

De **#janeiro** a **dezembro**

Saúde mental como prioridade durante o ano todo



GUIA DO  
**Gestor**

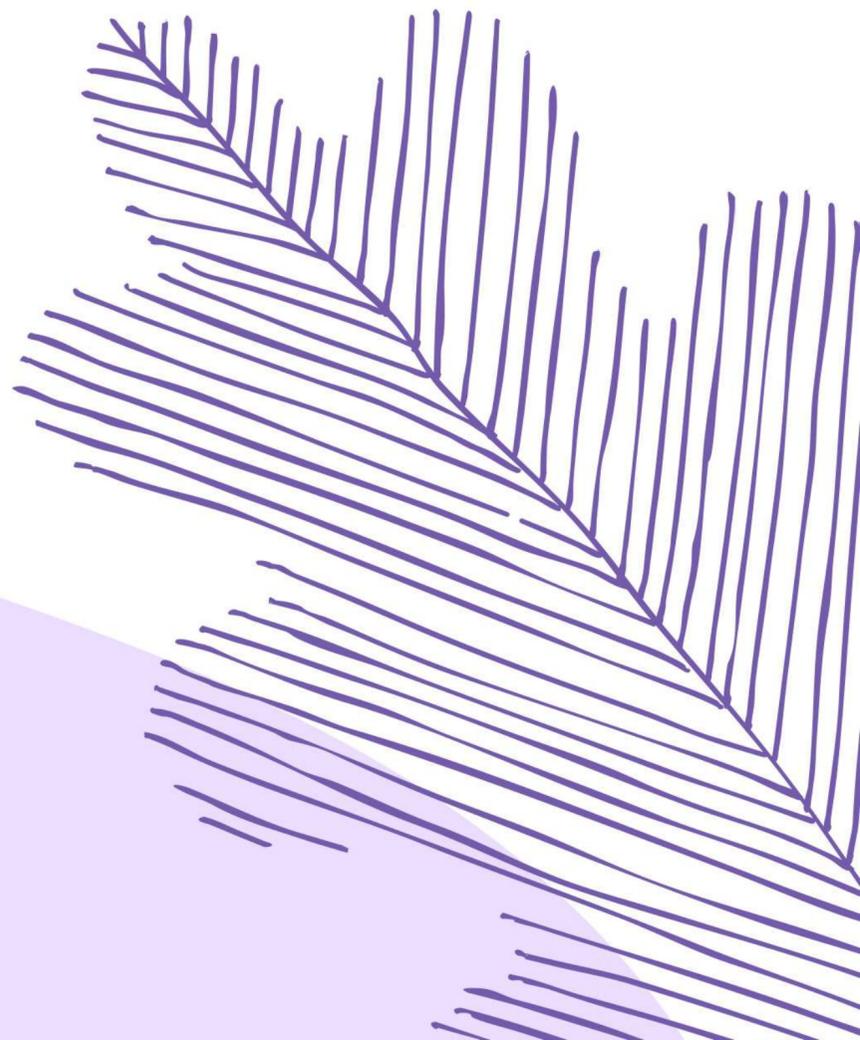




# Sumário



<b>01.</b> Propósito _____	<b>03</b>
<b>02.</b> Definições úteis _____	<b>04</b>
<b>03.</b> Construindo um local de trabalho propício para o bem-estar _____	<b>05</b>
<b>04.</b> Ambiente de segurança psicológica _____	<b>06</b>
<b>05.</b> Abordando a saúde mental com sua equipe _____	<b>06</b>
<b>06.</b> O papel do gestor na saúde mental da equipe _____	<b>07</b>
<b>07.</b> A importância do autocuidado para o gestor _____	<b>08</b>
<b>08.</b> Como identificar se alguma coisa vai mal com sua equipe? _____	<b>09</b>
<b>09.</b> Considerações finais _____	<b>10</b>
<b>10.</b> Referências _____	<b>11</b>



## Propósito desta cartilha

Este material produzido pelo Movimento **#MenteEmFoco** tem como objetivo ser um instrumento de consulta sobre saúde mental para os gestores das companhias. Tentamos ser o mais prático possível, trazendo dicas que serão úteis no dia a dia para todos. Para este material, contamos com a consultoria de Ana Carolina Peuker, CEO da BeeTouch, além de pesquisas em materiais e publicações de diferentes autoridades e especialistas no assunto.

**Boa leitura!**



## Definições úteis

### Saúde mental

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como saúde mental um estado de bem-estar, em que o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade.

### Bem-estar mental

Trata-se da capacidade que o indivíduo tem para lidar com o estresse diário, trabalhando de maneira produtiva, interagindo com os demais e percebendo a cada dia o seu próprio potencial.

### Má saúde mental

Acontece quando estamos lidando com sentimentos como baixo astral, preocupações ou algum tipo de confusão, causados principalmente pelo estresse – são experiências com as quais todos os indivíduos podem passar em algum momento da vida.

### Problemas de saúde mental

Todos nós passamos por momentos em que sentimentos ruins ou experiências difíceis duram mais do que o esperado, afetando assim nossa capacidade de viver da maneira que queremos e o que buscamos. Esses problemas podem ser facilmente diagnosticados – e tratados. Os problemas de saúde mental mais comuns são ansiedade, depressão, fobias, distúrbio de personalidade, transtorno bipolar e esquizofrenia.



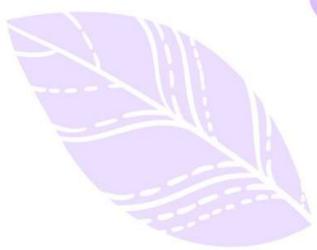
## Construindo um local de trabalho propício para o bem-estar



A experiência com a saúde emocional é diferente para cada indivíduo e pode mudar em momentos distintos. Em alguns casos, é difícil manter a concentração no trabalho. Em outros, os colaboradores afetados mentalmente podem ter dificuldades para completar as demandas e algumas tarefas que sejam um pouco mais complexas. Além de fatores externos, muitas vezes as demandas de trabalho são um gatilho para despertar problemas de saúde mental.

“É preciso que as pessoas programem pequenas pausas ao longo do dia e que os gestores permitam isso. É fundamental para que as pessoas possam recarregar as energias”,

destaca Ana Carolina Peuker, CEO da BeeTouch.



### Abaixo, algumas dicas para que os gestores estejam atentos:

- 01.** É importante conhecer sua equipe, entender o que pode ser um problema de saúde mental e quando os colaboradores precisam de algum suporte.
- 02.** Crie um ambiente que incentive conversas abertas e francas.
- 03.** É importante que todos os gestores tenham uma compreensão mais completa acerca do bem-estar da equipe.
- 04.** Pratique a escuta ativa e seja mais acessível aos colaboradores.
- 05.** Seja parceiro do colaborador, ele precisa saber que está dentro de um ambiente de confidencialidade garantida.
- 06.** Elimine o “não” dos seus pensamentos e promova uma cultura emocional positiva



## Ambiente de segurança psicológica

Um ambiente de segurança psicológica é caracterizado pela segurança que os membros da equipe têm em expressar suas opiniões, darem ideias, fazerem perguntas e, principalmente, caso alguém tenha cometido um erro, saber que a equipe estará lá para ajudá-lo, e não para culpá-lo, tornando o erro uma experiência.

### Três características fundamentais para criar um ambiente de segurança psicológica:

#### Humildade:

não somos os donos da verdade, estamos aptos a ouvir o outro, respeitar e aceitar que as pessoas possam se apresentar e que queremos aprender com elas.

#### Curiosidade:

uma vez que somos humildes, naturalmente podemos ser curiosos. As pessoas que são prepotentes, em circunstância alguma serão curiosas.

#### Aprendizagem:

As duas características anteriores levam ao aprendizado. Só conseguimos aprender, a partir do momento que formos humildes e curiosos.

## Abordando a saúde mental com sua equipe

E como tratar do tema com a equipe? É fundamental exercer o diálogo, escutar, cuidar e ser transparente com os colaboradores.

Lide com o assunto com naturalidade, é importante que todos sintam segurança no interlocutor. Converse com a pessoa que precisa de ajuda e busque orientá-lo para que procure o time de Recursos Humanos ou a área responsável na sua empresa para indicar um profissional, é ele quem vai poder orientar adequadamente esse profissional.



## O papel do gestor na saúde mental da equipe

Os gestores têm papel fundamental na criação e manutenção de uma equipe que incentiva e apoia uma cultura saudável de bem-estar. Eles não precisam ser especialistas para garantir a saúde emocional da sua equipe, basta entender que precisa apoiar e ter conversas abertas sobre problemas de saúde mental.

“É preciso atuar de maneira mais proativa em relação ao tema”,  
avalia Ana Carolina Peuker.

### **Envolver, informar e dar suporte:** criando uma cultura de bem-estar na equipe

Envolva-se com a equipe e faça eles entenderem seus próprios objetivos. Abra espaço para perguntas e feedbacks.

Faça com que cada um tenha o controle do seu trabalho. Isso garante que as habilidades certas e individuais para o trabalho sejam desenvolvidas.

Garanta que a carga de trabalho da equipe esteja dentro da realidade, evite troca de mensagens fora do horário de trabalho.

Incentive a cultura de uma comunicação aberta e honesta, garantindo que qualquer tipo de assédio não seja disseminado e que todos sejam tratados com dignidade e respeito.

Incentive a equipe a falar sobre saúde mental, isso ajuda a criar um ambiente seguro para todos.

Mantenha a todos informados sobre quaisquer mudanças na organização ou na equipe.

Apoie e incentive um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, isso inclui também facilitar flexibilização no horário de trabalho.

Trate a todos de forma justa e dê um feedback quando o seu colaborador fizer um bom trabalho.

Incentive a prática de exercícios, as atividades físicas melhoram a saúde e trazem benefícios para o trabalho em equipe e o bem-estar mental.

Esteja mais próximo da sua equipe e acompanhe logo no início os possíveis problemas que possam surgir.

Garanta que todos os colaboradores conheçam os programas de assistência a saúde e ao bem-estar físico e mental que a empresa disponibiliza.

Em caso de afastamento de um colaborador por algum problema de saúde mental, mantenha-se em contato com a pessoa.

## A importância do autocuidado para o gestor

Já falamos sobre o quão fundamental é o papel do gestor na condução da sua equipe para a manutenção da saúde emocional, mas é preciso reforçar que ele também precisa cuidar de sua saúde emocional. Para Ana Carolina Peuker, CEO da BeeTouch e doutora em Psicologia Experimental pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, muitas vezes os gestores passam a imagem de “super-heróis”, quando na verdade não é assim. *“Não adianta a empresa ter mil políticas de bem-estar, oferecer recursos e nem todos utilizarem”*, avisa.

Além das dicas no capítulo anterior (que servem para todos), destacamos a seguir algumas orientações específicas para que os gestores possam colocar em prática o autocuidado:

Estabeleça um horário para trabalhar, sabendo que parar na hora certa é preciso.

Tenha um tempo para você, faça as coisas que te dão prazer. A prática de meditação traz vários benefícios, como afastar os pensamentos negativos e ajuda a nos manter com plena atenção e equilíbrio.

O estresse é uma sensação que está dentro da normalidade, saiba identificar quando algo estiver fora do normal e procure uma orientação profissional.

Exercite-se, cuidar da saúde física é tão importante quanto se preocupar com a saúde mental.

Procure melhorar a qualidade do seu sono, meditações e uma alimentação equilibrada são ótimos recursos para garantir uma boa noite de sono.

Permita-se sair mais cedo do trabalho. Quando o líder mostra ao seu time que está se desconectando um pouco antes do horário em algumas ocasiões, a equipe se sente mais segura e confiante.

**Lembre-se:** para que o gestor possa cuidar do seu time, é preciso que ele esteja bem consigo mesmo.



## Como identificar se alguma coisa vai mal com sua equipe?

Saber quando alguém da equipe precisa de alguma ajuda é essencial e é importante que o gestor fique atento a alguns sinais de membros de sua equipe:

- Mudança de humor e, conseqüentemente, queda de desempenho.
- Desleixo com a aparência.
- Cansaço frequente.
- Ansiedade aumentada ou fora do normal.
- Quando, em tempos de teletrabalho, aquela pessoa que sempre abre a câmera aparece nas reuniões seguintes sem ligar o vídeo, pode ser um sinal de que algo não está bem.
- Pessoas que costumam trabalhar além do horário podem estar fugindo de algo. Esteja sempre em alerta.



## Considerações finais

Este material elaborado pelo Movimento **#MenteEmFoco** trouxe ao longo das páginas várias dicas, sugestões e abordagem do tema saúde mental nas empresa que serão úteis a todos os gestores. Vimos aqui a importância que o gestor tem para a sua equipe e a necessidade do autocuidado para ele. Lembramos que o gestor é o principal agente de transformação na busca para a criação de um ambiente psicologicamente seguro.



## Referências

[https://www.cnmp.mp.br/portal/images/Publicacoes/documentos/2020/Bem\\_Viver\\_web2.pdf](https://www.cnmp.mp.br/portal/images/Publicacoes/documentos/2020/Bem_Viver_web2.pdf)

<https://publicacoes.abennacional.org.br/wp-content/uploads/2021/03/e4-saude-mental-cap9.pdf>

<https://ikigai101.com/pt/9-resiliencia-e-wabi-sabi/>

<https://www.practitionerhealth.nhs.uk/media/content/files/STAFF%20MENTAL%20HEALTH%20AND%20WELLBEING%20GUIDANCE%20FOR%20MANAGERS%20%28002%29.pdf>

<https://www.leicspart.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/09/MH-and-Wellbeing-Workbook.pdf>

<https://www.nhsemployers.org/articles/how-managers-can-support-workplace-mental-wellbeing>

[https://www.cipd.co.uk/Images/mental-health-at-work-1\\_tcm18-10567.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/mental-health-at-work-1_tcm18-10567.pdf)

[https://www.mind.org.uk/media-a/5823/managing\\_and\\_supporting\\_mh\\_at\\_work.pdf](https://www.mind.org.uk/media-a/5823/managing_and_supporting_mh_at_work.pdf)

<https://www.caasp.org.br/arquivos/cartilha.pdf>

<http://www.direh.fiocruz.br/aplicativos/gconteudo/ata20200327082804.pdf?fbclid=IwAR3lDt86wblJMMm4kHuQfv3PtBXKJJmi5Pz3uzxjAiIaR2oNq4Xbqidcpg>

<https://hsm.com.br/blog/o-papel-do-gestor-na-saude-mental-da-equipe/>

<https://www.roberthalf.com.br/blog/tendencias/saude-mental-dos-gestores-saiba-como-mante-la-em-ordem-rc>

<https://hbr.org/2020/08/8-ways-managers-can-support-employees-mental-health>