



Célia Roccio
PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL E DO TRABALHO

Ciclo de Oficinas
Pensando Gestão de Pessoas
Fórum Trabalhista de Bauru - 09/05/2022



Metas e Saúde Mental
A importância da comunicação e
do autoconhecimento

Célia Roccio Garcia Lopes
Psicóloga Organizacional e do Trabalho
CRP 06/22981-0
crglopes@uol.com.br

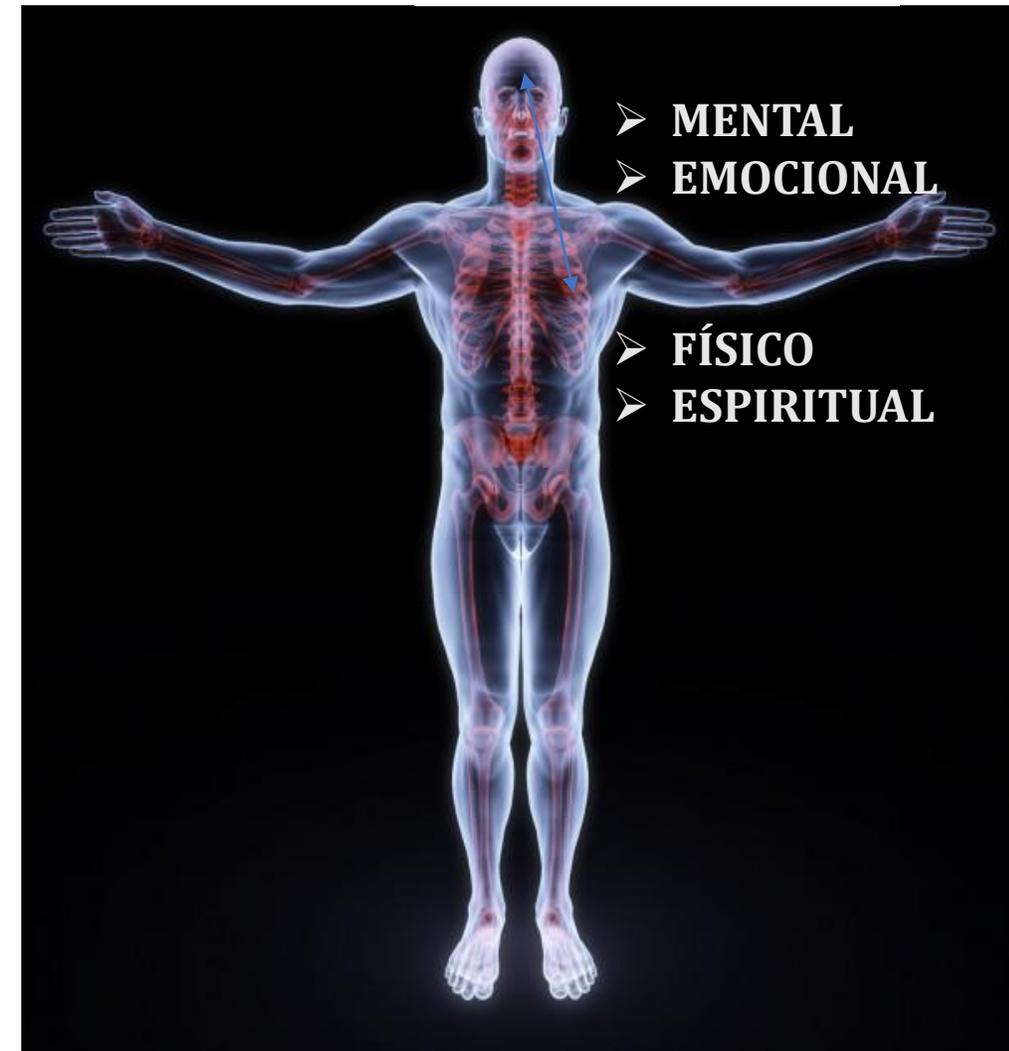
EXIGÊNCIAS DO NOVO NORMAL

CENÁRIO ATUAL:

- PANDEMIA
- EPIDEMIA
- GUERRA
- REFUGIADOS
- INFLAÇÃO
- DESEMPREGO
- FAKE NEWS
- CORTE ORÇAMENTÁRIO
- QUADRO DE PESSOAL “ENXUTO”
- “COBRANÇAS” DE METAS
- ESTRUTURA INADEQUADA x PRAZOS
- MUNDO TECNOLÓGICO
- VELOCIDADE DO MUNDO DIGITAL
- TELEPRESENCIAL x PRESENCIAL
- RETRABALHO
- ...



- O **Cenário Atual** impactando na Saúde Mental.
- **Sintomas:** ansiedade; alterações do sono, apetite, humor; síndrome de burnout, do pânico; depressão, ... vários **transtornos mentais** são frequentemente observados.
- Consequências: absenteísmo, turnover, baixa produtividade, afastamentos por doenças físicas e mentais, ...



SAÚDE MENTAL

Não existe uma definição oficial, de acordo com a OMS.

O termo está relacionado à forma **como** uma pessoa **reage às exigências, desafios e mudanças** da vida e ao modo como **harmoniza** suas ideias e **emoções**.



Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, positivas e negativas:

ALEGRIA FELICIDADE

TRISTEZA RAIVA

FRUSTRAÇÃO SATISFAÇÃO

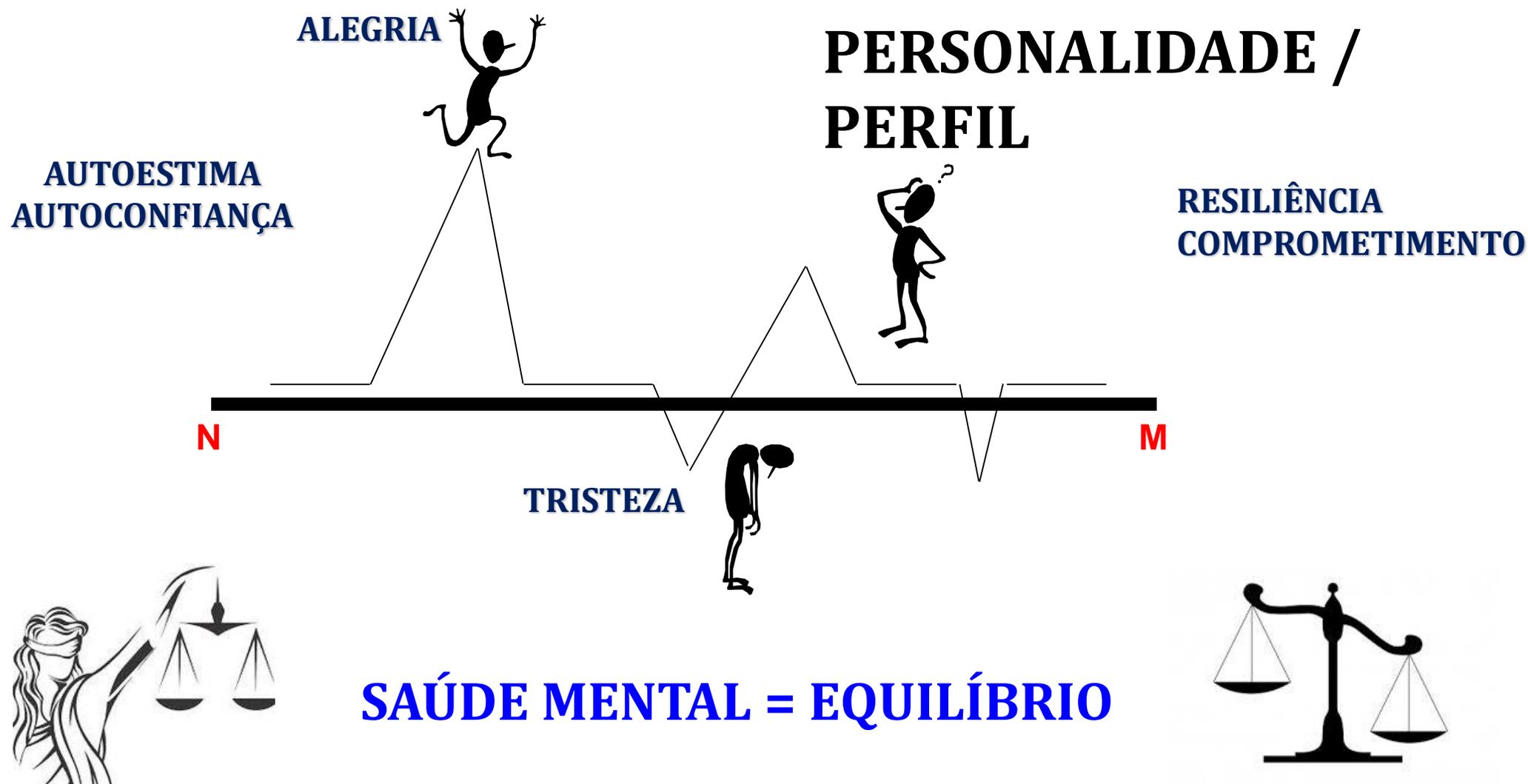
ENTRE OUTRAS

**COMO LIDAMOS COM
ESSAS EMOÇÕES É O
QUE DETERMINA COMO
ESTÁ A QUALIDADE DA
NOSSA SAÚDE MENTAL.**



Comportamento Humano

(não somos lineares)



O "EU" RECEBE FEEDBACK

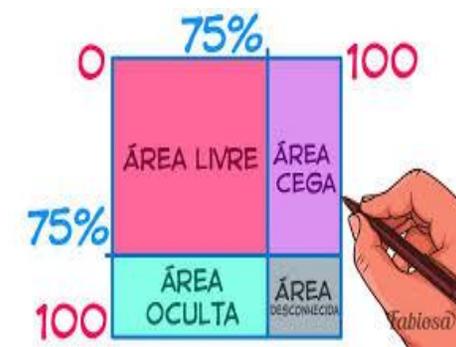
O GRUPO DÁ FEEDBACK



COMUNICAÇÃO



DIÁLOGO



Como atingir Metas, minimizando o Estresse:



- ✓ Trabalho de Equipe = soma das Competências
- ✓ Comunicação Eficaz
 - * Feedback constante
- ✓ Reuniões de Alinhamento
- ✓ Comprometimento
- ✓ Ciclo PDCA
- ✓ ...



SAÚDE MENTAL: O que fazer?

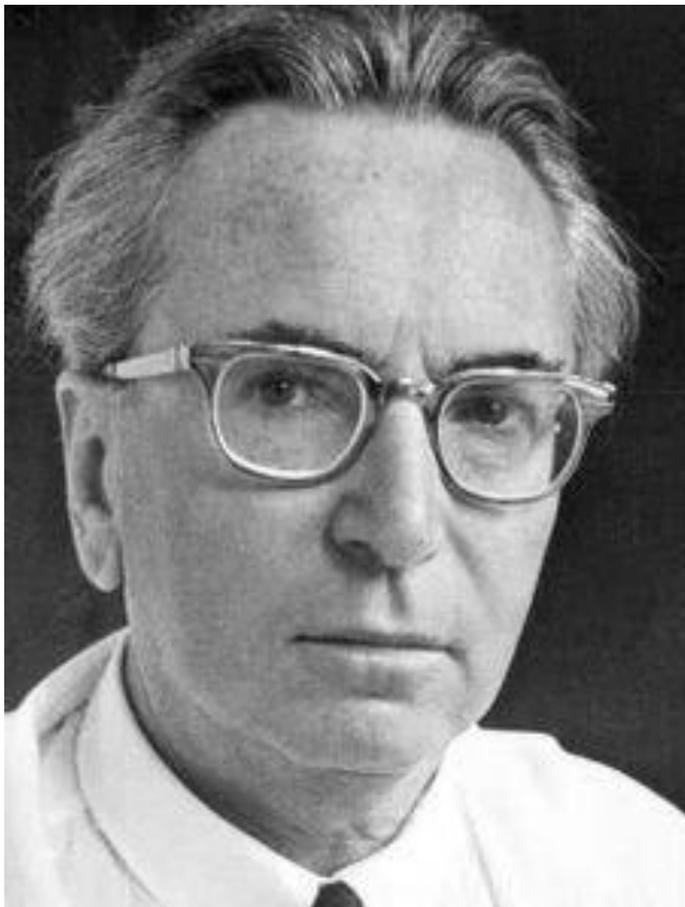
- **Autoconhecimento**
- **Roda de Conversa: Expressar Sentimentos**
- **Oficinas temáticas**
- **Confecção de Painel sobre Saúde Mental**
- **Folder explicativo**
- **“Sessão Pipoca”**
- **Estimular:**
 - * **Atividade Física Regular**
 - * **Meditação/ Relaxamento/ Yoga ...**
 - * **Escuta / Orientação**
 - * **Relacionamentos (respeito, amizade, ...)**



MOTIVAÇÃO HUMANA



SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES



Quando não podemos
mais mudar uma
situação, somos
desafiados a mudar a
nós mesmos.

Viktor Frankl

 PENSADOR

GRATIDÃO!!

E-mail: crglopes@uol.com.br