



ESCRITÓRIO FECHADO
CONTEÚDO ABERTO





SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE QUARENTENA



Prezados clientes e parceiros,

A pandemia de Covid-19 pegou o mundo de surpresa e vem mudando a dinâmica dos processos de trabalho e das relações sociais. O mundo desacelera, mas não pode parar.

Por isso, lançamos o movimento “Escritório Fechado, Conteúdo Aberto”. Desde o mês de Março, a Mais Diversidade está disponibilizando gratuitamente aquilo que a gente tem de mais valioso, o nosso conteúdo.

Trata-se de reports sobre nossos temas de atuação: diversidade, inclusão, recrutamento e seleção, tendências de liderança, gestão de pessoas e o futuro do trabalho.

Nossa equipe está trabalhando em conteúdos exclusivos com dicas práticas para gestoras e gestores que precisam se atualizar e manter a proximidade com as equipes, ainda que a distância.

Fique à vontade para compartilhar este material com os grupos de afinidades, aliados e quem mais quiser, inclusive pelo WhatsApp.

EQUIPE MAIS DIVERSIDADE

Saúde mental durante o isolamento social

Muito antes da pandemia e do isolamento social, as pessoas já viviam o esgotamento pelo trabalho, o chamado **burnout**. Segundo Ima-BR e Betânia Tanure Associados, para a Revista Exame (edição fev/20), 72% da população brasileira tem alguma sequela de estresse e 30% sofre de **burnout**. É possível identificar também que houve aumento de estresse em todos os níveis executivos de 2018 para 2019, na média em 6%.

Em 2019, a OMS (Organização Mundial da Saúde), divulgou que o Brasil é o país com o maior número de pessoas com transtorno de ansiedade do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população).

A consultoria de benefícios Mercer Marsh já havia apontado que projetos de saúde mental eram a prioridade na agenda estratégica das empresas para 2020. Apesar do tema ser um tabu para grande parte das organizações, na pesquisa 30% das empresas demonstraram interesse em implantar projetos e 46% afirmam já ter alguma prática implantada, tais como: massagem, suporte telefônico, sala de decompressão, **meditação e mindfulness**, psicólogos na companhia e coaching de saúde.

Os custos do esgotamento pelo trabalho para as empresas no Brasil são estimados em 80 bilhões de dólares; nos Estados Unidos, a quantia alcança 300 bilhões de dólares, quando somados **custos médicos, absenteísmo, turnover, produtividade, treinamentos de novos profissionais e passivos trabalhistas**.

Se o tema ainda não era prioritário para algumas organizações, a pandemia de Covid-19 evidenciou a questão da saúde mental, desencadeando nas pessoas cargas adicionais de ansiedade, medos, incertezas com o futuro e interferindo no bem-estar emocional, reforçando a importância de programas de suporte aos seus colaboradores.

Por outro lado, a pandemia diminuiu “distâncias”. Pode parecer um contrassenso essa afirmação, quando vivemos a pelo menos dois metros de distância um do outro, sem poder nos abraçar, de forma isolada, mas houve diminuição da “distância emocional”. Apesar de privilégios sociais mantidos, voltamos a nos reconhecer humanos, vulneráveis, diversos, dotados dos mesmos sentimentos e reaprendendo a viver de forma mais solidária.

Dicas práticas de como cuidar da saúde mental durante a quarentena



➤ **MANTENHA-SE OTIMISTA**

Faça um esforço diário para identificar os aspectos positivos desse processo de aprendizagem, conecte-se com sua família e amigos, curta o seu lar, seus filhos, seu pet, foque no presente, valorize-se e reconheça seu potencial.

Já identificou também as mudanças ambientais ocorridas no planeta, as novas ferramentas de educação adotadas por professores e alunos, o nível de espiritualidade e gentileza elevado das pessoas?

➤ **RECRIE UMA ROTINA**

Tenha horários, para dormir e acordar (procure ter uma noite de sono reparadora, pois isso fará um bem enorme para sua saúde mental), alimente-se de forma saudável, faça atividades físicas (há muito aplicativos que podem lhe orientar a ter esse equilíbrio), converse com seus amigos e familiares, faça um pausa para descompressão durante o dia e estique-se.

➤ **EVITE O BOMBARDEIO DE INFORMAÇÕES**

Busque fontes seguras de informações e na medida adequada para estar informado. **O uso excessivo de redes sociais, whatsapp e as fake news geram níveis de ansiedade e pânico.** Não compartilhe informações sem ter certeza de sua veracidade.

Tire um tempo para estar presente, consigo ou com as pessoas que dividem a mesma casa com você, totalmente desconectado do celular. Notificações em excesso, pop-ups e atualizações a todo momento podem nos deixar ainda mais ansiosos.



DEDIQUE UM TEMPO DIARIAMENTE SÓ PARA SI E SUA MENTE

Medite, faça yoga, retome aquela leitura, veja suas séries favoritas, teste novas receitas, cuide de suas plantas, arrume os armários, reúna os melhores amigos e faça happy hours online, jogos em rede, adote um diário e escreva como se sente, faça novas brincadeiras e experimentos divertidos com as crianças.

Se achar necessário, e caso possa, faça um investimento em terapia online com algum profissional em que confia e gosta da abordagem.



USE PARTE DO TEMPO LIVRE PARA INVESTIR EM AUTO CONHECIMENTO

Nós não temos certeza de para onde o mundo está indo e como será a sua nova configuração no final do próximo ano. O que sabemos é que ele será uma versão bem diferente da atual. Quanto mais tempo perdermos lamentando o que tínhamos no passado e não temos mais, menos tempo investimos em construir o nosso futuro.

A melhor maneira de explorar o tempo extra que ganhamos na quarentena, uma vez que alguns de nós não precisam enfrentar tantas horas de trânsito e deslocamento, é investir em autoconhecimento.

Certamente você sabe na ponta da língua tudo isso para a sua empresa, mas você tem 100% de clareza sobre as respostas às perguntas abaixo quando o assunto é sua vida pessoal:

1

Você já parou para fazer uma análise SWOT pessoal (conhece em detalhes suas forças, fraquezas, oportunidades e ameaças)?

2

Já parou para explorar alguma matriz de pontos positivos da sua personalidade?

3

Qual seu propósito?



- ④ Quais são suas crenças e valores pessoais?
- ⑤ Quais seus sonhos e seus desejos?
- ⑥ O que te motiva e o que te dá medo?

Para responder às perguntas acima, analise: seus comportamentos, suas emoções e também sua história pessoal: aquilo que te torna único - sua história pessoal vai ser um elemento importantíssimo para criar esse mapa de você mesmo.

O objetivo de ter essas respostas na ponta da língua é que será muito mais fácil para você tomar uma decisão caso precise, por exemplo, mudar o rumo da sua carreira. Se você se ver obrigado a mudar de direção, que seja mais assertivo dessa vez.



ESFORCE-SE PARA TRANSFORMAR SEUS PENSAMENTOS NEGATIVOS EM POSITIVOS

É muito comum termos pensamentos obsessivos - aqueles que não sabemos de onde vêm. São alguns exemplos: o que vai ser de mim? O que vai ser do meu trabalho? Será que o meu país e a minha empresa vão à falência? E mais aquela série de perguntas que nos aprisionam num **looping** de preocupação e pessimismo que têm o potencial de nos deixar mal.

Um ótimo exercício para a quarentena é fazer uma **lista** de coisas que você estava **apegado** antes de tudo isso começar, e achava que não conseguiria viver sem. Seja honesto consigo mesmo, quais são seus **vícios emocionais, materiais e intelectuais**?



A partir daí faça um esforço de **transformação** desses pensamentos obsessivos **em pensamentos positivos** sempre que eles aparecerem na sua cabeça: cante uma música que gosta, leia alguma mensagem especial, assista a um filme que te acalme ou jogue algo que te dê conforto.

Não conseguimos simplesmente suprimir nossos pensamentos negativos (eles sempre estarão por lá), mas podemos fazer um esforço para transformá-los em positivos toda vez que eles aparecerem nas nossas cabeças.

INTENSIFIQUE O CONTATO SAUDÁVEL COM PESSOAS QUE VOCÊ AMA (MESMO QUE VIRTUALMENTE)

O isolamento social é uma ótima oportunidade de nos livrarmos de relacionamentos tóxicos e abusivos (a não ser que você esteja em quarentena agora com essa pessoa, o que torna as coisas um pouco mais difíceis). Esse é o momento ideal de separar o joio do trigo e ter clareza de quem são as pessoas que agregam valor na sua vida.

Aproveite esse momento para intensificar o contato saudável com as pessoas que você ama, mesmo que seja virtualmente nesse primeiro momento. Esforce-se em fazer mais, conversar mais (chamadas de vídeo são uma ótima opção), trocar mais mensagens saudáveis (e não espalhar mensagens negativas, pessimistas ou fake news), agradecer mais e dizer mais “eu te amo” – permita-se ser verdadeiro com seus sentimentos.

Melinda Gates, que é Co-chair da Gates Foundation, escreveu que um dos princípios para guiar as ações durante a crise do Covid-19 é “**Focar nas necessidades das pessoas mais vulneráveis**” – que de fato serão as mais impactadas com essa crise. Já pensou em fazer ações de compartilhar nesse momento? Inúmeras organizações sem fins lucrativos oferecem **voluntariado** a distância e se você tem algum dinheiro sobrando, por que não fazer mesmo que uma **pequena doação** a uma dessas instituições que tenham um propósito parecido com o seu?

O poder da empatia nesse momento



A empatia - interesse genuíno pelo outro, “colocar-se no lugar do outro”, cria vínculos entre as pessoas e as une, sendo algo fundamental para o momento que estamos vivendo.

Os cientistas que estudam a empatia, identificaram em nosso cérebro um conjunto de circuitos de empatia, psicólogos revelaram que até crianças de 3 anos são capazes de ver a partir de perspectivas de outras pessoas.

Esse momento é um chamado para exercitar a empatia, de que forma pode fazer isso? Vamos ver três dicas, segundo o autor do livro O Poder da Empatia - Rouman Krznaric:

DÊ O SALTO IMAGINATIVO.



Faça um esforço para colocar-se no lugar das outras pessoas, desconstrua sentimentos e magoas, inclusive daqueles que são tidos nossos “inimigos”, para reconhecer sua humanidade;

PRATIQUE A ARTE DA CONVERSAÇÃO.



Tenha curiosidade pela história das pessoas e pratique a escuta genuína - com as pessoas estão isoladas, existe um grande momento para se colocar à disposição do outro, principalmente dos idosos.

INSPIRE UMA REVOLUÇÃO.



Gere empatia numa escala de massa para promover mudança social, por exemplo na comunidade a sua volta, no seu bairro, nos grupos que faz parte, há muitas atividades voluntárias que podem ser organizadas a distância, como já falamos.

O que fazer caso tenha uma crise de ansiedade ou pânico



As dicas práticas apresentadas anteriormente podem nos ajudar a lidar com crises de pânico, ansiedade ou até mesmo depressão. Se em algum momento você perceber que perdeu o controle da situação, ou sentir um medo incontrolável e injustificável, sensação de perigo iminente ou morte, palpitações, ritmo cardíaco acelerado, taquicardia ou até mesmo uma indiferença que não se justifica, é importante buscar ajuda profissional.

Não tente se automedicar e busque ajuda de um psicólogo, psiquiatra ou psicanalista. A grande maioria dos distúrbios mentais podem ser tratados com psicoterapia e, quando for o caso e houver indicação médica, remédios específicos.

Devido às circunstâncias atuais, muitos profissionais estão prestando assistência virtualmente e existem vários aplicativos e soluções digitais que podem te ajudar nesse sentido – alguns, inclusive, oferecem atendimento gratuito.

O estresse que estamos vivendo atualmente pode ser uma carga de pressão extra para desencadear uma crise, por isso não tenha medo de pedir ajuda.

Quanto mais cedo você buscar apoio, mais rapidamente vai se recuperar.



A Mais Diversidade e a Saúde Mental

A Mais Diversidade é a maior consultoria de diversidade e inclusão da América Latina. Oferecemos soluções completas para empresas de diferentes portes, segmentos, culturas e estágios de desenvolvimento na agenda de diversidade.

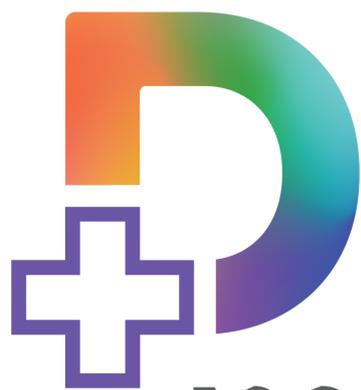
Apoiamos empresas de diversos setores na construção de estratégias de diversidade alinhadas à cultura organizacional e às necessidades de negócio. Nosso time de consultores conta com profissionais formados em Psicologia e Psicanálise que estão preparados para apoiar as empresas na inserção do tema de saúde mental na estratégia dos seus programas de diversidade e inclusão. Além disso, oferecemos palestras e workshops (presenciais e virtuais) sobre o tema, entre outros assuntos.

Quer saber mais? Mande um e-mail para elaine@maisdiversidade.com.br

*Este material foi elaborado sob supervisão da psicóloga Elaine Terceiro, registrada no CRP/SP.



Os conceitos, metodologias, expertises e práticas criadas pela MaisDiversidade®, contidos ou não neste documento, e que possam ser entendidas como de sua propriedade intelectual, não podem ser explorados nem reproduzidos sem anuência desta, sob pena de se incorrer nos preceitos do artigo 195, da Lei 9.279/1996. Assim, os dados aqui apresentados são confidenciais e protegidos nos termos das leis de concorrência e segredos de negócio. Desta forma, nenhum direito ou propriedade intelectual, no sentido mais amplo e irrestrito divulgados neste documento poderá ser reproduzido sem autorização.



**mais
diver
sidade**



11 97105 8989



@maisdiversidade



@maisdiversidade



contato@maisdiversidade.com.br