

Guia Prático de Saúde Mental Corporativa



Apresentação

No decorrer da história, percebemos intensas transformações do mundo do trabalho. Hoje em dia, entendemos que quando uma empresa percebe que o seu capital mais importante é o humano, ela passa a enxergar cada um dos colaboradores como peças-chave para o seu sucesso.

A seguir, destacamos pontos desafiadores dos Recursos Humanos envolvendo a saúde mental dos colaboradores; destacando informações sobre a Síndrome do Burnout (causas, sintomas, prevenção e tratamento) e dicas de ações interventivas e acessíveis para o setor de Recursos Humanos.

Teoria do Apego: nossas raízes e nossos comportamentos

A teoria do Apego (psicólogo britânico John Bowlby), sugere que nossos primeiros relacionamentos — especialmente com nossos pais — influenciam como nos relacionamos com outros indivíduos ao longo da vida, o nosso padrão ou "estilo de apego".

Os psicólogos do trabalho estão recorrendo à teoria do apego para ajudar a explicar o comportamento dos funcionários no ambiente de trabalho — o número de artigos que adotam essa abordagem aumentou consideravelmente nos últimos anos. A maneira como você se relaciona com outras pessoas no trabalho pode ter raízes profundas.

Mas se a psicologia nos ensinou algo, é que o aprendizado é possível ao longo da vida. Isso se aplica ao seu estilo de apego e personalidade, tanto quanto a aprender um novo esporte ou idioma.

Desafios dos Recursos Humanos:

- ✓ Ter colaboradores mais motivados, engajados e satisfeitos;
- ✓ Ter colaboradores com produtividade e qualidade;
- ✓ Reduzir taxa de absenteísmo e presenteísmo;
- ✓ Melhorar o desempenho e comprometimento;
- ✓ Reduzir a procrastinação;
- ✓ Reduzir o nível de estresse, conflitos internos e mudar comportamentos;
- ✓ Fortalecer o trabalho colaborativo;
- ✓ Evitar taxa de turnover;
- ✓ Reduzir custos;
- ✓ Diminuir o número de acidentes de trabalho;
- ✓ Melhorar as vendas;
- ✓ Atrair e reter talentos.

Síndrome de Burnout

A síndrome de burnout é um distúrbio psíquico caracterizado pelo estado de tensão emocional e estresse provocados por condições de trabalho desgastantes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) incluirá a Síndrome de Burnout na próxima Classificação Internacional de Doenças (CID-11).

A International Stress Management Association (Isma-BR) apontou que 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem com algum problema ocasionado pelo estresse. Destes, 32% sofrem de burnout e 92% das pessoas com a síndrome continuam trabalhando.

Em um ranking de oito países elaborado pela Isma-BR, estamos à frente da China e dos Estados Unidos – e perdemos apenas para o Japão, onde 70% da população apresenta os sintomas do burnout.

Um ambiente de trabalho com pouco apoio, excesso de demanda, baixo controle sobre as tarefas, recompensas inadequadas e comprometimento individual excessivo são fatores que aumentam a chance de afastamento. O sentimento de nunca cumprir as tarefas e a dificuldade de se desligar do serviço leva ao burnout — quando o corpo, sobrecarregado, simplesmente desliga.

Síndrome de Burnout

Quando se trata de saúde mental, a identificação e o reconhecimento da necessidade de cuidados até algumas vezes é considerada; porém, a aplicação e o incentivo correto e assertivo não é posto em prática, não é feita a manutenção, não é estimulado o preventivo e nem orientado o acompanhado adequado.

Richard Branson, que aprendeu muito diante de seus fracassos, entendeu que cuidando bem de seus funcionários, eles cuidarão bem de sua empresa.

Mário Sérgio Cortella, ele diz que a ausência de reconhecimento é a grande causa da atual desmotivação dentro das empresas.

O escritor, palestrante motivacional e Consultor Simon Sinek diz que 100% de seus clientes e 100% de seus colaboradores são pessoas. E se você não entender de pessoas, você não entende de negócios. Sendo que a melhor forma de entender as pessoas do seu negócio é saber como elas estão.

Para o escritor, professor e consultor administrativo Peter Drucker, as pessoas são contratadas por suas habilidades técnicas, porém muitas demitidas por seu comportamento.

Síndrome de Burnout

O burnout pode afetar qualquer pessoa independente da idade, sexo ou atividade profissional. A pesquisadora americana Maslach, que cunhou o termo nos anos 80, o definiu como uma doença profissional. O conceito se popularizou na década de 90, nos Estados Unidos, significando um nível de stress devastador. O burnout causa exaustão física e mental acarretando problemas emocionais e de relacionamento na vida pessoal e profissional. A pessoa se sente, literalmente, sem saída. A solução está em ações integradas que incluem um estilo de vida mais saudável.

Principais Causas:

- ✓ Ambientes de cobrança excessiva
- ✓ Alta carga de volume de trabalho
- ✓ Responsabilidade excessiva
- ✓ Pressão constante
- ✓ Longas jornadas de trabalho
- ✓ Contato excessivo com o público
- ✓ Conflito com colegas de trabalho
- ✓ Pouco repouso
- ✓ Demorar muitas horas para chegar ao trabalho

Síndrome de Burnout

Na (CID-11) o Burnout está descrito como um fenômeno ocupacional. Não é classificada como uma condição de saúde.

A definição está:

“Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões:

- sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia;
- aumento do distanciamento mental do próprio trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho; e
- redução da eficácia profissional.

A burnout se refere especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicada para descrever experiências em outras áreas da vida.

A Organização Mundial da Saúde está prestes a iniciar o desenvolvimento de diretrizes baseadas em evidências sobre o bem-estar mental no local de trabalho.

Síndrome de Burnout

Sintomas físicos:

- ✓ Cansaço excessivo
- ✓ Dor de cabeça
- ✓ Enxaqueca
- ✓ Transpiração constante
- ✓ Fadiga
- ✓ Pressão Alta
- ✓ Alteração dos batimentos cardíacos
- ✓ Dor muscular
- ✓ Problemas gastrointestinais
- ✓ Dificuldade em respirar
- ✓ Alergia e coceira crônica na pele

Sintomas emocionais:

- ✓ Depressão
- ✓ Ansiedade
- ✓ Desânimo acentuado
- ✓ Dificuldade de sentir prazer
- ✓ Dificuldade de raciocinar
- ✓ Irritabilidade
- ✓ Preocupação constante
- ✓ Alterações do sono
- ✓ Sentimento de incapacidade ou inferioridade
- ✓ Falta de motivação
- ✓ Falta de criatividade

Lembrando que o diagnóstico clínico é feito por um profissional da saúde.

Síndrome de Burnout

É possível a prevenção? Sim! Como? Através de:

Autoconhecimento

Autocuidado

Meditação

Praticar exercícios físicos

Aprender a se posicionar

Tratamento:

Um acompanhamento adequado para identificar em que nível sua síndrome se encontra e então poder escolher formas que te auxiliam no combate ao estresse.

É comum que os *workaholics* (pessoas viciadas em trabalho) sofram desse distúrbio. Mas outras profissões também são acometidas pelo Burnout:

- Profissionais da saúde em geral;
- Jornalistas;
- Advogados;
- Professores;
- Psicólogos;
- Policiais
- Bombeiros;
- Carcereiros;
- Oficiais de Justiça;
- Assistentes sociais;
- Atendentes de telemarketing;
- Bancários
- Executivos.

Síndrome de Burnout

É necessário agir e realizar intervenções através dos dados, entender e ressignificar a saúde do colaborador em custo e tempo assertivo. Descobrir o que os afeta no ambiente do trabalho e associar as implicações que tem para a empresa.

Proporcionar autoconhecimento e cuidado aos colaboradores gera a possibilidade de mudanças e torna mais acessível o desejado engajamento, motivação e prolongamento do tempo dentro da empresa. Para seu negócio fluir e ter colaboradores mais saudáveis invista em ações de Saúde Ocupacional e Programas de Qualidade de Vida.

Uma cultura corporativa de cuidados cria um ambiente de confiança e otimizado para o sucesso. Quando funcionários confiam e se percebem reconhecidos, eles compartilharão com mais liberdade seus insights, levando a melhores planos de mudança e assim se mostrarão dispostos a fazer um trabalho com mais facilidade.

Como ser saudável e eficiente nos dias de hoje?

É necessário desenvolver uma cultura corporativa que englobe a saúde emocional, mudar e prevenir o cuidado à saúde anteriormente à doença;

- ✓ Ter Gestão humanizada;
- ✓ Oferecer Suporte psicológico;
- ✓ Desenvolver equipe;
- ✓ Aplicar gamificação;
- ✓ Estimular a autonomia e autoconfiança;
- ✓ Dar e receber Feedback;
- ✓ Realizar avaliações e pesquisas internas;
- ✓ Implementar um plano de carreira;
- ✓ Incluir pacote de benefícios;
- ✓ Propor conhecimento em Gestão financeira;
- ✓ Propor conhecimento em Gestão de tempo;
- ✓ Implementar um Programa de Bem-estar e Qualidade de Vida;
- ✓ Reconhecer e valorizar os colaboradores e
- ✓ Propor um ambiente adequado e seguro de trabalho.

***“Quando o trabalho é prazer,
a vida é uma grande alegria.
Quando o trabalho é dever,
a vida é uma escravidão.”***

Máximo Gorki

Referências:

**Organização Pan-Americana da Saúde
International Stress Management Association**



Marcela Eiras Rubio Fonseca

- Graduação em Psicologia pela Universidade São Marcos
- Aprimoramento Profissional em Atendimento Interdisciplinar pelo IAMSPE
- Pós-graduação em Gestão de Pessoas pelo SENAC
- Consultora e Gestora de Recursos Humanos na RHF Talentos – Unidade São Paulo
- Formação de Analista Comportamental DISC Profiler (Solides)
- Vivência na área de psicologia e saúde hospitalar em contexto de internação, ambulatório e atendimento domiciliar
- Psicóloga Clínica

NEIS - Núcleo de Ensino e Intervenção em Saúde
www.nucleoneis.wixsite.com/nucleoneis
nucleoneis@gmail.com
Tel.: (11) 9-7152-7089
facebook.com/NEIS.SP
Instagram @nucleoneis

