saúde Mental: como Liderar

A promoção de saúde mental na organização é **algo de responsabilidade de todos**, mas principalmente das lideranças. Como já falamos anteriormente, os riscos psicossociais existentes e geradores de adoecimento podem ser relativos à relação com o trabalho ou não.

Dentro das políticas da organização voltadas para as pessoas **é importante ter esse olhar para o cuidado coletivo e individualizado**. Estabelecer um clima organizacional que promova segurança psicológica e relações interpessoais de colaboração, onde cada pessoa entenda que seu trabalho é importante e que quando um ajuda o outro a alcançar resultados, **todos ganham e a empresa cresce**.

DICA SERHUM!

Programas de Saúde Mental têm sido elaborados e propostos em prol de colaborar com as organizações na busca da promoção de saúde mental e bem-estar das pessoas no seu trabalho.



Cuidando da sua Saúde Mental

Pecisamos estar atentos a nossa saúde mental e procurar realizar ações que promovam uma **mente saudável**. Vamos dar aqui **algumas dicas para que você** inicie o seu processo de prevenção e promoção de saúde para sua vida.



DESACELERE

A vida cotidiana exige das pessoas uma aceleração, cujas tarefas e ações devem ser realizadas com urgência e velocidade. Importante que você saiba qual é o seu ritmo de realizar as atividades. Respeite o seu ritmo!



BUSQUE O AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento permite que você compreenda, aceite e modifique características, atitudes, pensamentos, crenças e comportamentos que prejudicam a relação com você mesmo e com as pessoas a sua volta.



VIVA O HOJE

Muitas pessoas não se dão conta, mas vivem suas vidas focadas no passado ou no futuro e esquecem de aproveitar o momento presente. Você não precisa perder seu tempo com devaneios, pois viver o presente traz mais atenção ao que você está fazendo agora e ajuda a reduzir ansiedade. Viva o seu hoje de forma plena e positiva.



MENTE SÃ, CORPO SÃO...

Realizar atividade física e uma alimentação balanceada é muito saudável em qualquer idade, uma vez que ela promove melhorias não somente na musculatura, mas ativa neurotransmissores e hormônios, reduzindo estresse, aumentando o ânimo e o vigor físico, melhorando o sono, a memória de curto prazo e os processos mentais, reduzindo ansiedade e estresse. Alguns hormônio e vitaminas podem ter como consequência a alteração de humor e de comportamento. Então tome cuidado!



PENSAMENTOS POSITIVOS

Você já parou para observar o que você costuma pensar? Os pensamentos são criados a todo instante pela nossa mente, sejam eles positivos ou negativos. Além disso, pensamentos automáticos contribuem para o adoecimento mental. Então, esteja atento aos seus pensamentos! Procure mantê-los positivos, mesmo quando a sua realidade não estiver boa.

Um pouco mais sobre...

O **Programa de Saúde e Bem-Estar** que tem como objetivo contribuir para que as organizações e as pessoas possam construir uma relação segura, saudável e positiva, gerando resultados satisfatórios aliados ao bem-estar das pessoas e evitando o adoecimento. Além disso, busca **equilibrar** os pilares **SAÚDE-TRABALHO** proporcionando uma vida mais saudável, tanto física quanto mental no ambiente de trabalho.

Solicite uma apresentação para conhecer melhor o nosso programa.

Agradecemos por você ter chegado até o fim! O conteúdo na íntegra desse E-Book está no Serhum Blog.

Referências

Campos, JADB; Martins, BG; Campos, LA; Marôco, J.; Saadiq, RA; Ruano, R. Impacto psicológico precoce da pandemia de COVID-19 no Brasil: uma pesquisa nacional. J. Clin. Med. 2020 , 9 , 2976. <https://doi.org/10.3390/jcm9092976>

<https://prev-one.com.br/artigo/doencas-mentais-relacionadas-ao-trabalho-conheca-as-5-mais-impactantes>

Glina, DMR; Rocha, LE (Org). Saúde Mental no Trabalho: da teoria à prática. São Paulo: Roca, 2014.

Edmondson, A.C. A organização sem medo. Criando segurança psicológica no local de trabalho para aprendizado, inovação e crescimento. Rio de Janeiro: Atlas, 2020.

Jodice, L.; Strocchi, M. C. Os 7 princípios do bem-estar para manter-se jovem e saudável. São Paulo: Paulinas, 2015.

**Material elaborado por:
Serhum Consultoria**