



SOROCABA | 70
ANOS



SOROCABA | 70
ANOS

SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

21/05/21

**Como prevenir os
distúrbios emocionais
- Rita Bragatto -**

A **depressão** já acometa mais de **300 milhões** de pessoas no mundo (OMS)

Os transtornos de **ansiedade** fazem parte da vida de **260 milhões** de pessoas

Brasil é considerado o campeão de casos de depressão na América Latina, com **5,8%** da população com depressão



A síndrome de **burnout** foi reconhecida pela OMS e já afeta **32%** dos **trabalhadores** brasileiros



Doenças psicológicas e o ambiente de trabalho



TRANSTORNOS MENTAIS SÃO TERCEIRA MAIOR CAUSA DE AFASTAMENTO DO TRABALHO

1. Depressão

A depressão é a doença considerada como o “**mal do século**” pela OMS (Organização Mundial de Saúde). Sem dúvidas, uma das condições que propicia o seu desenvolvimento é o ambiente laboral. Isso porque, em alguns locais, há péssimas condições de trabalho, falta de valorização, cobranças constantes, altos níveis de estresse e outras situações negativas capazes de causar o **afastamento do trabalho**.

Dentre os sintomas estão a falta de interesse pelas atividades, desânimo, perda ou ganho de peso, diminuição do prazer pela vida, angústia, cansaço, insônia ou sono em excesso, ansiedade, sensação de impotência ou incapacidade, dentre outros.



Transtornos Mentais

O acidente de trabalho que ninguém vê!



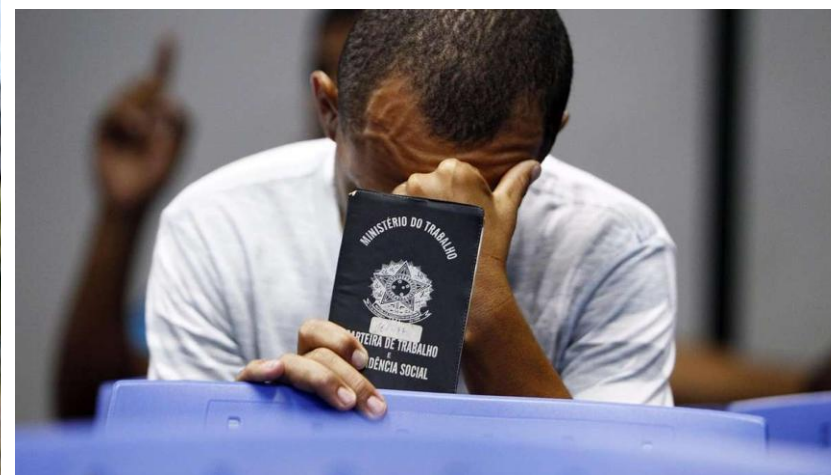
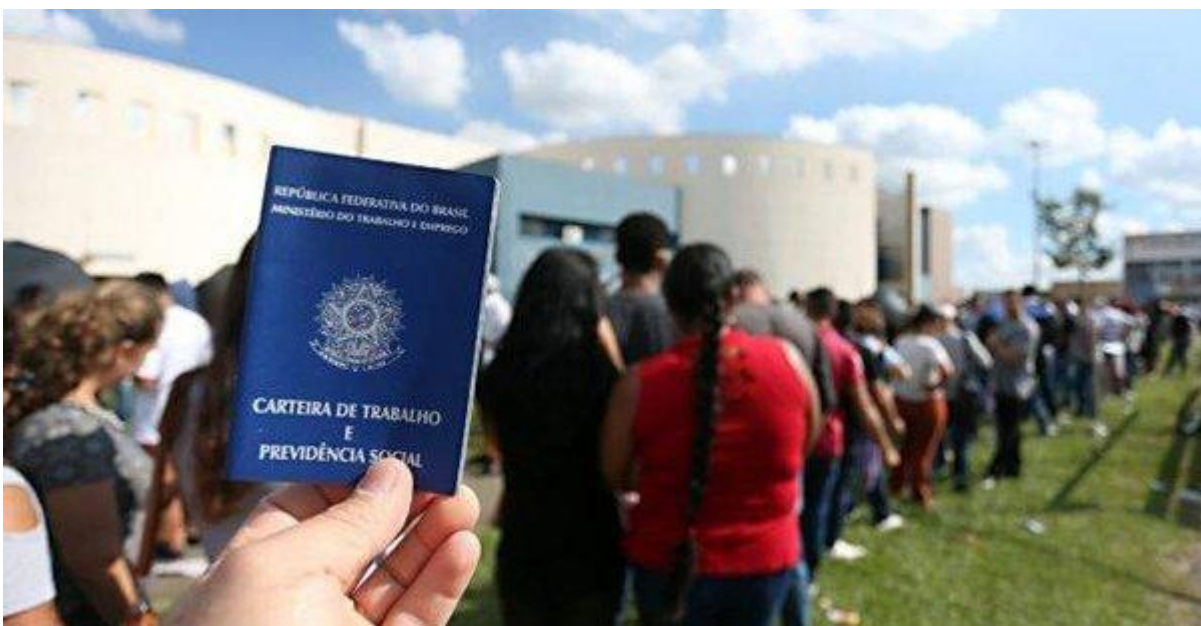
















Pirâmide das Necessidades - Maslow

Satisfação fora do trabalho

- Educação
- Religião
- Passatempos
- Crescimento Pessoal
- Aprovação da família
- Aprovação dos amigos
- Reconhecimento da comunidade
- Família
- Amigos
- Grupos Sociais
- Comunidade
- Liberdade
- Segurança da violência
- Ausência de poluição
- Ausência de guerras
- Comida
- Água
- Sexo
- Sono e Repouso

Satisfação no trabalho

- Trabalho desafiante
- Diversidade e autonomia
- Participação nas decisões
- Crescimento pessoal
- Reconhecimento
- Responsabilidade
- Orgulho e reconhecimento
- Promoções
- Amizade dos colegas
- Interação com clientes
- Chefe amigável
- Trabalho seguro
- Remuneração e benefícios
- Permanência no emprego
- Horário de trabalho
- Intervalo de descanso
- Conforto físico

**Auto
Realização**

Estima

Sociais

Segurança

Fisiológicas

Expectativa de um dia de trabalho remoto

- ☀️ Acordar cedo
- ✅ Ler, meditar e fazer exercícios
- 🥗 Se alimentar bem
- 🎧 Focar no trabalho individual
- 💻 Colaborar com a equipe
- 😌 Fazer pausas ao longo do dia
- ✌️ Encerrar o trabalho e curtir a família

Realidade de várias equipes no home office

- 😞 Acompanhar o chat o dia todo
- 😓 Fazer quase 10 reuniões
- 🔥 Resolver emergências
- 😞 Almoçar no computador
- 😞 Começar a produzir no fim do dia
- 😓 Ficar disponível pelo celular à noite
- 😞 Fim da bateria

O imediatismo e o excesso de reuniões levam à **sensação de que estamos trabalhando mais**. E mesmo assim ao final do dia fica aquele sentimento de que ficou faltando algo.

Se você e a sua equipe colaboram o tempo todo por reuniões, o **trabalho remoto está longe de proporcionar liberdade, flexibilidade, produtividade e autonomia.**

Você não precisa ficar por dentro de tudo

- ✓ Organize os canais por times e projetos
- ✓ Acompanhe só o que faz sentido
- ✓ Estabeleça rotinas de alinhamento
- ✓ Crie um ritual para encerrar o dia
- ✓ Planeje o pós-trabalho
- ✓ Se programe para o dia seguinte

Saúde e bem-estar precisam ser prioridade. Além do risco de um esgotamento a longo prazo, o excesso de trabalho afeta a convivência com quem vive com você.

Estar online ≠ Estar disponível

Trabalho remoto não é um regime de plantão. Alinhe a sua rotina com a equipe e defina períodos para se dedicarem à colaboração em tempo real. Isso deixará as pessoas cientes da disponibilidade umas das outras.

A responsabilidade de lidar com as notificações é sua.

Notificações são gatilhos de ansiedade. Não é porque alguém está trabalhando em um horário não-convencional que você precisa ficar acompanhando. Silencie as suas notificações pós-expediente sem culpa, mas responda no dia seguinte.

Como vou saber se as pessoas estão trabalhando se não estou vendo ninguém?

Para a pergunta mais clássica da gestão remota, soluções questionáveis e impensáveis.

As ferramentas de vigilância de funcionários estão aí mostrando que ainda existem gestores que acreditam e investem em invadir a privacidade das pessoas para garantir que tudo vai bem.

Desde softwares que tiram prints da tela de tempos em tempos, passando pelo monitoramento por câmera, até a sutileza de ficar acompanhando bolinhas verdes e vermelhas na plataforma de comunicação.

A vigilância virtual não tem limites, mas o despreparo dos gestores precisa ter.

Você quer ter na sua tela o Big Brother da empresa ou os dashboards sendo atualizados com os resultados que precisam acontecer?


O controle não ajuda o colaborador e menos ainda a liderança. Investir energia nisso é mascarar o que mais importa. Ver as pessoas, assim como no escritório, significa apenas isso. Que elas estão lá.

Mas e quando elas não estiverem?

Um dos maiores benefícios do trabalho remoto é justamente uma maior autonomia sobre a rotina, a partir de compromissos e expectativas claras.

Pessoas livres e responsáveis vão trabalhar muito melhor, desde que a cultura valorize isso.









Seja para estar com a família, fazer atividade física, descansar, ou tirar um tempo para qualquer outra atividade que não envolva o trabalho. Deveria ser o mínimo para preservar a saúde mental das pessoas, especialmente em um momento como esse.



A culpa de fazer pausas durante o trabalho no home office

Como a vigilância virtual torna o
trabalho remoto uma prisão.

A maturidade de uma equipe remota está relacionada com:

-  Comunicação não-simultânea
-  Tomada de decisões assíncrona
-  Pensamento digital
-  Liderança com foco em resultado
-  Cultura baseada na escrita
-  Processos e ferramentas digitais
-  Liberdade
-  Responsabilidade

Operar uma empresa remotamente é bem diferente de imitar o ambiente físico no digital. Isso leva a **práticas ruins** que afetam diretamente a cultura.

Desconfiança
Microgerenciamento
Interrupções
Excesso de reuniões
Grupos de WhatsApp
Esgotamento



“O mundo está desabando na
nossa cabeça. Não há mundo
para se enquadrar.

Há mundo para ser criado.”

_Viviane Mosé (escritora e psicanalista)

VENDA DE MEDICAMENTOS PSIQUIÁTRICOS CRESCER NA PANDEMIA

Anticonvulsivantes,
incluindo
anti epilépticos

▲
12,80%

Antidepressivo
e estabilizadores
de humor

▲
13,84%

OS CASOS DE SUICÍDIO
AUMENTARAM 32%
NA QUARENTENA!

Setembro
Amarelo

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO



Empatia

YOU

ME

Consiste tentar "compreender"
sentimentos e emoções,
procurando experimentar o que o
outro sente.

WE

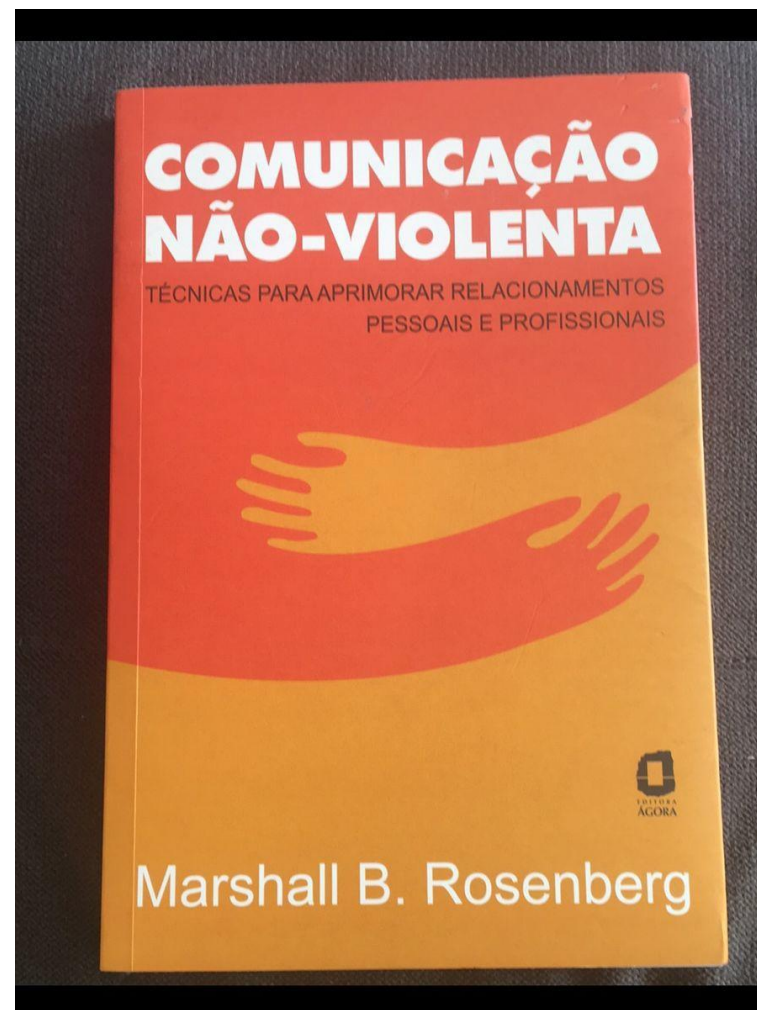
Ter um “Programa de Saúde Mental” para regular/humanizar a equipe



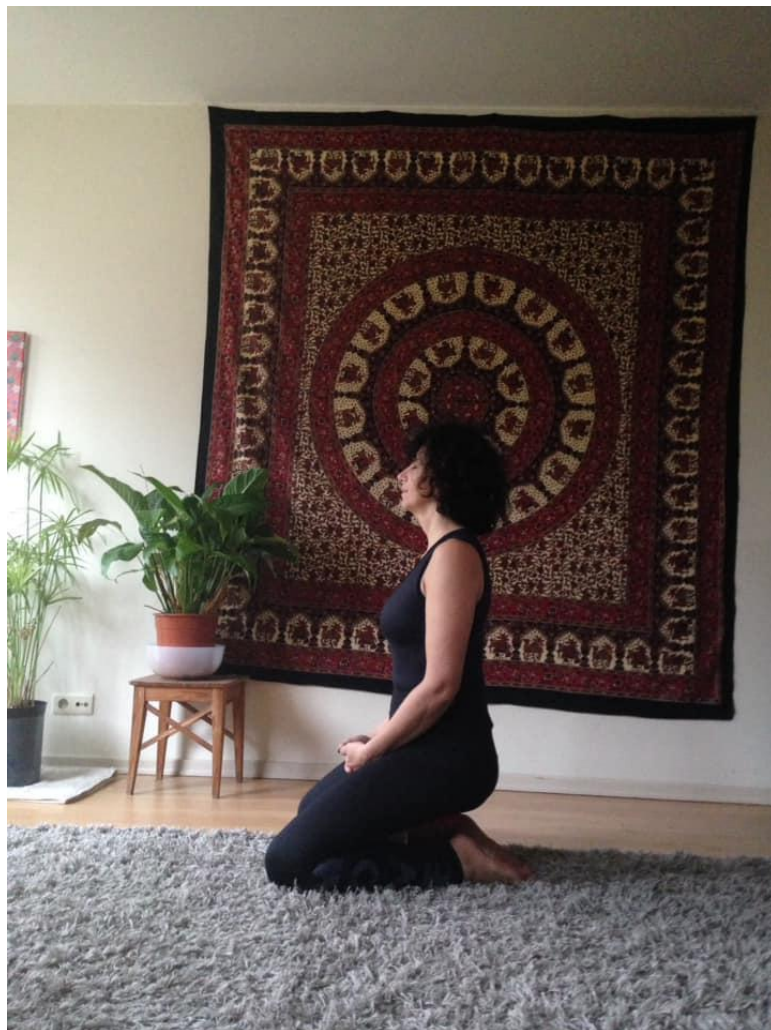
CNV – Nomeando os sentimentos

Conversas de chat geralmente são superficiais

O chat é um espaço de comunicação mais solta e sem estrutura, o que dificulta a tomada de decisões. É essencial ter um local para conversas mais profundas e de longo prazo.



Praticar e disseminar o Mindfulness



Capacitação Mindfulness Área da Saúde
Formação de instrutores

Coordenação: Prof.Dr. Marcelo Csermák
2021



“Estado cognitivo marcado por uma estabilidade atencional que desabilita o movimento reacional de nosso padrão comportamental e que permite que você tenha, crie e descubra uma nova forma de pensar e acessar a sua sabedoria interior.” _ Dr. Marcelo Csermák



Monkey Mind

A mente nunca está vazia. É da natureza da mente ter pensamentos.

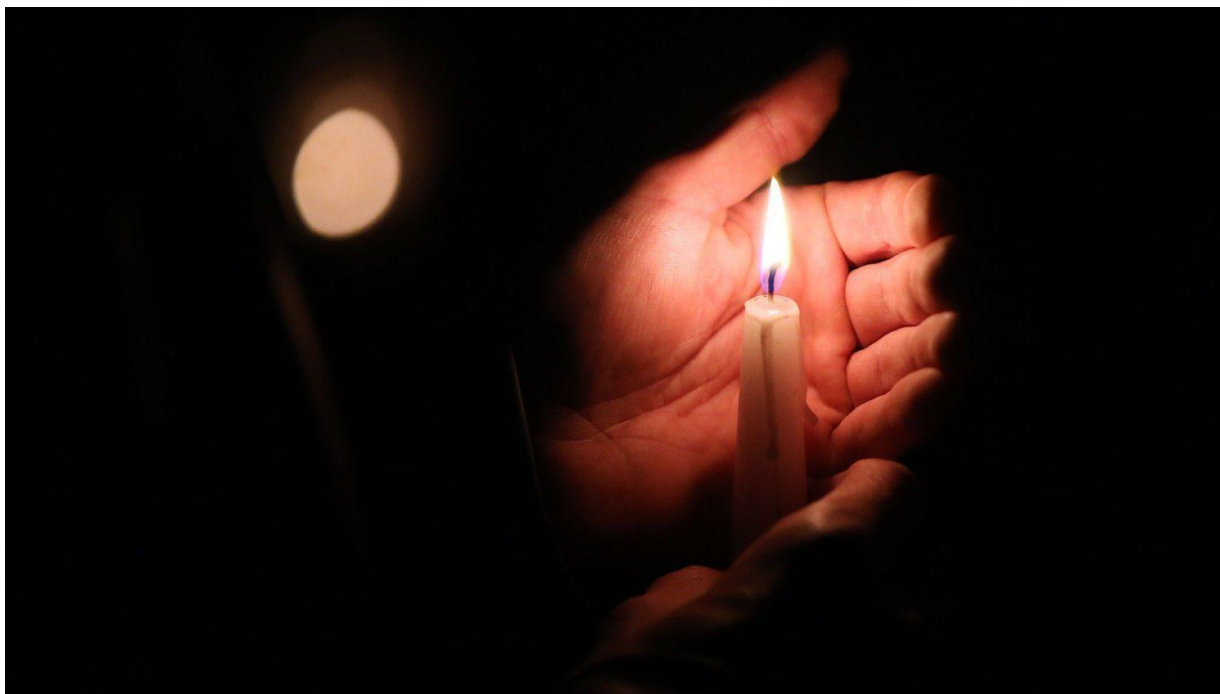
A mente raramente se estabelece no presente, é volátil e instável.

Salta de pensamento em pensamento sem qualquer objetividade, criando padrões de reação a tudo que vivemos.

Vamos ver o vídeo de Yongey Mingyur Rinpoche, mestre de meditação tibetana:



O que você precisa saber sobre Mindfulness



- é muito mais do que “atenção plena”
- é um treinamento cognitivo com repercussões fisiológicas (altera a plasticidade do cérebro) e comportamentais (nos deixa mais resilientes, concentrados, assertivos,...)
- é um estado de qualidade da mente que nos permite acessar níveis mais elevados de consciência e, portanto, nos leva a um profundo discernimento.
- traz a não-violência para os nossos dias (nas nossas interações, intenções pessoais, profissionais e familiares) e, obviamente, para nós mesmos.
- quando reconheço a minha capacidade eu me fortaleço para lidar com a realidade: uma mente iluminada decide bem.

**Mindfulness é o caminho para você se tornar
a MELHOR EXPERIÊNCIA QUE VOCÊ PODE SER**

Por que treinar a mente?



- A nossa visão de mundo é uma fabricação da nossa mente.
- Temos a escolha de como digerir essa realidade.
- Olhar para o evento vendo o aprendizado.
- Somos co-criadores da nossa realidade.
- É vital aprender a direcionar o foco da mente para o que é saudável: mudar meu mindset (padrão de pensamento).

Pressão externa



A enxurrada de informações negativas contribuem para o aumento da ansiedade e do estresse.

Proteja-se e ajude os outros a se protegerem.

“A mente precede todos os fenômenos. Tudo tem origem na mente”



Uma notícia ruim é temporária.
É algo que devemos aprender e
evoluir.

Não levar para o lado pessoal e
nem ficar presos a crenças, de
forma infantilizada/vitimizada.

Faz parte da vida adulta ter uma
mentalidade de crescimento ou
de aceitação daquilo que eu não
posso mudar.

Reclamar não muda a situação



A simples observação consciente, sem questionamentos (sobre bom ou ruim, sobre bem ou mal, certo ou errado,...) nos faz observar a realidade sem apego ou aversão.

Essa observação consciente nos libera os padrões reativos da mente.



Exemplo: Tomo chuva e fico com minha roupa molhada. Se eu reclamar isso vai mudar? Minha roupa vai secar só porque eu reclamei?

Quanto menos reclamação da vida, mais resiliente a mente.

Mente confusa não expressa a sua natureza



Com a prática da percepção consciente, equânime (com constância de ânimo em qualquer situação), esses padrões reativos vão cessando e dando lugar à uma percepção pura e não condicionada da realidade.

As sensações grosseiras se tornam cada vez mais sutis e o praticante tem a oportunidade de perceber, de forma profunda, características antes não perceptíveis através dos sentidos.



“Florescer onde a vida nos plantar”



Com a prática, ficamos mais conscientes em não poder desperdiçar tempo com batalhas imaginárias, não desperdiçar dias e ver o extraordinário no comum, no simples, nos pequenos detalhes.

A partir disso, perceberá uma mudança em sua espiritualidade. A questão existencial ganha mais significado.

Você passa a enxergar um propósito na sua vida.

**“Meditação é para todo mundo.
Mas nem todo mundo consegue meditar”**



Como meditar?



Postura:

- ereta
- estável
- 90 graus
- firme
- relaxada

Mudanças surgem com a prática:

- mínimo de 30 dias
- 2 x dia
- “short time, many times”

Como estabelecer atenção plena?

- Observe corpo
- Observando as sensações corporais
- Observando a mente
- Observando os conteúdos mentais como bolas de sabão



Vamos experimentar?



Mensagem final

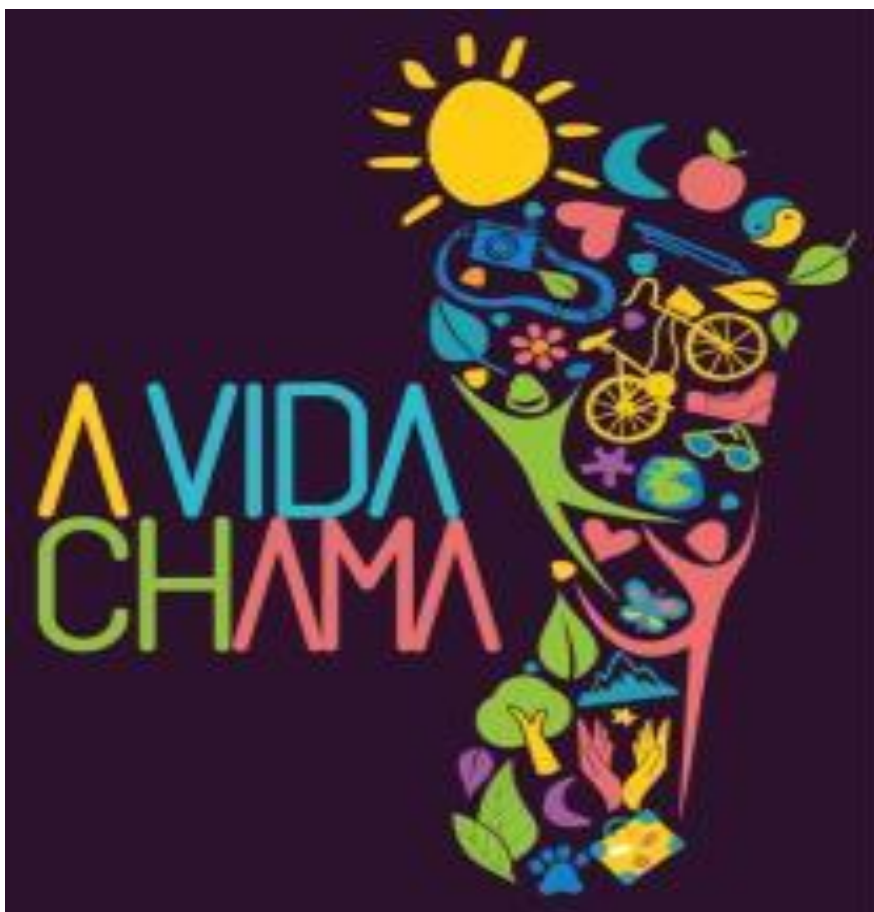


“Sobrevive aquele que consegue assenhorar suas qualidades”



Coloque-se a serviço nesse processo de mudança.
Seja um agente transformador.
A mudança começa com você!

Fale comigo!



RITA BRAGATTO

Instagram: [@avidachama](#)

Fan Page: www.facebook.com/rita.bragatto.escritora

E-mail: rita.bragatto@gmail.com

Fone (15) 997743472



JUNTOS,
A GENTE FAZ.

SOMOS CIESP



JUNTOS,
A GENTE FAZ.

SOMOS CIESP



SOROCABA | 70
ANOS



CIESP – Centro das Indústrias do Estado de São Paulo

ciespsorocaba.com.br

ciesp@ciespsorocaba.com.br

4009-2900