

Fortalecendo equipes e superando a fadiga de decisão

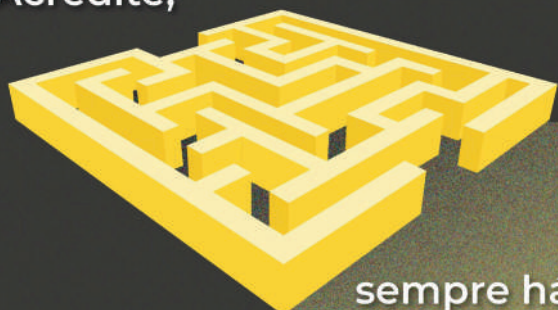
A terceira edição do Boletim de Saúde Mental da Emdec destaca o evento "Gestão de pessoas e saúde mental: fortalecendo nossas equipes", em que gestores da empresa foram capacitados a promover um ambiente de trabalho psicologicamente saudável.

O boletim também tematiza a fadiga de decisão, que afeta o cérebro, bem-estar e as escolhas, apresentando orientações para contornar essa exaustão no dia a dia.

Traz, ainda, estratégias de atenção à saúde mental e uma retrospectiva das ações realizadas pela empresa em 2023, que alcançaram mais de cem colaboradores.



Acredite,



sempre há uma saída!



Em destaque, a capacitação "Gestão de pessoas e saúde mental". Boletim nº 03 também fala sobre fadiga de decisão e das ações de 2023, como o Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio

Capacitação aborda gestão de pessoas e saúde mental



Gestores da Emdec participaram em 1º de novembro na Sala de Treinamento da capacitação “Gestão de pessoas e saúde mental: fortalecendo nossas equipes”, mediada pela assistente social Viviane Salvador e pela médica do trabalho Jacqueline de Melo.

O encontro começou com uma dinâmica em que todos foram convidados a ficar em pé e com um dos joelhos flexionados, tentando se equilibrar em uma perna só. Após manifestarem dificuldades, foram orientados a se apoiar nos ombros dos colegas, o que trouxe mais estabilidade.

A atividade gerou reflexões sobre como o apoio emocional pode fazer significativa diferença em situações desafiadoras, mesmo que o problema subjacente não seja imediatamente resolvido.



Também foi apresentado um levantamento dos afastamentos relacionados à saúde mental na Emdec, sendo constatado um número significativo nos últimos anos, evidenciando a necessidade de discussão e conscientização.

“Precisamos observar os colaboradores, reconhecendo e valorizando esse processo de observação e comunicação. O primeiro passo para se ter um ambiente mais saudável é apoiar o próximo”, ressaltou Jacqueline de Melo. “Nunca se discutiu tanto a respeito como agora, neste pós-pandemia. Temos que aprender a lidar com o outro quando procura ajuda” completou Viviane Salvador.

Os gestores foram convidados a compartilhar sinais que já tenham percebido ou possam servir de alerta, indicando a necessidade de intervenção. A gerente de Recursos Humanos Laura Daciu explicou como abordar a situação e quais os procedimentos necessários.

Também foram detalhados o Programa de Saúde Mental da Emdec, o papel do Ambulatório Médico e do Serviço Social no acolhimento de colaboradores com uso problemático de álcool e outras substâncias e a existência de profissionais e clínicas credenciadas para atendimento pelo plano de saúde.

Ao promover uma comunicação eficaz nas divisões e a atenção aos sinais de alerta, busca-se um ambiente de trabalho saudável e acolhedor, minimizando os fatores de risco do adoecimento mental.

Falou-se, ainda, do combate ao assédio moral nas equipes, que pode estar presente não apenas na forma vertical descendente, e da importância da participação dos funcionários em ações, palestras e atividades sobre o tema.



Ações voltadas à saúde mental alcançam mais de cem colaboradores em 2023

Os eventos de promoção da saúde mental na Emdec atingiram vários funcionários neste ano. Veja a relação de palestras e os públicos registrados.

26/01

Janeiro Branco: "O que você tem feito para cuidar da sua saúde mental?"

35 participantes

16/03

"Qual a relação da alimentação com a sua saúde mental?"

36 participantes

18/04

"Prevenção do burnout"

33 participantes

19/05

"Luto e saúde mental: como lidar com o luto"

11 participantes

27/06

Junho Branco: "Drogas e saúde"

13 participantes

28/09

Setembro Amarelo: "Além do silêncio: desmistificando a saúde mental e o suicídio"

36 participantes

01/11

"Gestão de pessoas e saúde mental: fortalecendo nossas equipes"

24 participantes



"O que você tem feito para cuidar da sua saúde mental?"



"Prevenção do burnout"



"Luto e saúde mental"

Quando a mente diz "chega!": entenda a fadiga de decisão



Tempo médio de leitura: 4 minutos

Você já teve aquela sensação de exaustão mental depois de um dia cheio de escolhas? Pois é, isso é a fadiga de decisão! De acordo com o psicólogo Roy F. Baumeister, essa fadiga acontece porque temos uma capacidade limitada de tomar decisões ao longo do dia e essa capacidade vai se esgotando conforme fazemos mais escolhas. É como se o nosso cérebro dissesse "chega, preciso de um descanso!".

Um estudo curioso

Para ilustrar como a fadiga de decisão afeta a qualidade de nossas escolhas, vamos falar de um estudo com juízes israelenses. Pesquisadores observaram que, à medida que o dia avançava, os juízes tendiam a negar mais pedidos de liberdade aos presos.

Isso acontecia porque o cansaço mental acumulado ao longo do dia influenciava suas decisões.

Os pesquisadores analisaram 1,1 mil decisões e observaram que 70% dos pedidos analisados no começo da manhã foram deferidos. No fim da tarde, o índice de pedidos concedidos caiu para 10%.





Efeitos no cérebro e na saúde mental

Mas o impacto da fadiga de decisão não para por aí. Uma pesquisa da Universidade de Montreal revelou que o trabalho cognitivo intenso resulta no acúmulo de substâncias prejudiciais no cérebro, afetando seu funcionamento.

Isso pode levar à fadiga mental, que prejudica a produtividade e a saúde mental em geral. Segundo os autores, a fadiga seria um sinal de que o cérebro precisa parar de trabalhar para preservar sua integridade. Nosso cérebro precisa de descanso!

O excesso de informação

Vivemos em uma era onde a quantidade de informações disponíveis é gigantesca, principalmente com o crescimento da internet. No entanto, essa enxurrada diária de dados pode contribuir significativamente para a fadiga de decisão. Nosso cérebro é bombardeado com informações irrelevantes, falsas ou até mesmo prejudiciais.

É importante ressaltar que a fadiga de decisão causada por esse dilúvio de informações reduz habilidades e potenciais, levando a escolhas menos inteligentes, impulsivas e até mesmo irracionais.



Quem sofre mais com a fadiga de decisão?

Na linha de frente, estão aqueles que trabalham em profissões que exigem tomar decisões constantemente. São profissionais que lidam com uma avalanche de escolhas todos os dias, tomando decisões complexas, importantes e que demandam um alto nível de responsabilidade. É como enfrentar uma maratona de decisões sem fim, onde cada escolha é um obstáculo a superar.

Mas não é só isso! Há um outro grupo que também está suscetível à fadiga de decisão: pessoas que tendem a ruminar muito. É como se estivessem constantemente apertando o replay em suas mentes, consumindo uma quantidade gigantesca de energia mental. Agora imagine adicionar a isso a necessidade de tomar decisões.



Identifique os sinais!

Vamos, então, descobrir como reconhecer a fadiga de decisão. Alguns sinais comuns incluem dificuldade de concentração e memorização, sensação de cansaço constante, falta de motivação, irritabilidade, alterações de humor, problemas de sono, desinteresse por atividades prazerosas e até dores de cabeça, musculares ou gástricas. Se você se identifica com esses sintomas, é hora de agir!

Dicas para combater a fadiga de decisão

Aqui vão algumas estratégias práticas para evitar a fadiga de decisão e cuidar da sua saúde mental:

- Planeje sua semana com antecedência, criando uma rotina equilibrada e organizada. Isso reduzirá a quantidade de escolhas diárias e aliviará a pressão mental.
- Mantenha longe as distrações! Desligue as notificações do celular e das redes sociais. Concentre-se no que é realmente importante.
- Tire um tempo para cuidar de si mesmo. Faça atividades relaxantes, divirta-se. O autocuidado é essencial para recarregar as energias mentais.

- Simplifique suas escolhas. Elimine opções desnecessárias e se concentre no que realmente importa.
- Tome as decisões mais importantes no início do dia, quando sua mente está mais descansada e alerta.
- Delegue ou adie as decisões menos urgentes e prioritárias. Não se sobrecarregue com escolhas que podem esperar.
- Se necessário, busque ajuda profissional. Um profissional de saúde mental pode orientar na gestão da fadiga de decisão e proporcionar um suporte adequado.

Lembre-se: a fadiga de decisão é um desafio comum, mas você pode superá-la. Cuide da sua saúde mental, simplifique sua vida e desfrute de escolhas mais conscientes. Seja o protagonista da sua mente!



Referências:

- Artigo do psicólogo Roy F. Baumeister publicado em 2003 na revista Psychological Science in the Public Interest.
- Estudo da Universidade de Montreal publicado em 2020 na revista Current Biology.
- Estudo realizado pela Universidade de Stanford e Universidade Ben Gurion, disponível em www.pnas.org/content/108/17/6889.

Estratégias de atenção à saúde mental

PHS Samaritano: profissionais clínicos, neurologistas, psiquiatras, acupunturistas e outros para tratamento ambulatorial ou em regime de internação em clínica de reabilitação, bem como sessões de psicoterapia.
Orientações pelo ramal 7135; ou e-mail thalita.silva@emdec.com.br.

SESMT: faz exames periódicos e acompanha a saúde do funcionário. Quando necessário, realiza o afastamento, agenda perícia médica do INSS e passa as orientações necessárias.
Contato pelo ramal 7118; ou e-mail rosi.oliveira@emdec.com.br.

Serviço Social: proporciona espaço de acolhimento, escuta e orientação, visando ao acompanhamento e à intervenção em questões pessoais, familiares ou profissionais, além de realizar campanhas de conscientização.
Contato pelos ramais 7127 e 7136; ou e-mails viviane.salvador@emdec.com.br e jessica.favaro@emdec.com.br.

Processo de Administração de Folha de Pagamento e Benefícios (DFH_F): administra os benefícios no afastamento do colaborador (plano de saúde e vale-alimentação) e convênio com drogarias para descontos em medicamentos.
Contato pelo ramal 7176; ou e-mail vitor.fonseca@emdec.com.br.

Ginástica Laboral Emdec: a ginástica laboral com a prática de massagem rápida promove um maior bem-estar físico, diminui o estresse e ainda minimiza tensões emocionais e psicológicas.
Contato pelos ramais 7126 e 7117; ou e-mails larissa.oliveira@emdec.com.br e rodolfo.goncalves@emdec.com.br.

Credencial Sesc: as atividades físicas, esportivas, culturais, de lazer e convivência são aliadas na luta contra a depressão e outros transtornos psicológicos.
Contato pelo ramal 7176; ou e-mail vitor.fonseca@emdec.com.br.

Grupo Permanente de Prevenção à Discriminação no Ambiente de Trabalho (GPDAT): conscientiza os profissionais da Emdec, prevenindo práticas abusivas de poder e comportamentos discriminatórios.
Informações na Intranet, em Grupos/GPDAT, ou pelo e-mail gpdatt@emdec.com.br.

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA): previne acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, buscando harmonizá-lo e preservar a vida e saúde.
Informações na Intranet, em Grupos/CIPA.