

# Saúde mental nas organizações: Qual o papel da liderança?

Confidence Webinar



Liliam Cristina Barbosa

Psicóloga, Psicoterapeuta  
e Aconselhadora Biográfica.

HORÁRIO | **26**  
17:00 ÀS 19:00 | **Maio**

Já vamos começar.



MIC DESLIGADO



ÁGUA, CAFÉ E SNACKS



CÂMERA LIGADA



ESPAÇO PARA INSIGHTS

# Saúde Mental nas Organizações

**Qual o papel da liderança?**

**Em parceria com a Confidence**

**Liliam Cristina Barbosa**

**Maio de 2021**



**Espaço Espiral**

 **confidence**  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
**FDC**

São muitas as  
dimensões da  
Vida de uma  
Pessoa...



Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC



## Por que falar sobre saúde mental e bem estar na organizações?

O cenário de incertezas e constantes mudanças **geram contínuas necessidades de adaptação** e desafiam a capacidade **de resiliência** humana.

Entender o cenário e **oferecer informações e ferramentas** às pessoas, pode gerar **atitude proativa** e promover **ações preventivas** orientadas para saúde e bem estar.

Cuidar da saúde mental e bem estar no ambiente de trabalho **são práticas modernas** e essenciais para o desenvolvimento de pessoas e para a geração de resultados.





## **Por que falar sobre saúde mental e bem estar na organizações?**

**O investimento para “corrigir” é maior do que o usado para prevenir, dado que o tema vai migrando para outras questões organizacionais.**

**O impacto na produtividade impacta tudo.**

**O poder de contribuição social aumenta.**

**O perfil do consumidor está mudando constantemente.**





1930



1950



1970



1990



2010



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel da liderança?

Superamos os tabus para falar e lidar com doenças físicas...

Ainda vivemos o estigma sobre as doenças mentais...

Mas...



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel da liderança?

Em relação à saúde mental...

Grupos diversos e instituições com destaque para:  
OMS (2012), ONU (2015), Forum Econômico Mundial (2021) ...  
tem colocado esse tema – preocupante por vários aspectos - em projetos e programas de conscientização em razão ao seu impacto.



Pessoas ————— Organizações ————— Comunidades



Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

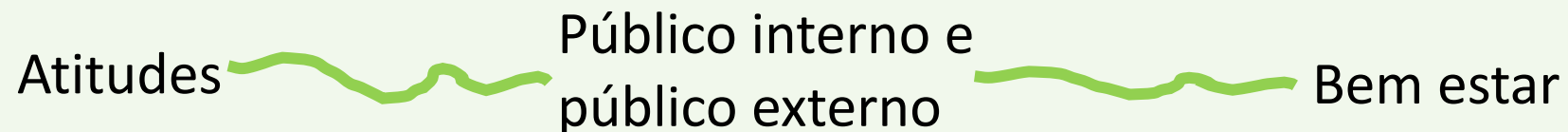
Ampliando o contexto...

Queremos atuar com responsabilidade social?

Responsabilidade social é um conceito que engloba as ações voluntárias de empresas que atuam em benefício do seu público, tanto interno quanto externo.

As organizações socialmente responsáveis são aquelas que repensam suas posturas, comportamentos e condutas atuais e, dessa forma, se estruturam para colocar em prática atitudes que promovam o bem-estar dos envolvidos. (FIA, agosto de 2019)

A responsabilidade social é algo que os consumidores cobram cada vez mais



Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

CIPD: “O bem-estar é um estado mental dinâmico”.

Quando as pessoas encontram esse estado de bem-estar mental são capazes de:

- sentir e expressar uma variedade de emoções
- sentir-se envolvido com o trabalho em geral
- sentir-se relativamente confiante em si mesmo e com auto-estima positiva
- viver e trabalhar produtivamente
- lidar com o estresse da vida cotidiana
- adaptar-se e “gerenciar-se” em tempos de mudança e incerteza

Bem estar  Engajamento  Produtividade





# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

OMS: “A **saúde mental** é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas **próprias habilidades**, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade.

A **saúde mental** é fundamental para nossa **habilidade coletiva e individual**, como humanos, de pensar, se emocionar, interagir uns com os outros, ganhar a vida e aproveitar a vida.

Com base nisso, a promoção, proteção e restauração da saúde mental podem ser consideradas como uma preocupação vital de indivíduos, comunidades e sociedades em todo o mundo”.

Saúde Mental  Reconhecimento das próprias habilidades  Produtividade



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Notícias do Fórum Econômico Mundial (2021)

**O custo das condições de saúde mental (e consequências relacionadas) está projetado para aumentar para US \$ 6 trilhões em todo o mundo até 2030**, de US \$ 2,5 trilhões em 2010, de acordo com um estudo publicado pelo Fórum Econômico Mundial e pela Escola de Saúde Pública de Harvard.

**Isso tornaria o custo de uma saúde mental “deficiente” maior do que o de câncer, diabetes e doenças respiratórias combinadas.** Agora, enquanto as pessoas ao redor do mundo enfrentam o estresse e as restrições sociais relacionadas ao COVID-19, a saúde mental se tornou uma área de preocupação particular para formuladores de políticas e profissionais de saúde.

A má saúde mental é a principal causa de incapacidade e maus resultados de vida em jovens de 10 a 24 anos, contribuindo com até 45% do fardo geral da doença nessa faixa etária.



Espaço Espiral

 confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
 FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Notícias do Fórum Econômico Mundial (2021)

**A pandemia transformou as necessidades e demandas dos trabalhadores e locais de trabalho** - seja na empresa ou em escritórios domésticos, fábricas, lojas, hospitais, centros de distribuição ou transporte.

É um desafio como as empresas mantêm a cultura da empresa, a criatividade, a identidade e a motivação de seus funcionários. Isso também tem grandes implicações para a saúde e o bem-estar dos funcionários e para a sociedade em geral. **As empresas podem sofrer perdas de produtividade e precisam gerenciar com mais cuidado os desafios de segurança e proteção dos funcionários.**

Em um nível mais amplo da sociedade, **uma crise de saúde mental global em curso**, exacerbada pela pandemia e bloqueios associados, produziu impactos surpreendentes. **A escolaridade perdida, as condições de trabalho alteradas, a perda de empregos, o isolamento e a crise econômica colocaram todas as idades em risco de taxas mais altas de depressão, ansiedade, PTSD e perda de produtividade.**



Espaço Espiral

 confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
 FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Saindo do contexto global para o Brasil, a PEBMED indica uma crescente preocupação do brasileiro em cuidar da saúde mental. **Nos últimos cinco anos o número de consultas a psiquiatras apontou um crescimento de 44,5% e o número de sessões com psicólogos dobrou.** A doença mental tornou-se mais comum na última década e o crescimento geral é impulsionado em grande parte por taxas mais altas em pessoas na faixa etária entre 18 e 25 anos.

**Segundo dados da OMS O Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas no mundo (9,3% da população) e 5,8% sofrem de depressão.**

Importante destacar que saúde mental não afeta só o indivíduo. **É um bem estar biopsicossocial pleno em que o indivíduo se mantém capaz de atuar no meio em que está inserido,** refere-se a capacidade de intervenção do indivíduo na comunidade. Esse foco exime o conceito de ausência de doença, e mantém o foco em funcionalidade.

**Garantir funcionalidade implica em adequar o meu cuidado ao indivíduo que eu cuido e não ao contrário.** No adoecimento mental, ainda que não seja incapacitante, é limitante naquilo que é a população economicamente ativa. O pico de adoecimento tende a ser na fase de adultos jovens, fase em que a pessoa está mais economicamente ativa, fase em que mais intervém na comunidade e contribui para que se desenvolvam os aspectos sociais e econômicos. Por essas razões a prevenção é determinante. (Marcelo Gobbo)

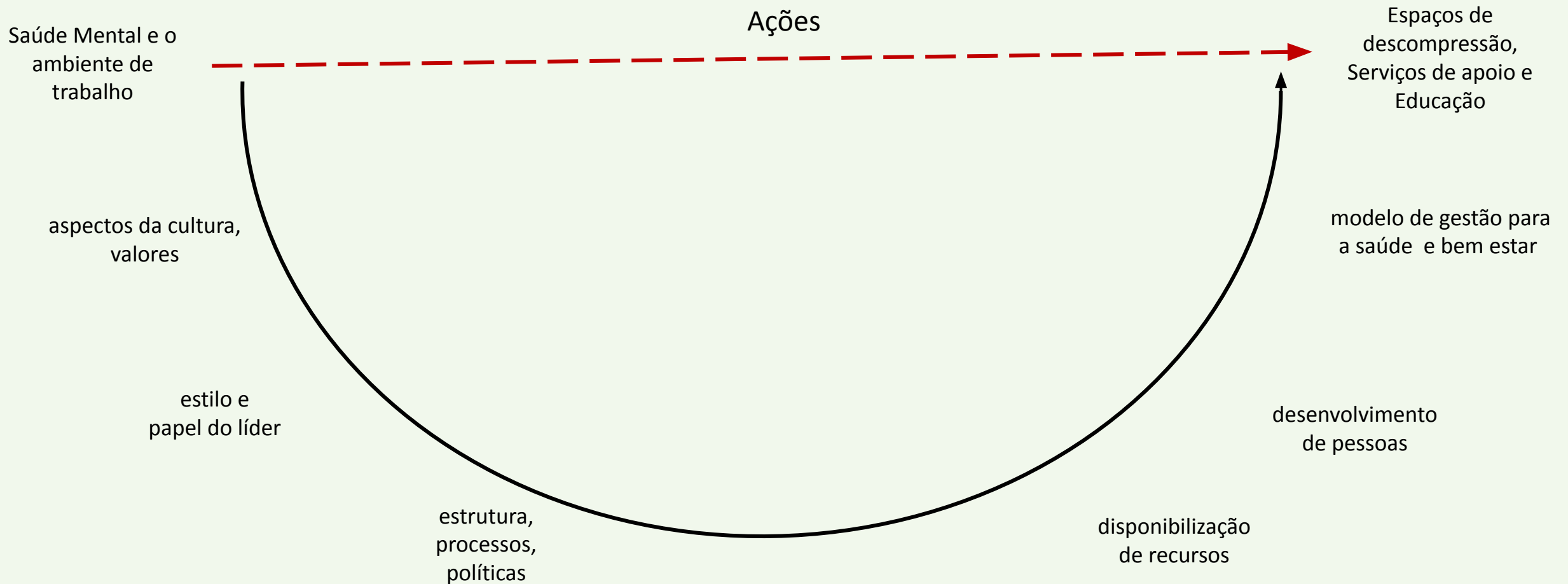
**A saúde mental merece tanta atenção quanto a física. Ou até mais pois os tratamentos costumam ser de 2 a 3 vezes mais caro do que o de pacientes com as mesmas doenças crônicas, sem questões de saúde mental.**

**A boa notícia é que diferente de outros momentos está havendo essa procura.**



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?



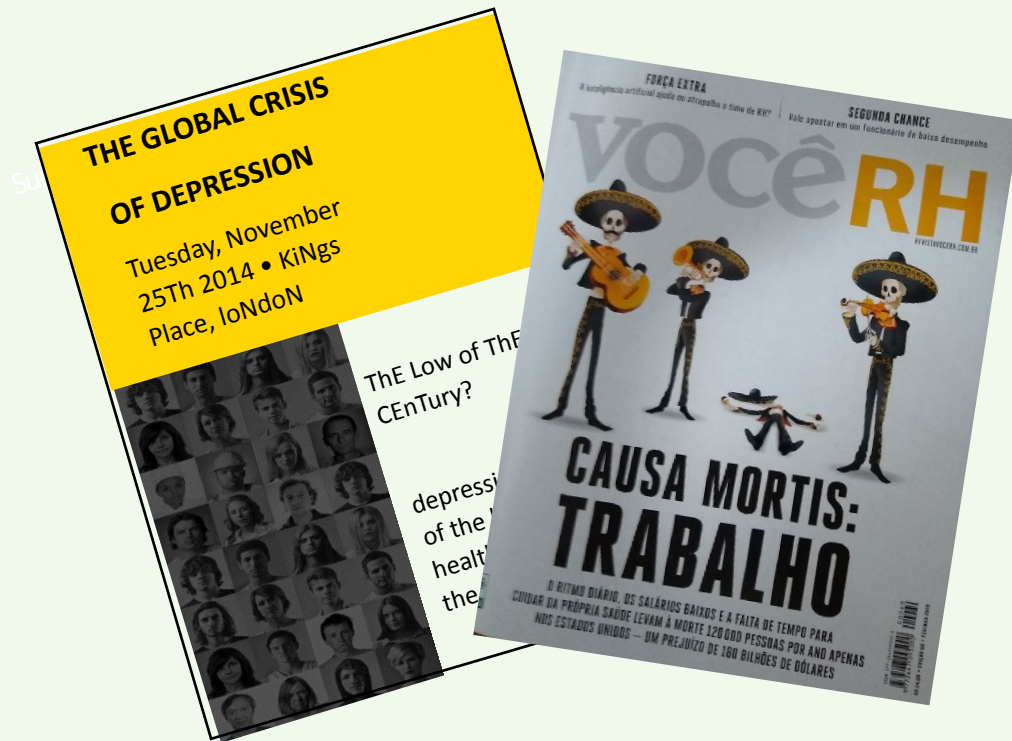
Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?



Antes da pandemia...

- ritmo diário intenso
- salários baixos
- metas inexecutáveis e cobrança excessiva
- ferramentas de trabalho inadequadas
- liderança despreparada
- necessidade de estar conectado 24 horas
- falta de tempo para cuidar da própria saúde
- estigma sobre saúde mental e emocional

**ENCOAD 2020 – Humanização do trabalho**



Espaço Espiral

 **confidence**  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
**FDC**



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

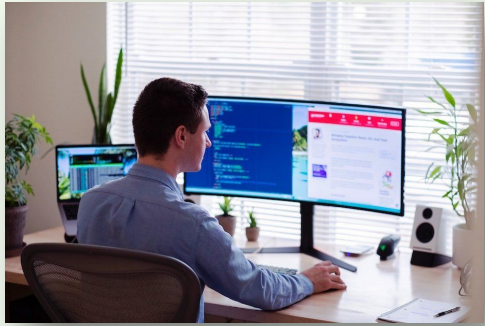
Com a pandemia surgem novos desafios...



Espaço Espiral

 confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
**FDC**

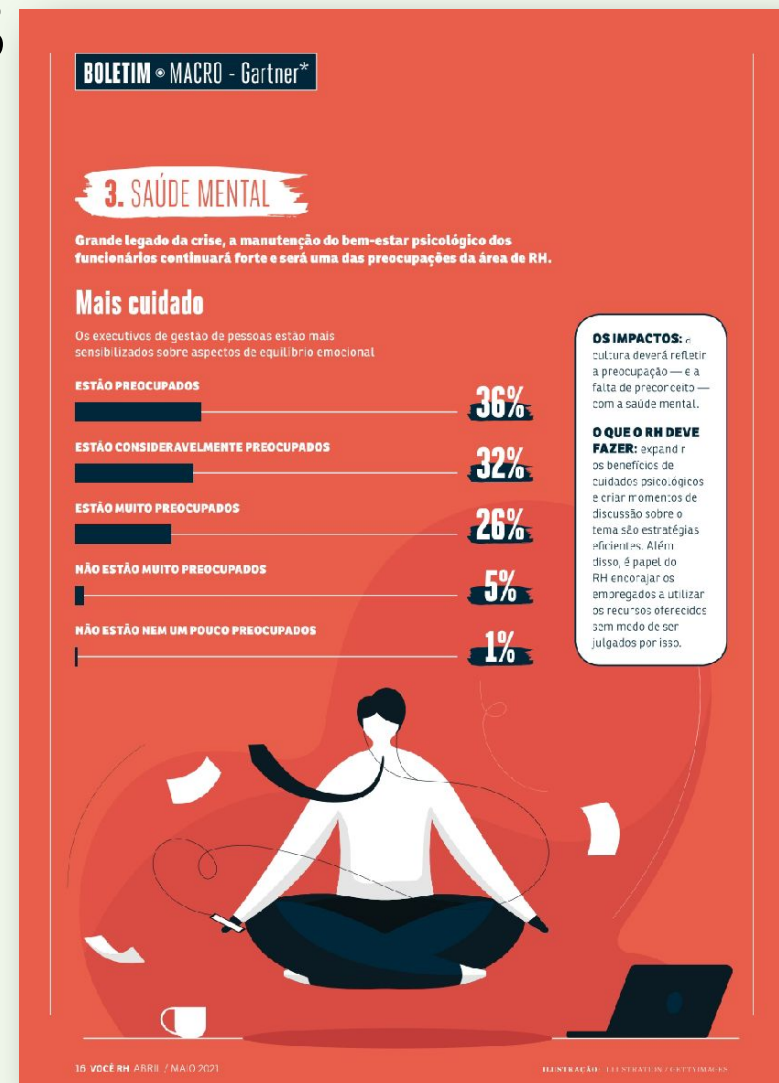
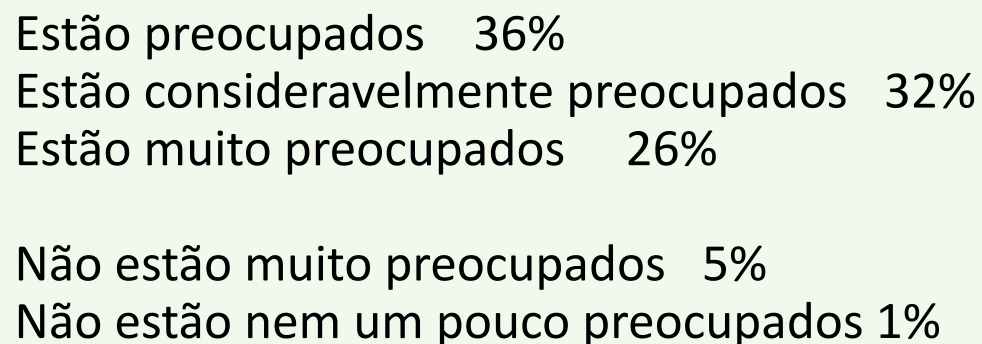


# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Começando pelo RH...

Você RH Abril/Maio 2021



Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Observei duas tendências na condução do tema:

-a mais **tradicional** está buscando **treinar habilidades** para que gestores e colaboradores possam lidar melhor com o tema, em especial com **orientações para o autocuidado** e indicando recomendações referentes a rotina de trabalho. É um movimento importante, um ponto de partida.

-a mais “**ousada**” está se orientando pelos movimentos globais que **conectam as práticas de gestão a responsabilidade social, a sustentabilidade**, olham com maior profundidade para o tema. Parecem mais efetivas no longo prazo, pois **provocam uma mudança de atitude** frente ao tema.



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Saúde Mental e o ambiente de trabalho

aspectos da cultura, valores

estilo e papel do líder

estrutura, processos, políticas

analisar

adequar ou criar

implementar

ajustar

monitorar

recursos disponíveis

desenvolvimento de pessoas

? Ações

modelo de gestão para a saúde e bem estar



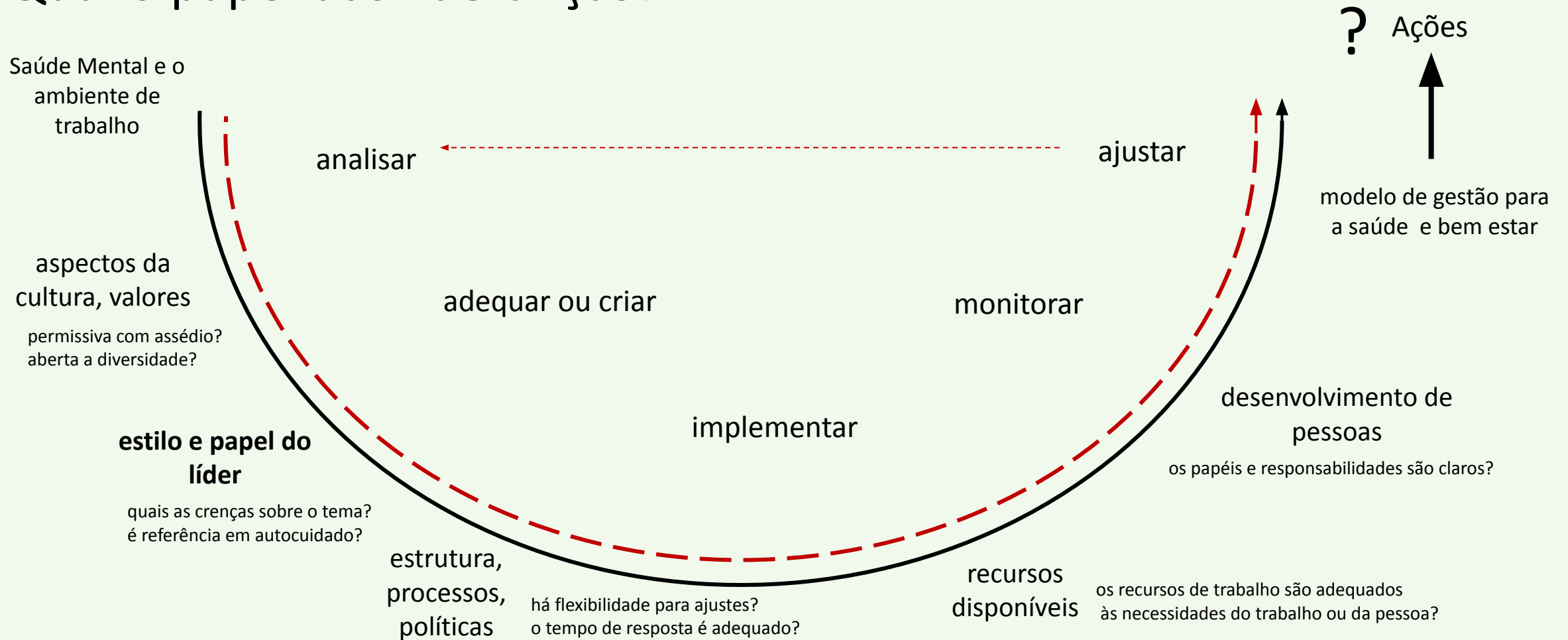
Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?



# Saúde Mental nas Organizações

Qual o papel das lideranças?

Onde está o limite do papel da liderança?

- No contexto das organizações, dado o modelo, o limite está onde o líder não pode mais atuar.

Não é terapia...

- Apenas o colaborador pode assumir a responsabilidade pelo processo, pelo autocuidado.



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

### Alguns transtornos comuns em Saúde Mental

- Ansiedade
- Depressão
- Transtorno Bipolar
- Transtorno por Stress Pós Traumático
- Transtornos alimentares
- Stress prolongado
- Luto prolongado

### Agravantes pela COVID-19

- Sobrecarga
- Baixo humor
- Depressão
- Insuficiência de sono / fadiga
- Luto/ pesar
- Raiva/ irritabilidade
- Distração
- Dieta pobre
- Exercício reduzido
- Uso indevido de substância





# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

Observe alguns indicadores:

- Fadiga
- Dores de cabeça
- Mudança no padrão de sono
- Suando / constantemente sentindo frio
- Alterações de apetite ou peso
- Problemas digestivos

### Físicos

- Ansiedade ou angústia
- Mudança de humor
- Sentindo-se triste
- Indecisão
- Perda de motivação
- Distração ou confusão
- Irritabilidade
- Perda de humor
- Sensibilidade aumentada
- Choro
- Lapsos de memória
- Dificuldade para relaxar

### Psicológicos

- Aumento do fumo e da bebida
- Uso indevido de substância
- Cancelamento
- Atitudes resignadas
- Inquietação
- Aumento da ausência por doença
- Erros atípicos
- Atividade intensa ou obsessiva
- Assumir riscos
- Trabalhar mais horas
- Comportamento perturbador ou anti-social
- Irritabilidade, raiva ou agressão
- Desempenho inconsistente ou prejudicado

### Comportamentais



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

O que podemos falar sobre algumas práticas:

### Gerenciando ausências ou problemas de saúde:

- Voltar às reuniões de trabalho
- Propiciar o retornos em fases
- Aplicar de políticas organizacionais
- Fazer ajustes razoáveis
- Encaminhar para saúde ocupacional

### Gerenciando bem-estar e boa saúde mental:

- Gerenciar cargas de trabalho
- Ser um bom modelo (autocuidado)
- Identificar sinais
- Realizar conversas de bem-estar
- Incentivar atividades de bem-estar no trabalho
- Combater maus hábitos (longas horas de trabalho e falta de descanso)
- Cuidar das reuniões virtuais e seus efeitos (nocivos)



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

O que podemos falar sobre algumas práticas:

**Os gerentes podem criar um espaço para conversas individuais e fazer algumas perguntas:**

- Como você está?
- Como você está se sentindo?
- Eu notei....
- Que tipo de suporte você precisa?
- O que você precisa de mim agora?
- Como você está lidando com a sua forma de trabalho atual?
- Com quais desafios você está lidando?



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

O que podemos falar sobre algumas práticas:

### Siga um protocolo

- Evite fazer suposições – pergunte, converse
- Mantenha a confidencialidade – crie um ambiente de confiança
- Desenvolva um plano de ação de suporte
- Incentive a buscar apoio – ofereça informações (se tiver)
- Tranquilize a pessoa demonstrando compreensão e acolhimento

Contribua para combater o estigma!



Espaço Espiral

 confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
 FDC

# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

### Crie uma rotina

- Dedique um tempo para verificar regularmente os funcionários de forma individual - de preferência, semanalmente
- Procure possíveis sinais e sintomas de problemas de saúde mental
- Combata hábitos de trabalho prejudiciais à saúde
- Levante preocupações sobre problemas de saúde mental com a pessoa
- Revise proativamente as cargas de trabalho
- Promova oportunidades de bem-estar
- Realizar planos de ação de bem-estar
- Revise o seu próprio estilo de gestão
- Mantenha contato regular e analise o suporte oferecido



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

... uma nova prática de gestão?

“e”



# Saúde Mental nas Organizações

## Qual o papel das lideranças?

... do Languishing para o Flourishing



Espaço Espiral

 confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
 FDC



## **Benefícios**

**O investimento em saúde mental e bem estar podem ser convertidos em resultados par ao negócio e para o continuo desenvolvimento de pessoas.**

**Reduz o impacto na produtividade.**

**O poder de contribuição social aumenta.**

**Contribui para as práticas orientadas a Sustentabilidade!**



**Espaço Espiral**

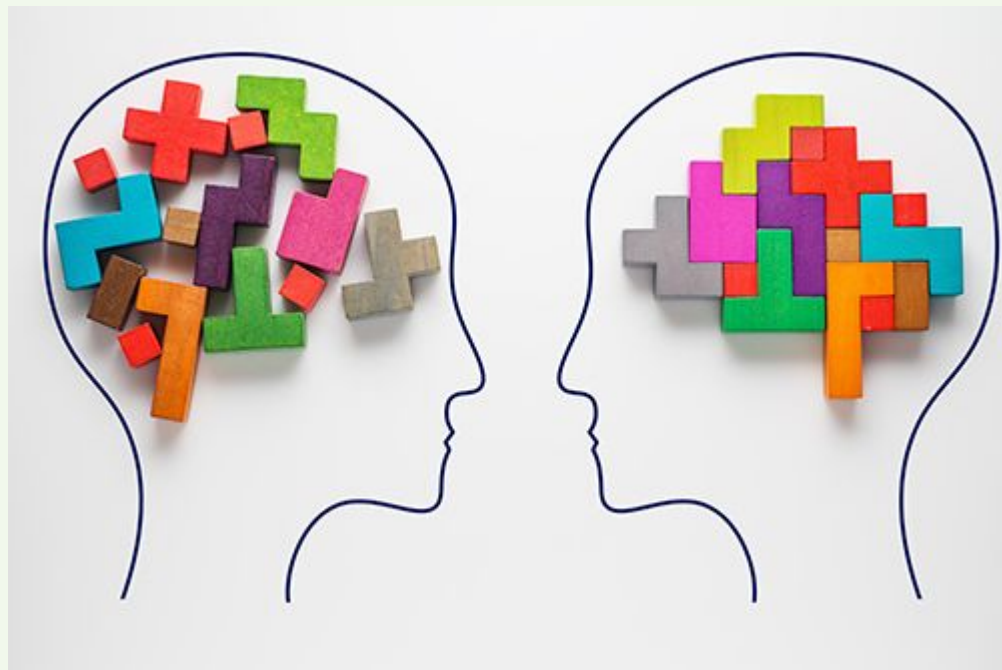
 **confidence**  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
**FDC**



# Saúde Mental nas Organizações

Qual o papel das lideranças?



Próximos passos:



Espaço Espiral

confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
FDC

“Eu não posso ensinar o que eu não aprendi”

Obrigada!  
Liliam Cristina Barbosa



Espaço Espiral

 confidence  
GOVERNANÇA & GESTÃO

ASSOCIADA À  
**FDC**