

ZAP CONSULTORIA EM RECURSOS HUMANOS

**GLAUCE KELLY LIMA COSTA
JUCIEL FERREIRA DE SENA**

**PROGRAMA DE SAÚDE EMOCIONAL
EQUILIBRAMENTE**

MODALIDADE: GESTÃO DE PESSOAS / DESENVOLVIMENTO

**ARAPIRACA-ALAGOAS
2018**

ÍNDICE

Sinopse.....	03
1. Introdução.....	04
2. A importância da Saúde Emocional.....	05
3. O Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE.....	08
3.1 Orçamento.....	10
3.2 Principais resultados.....	11
3.3 Avaliação.....	11
3.4 Aplicabilidade.....	12
4. Conclusão.....	12
5. Anexos.....	13
6. Bibliografia.....	18

SINOPSE

Com o passar do tempo, as empresas têm se esforçado para diminuir seu *turnover* e proporcionar uma série de benefícios e programas que incentivam ou melhoram a qualidade de vida do colaborador, vemos incentivos à prática de exercícios físicos, programas de melhoria na alimentação, além de investimentos na estrutura física, equipamentos, ergonomia, auxílio educação, capacitações, reciclagens e benefícios financeiros. Porém, identificamos que mesmo com todo esse esforço ainda existiam uma série de colaboradores que se encontravam desmotivados, infelizes e com baixa produtividade, percebemos que ainda faltava algo, foi então que ao realizar uma série de pesquisas junto às equipes e gestores, identificamos que nem sempre o problema estava nas condições oferecidas pelas empresas. Criamos o Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE com a intenção de ajudar o colaborador de maneira diferente, proporcionando através de orientações psicológicas, um direcionamento no gerenciamento de suas emoções em suas questões pessoais, familiares e profissionais. Nosso projeto iniciou na cidade de Arapiraca Alagoas no ano de 2015, atualmente são cerca de 07 empresas de diferentes segmentos, contempladas com o programa e mais de 50 colaboradores atendidos, periodicamente nossa equipe, os gestores e os colaboradores participantes do programa avaliamos a evolução de cada indivíduo, os resultados têm sido surpreendentes.

1. INTRODUÇÃO

Toda e qualquer empresa, de uma forma ou de outra, relaciona-se com pessoas, mesmo as mais mecanizadas, sejam clientes, fornecedores e a própria equipe. Ter um excelente time de colaboradores é um sonho de todas as organizações, manter a equipe motivada, produtiva e feliz é um grande desafio, porém poucas empresas sabem o caminho da verdadeira retenção e desenvolvimento de sua equipe, das menos preocupadas com a equipe às mais engajadas, a verdade é que estão nas pessoas o sucesso ou fracasso da organização.

Após várias pesquisas de Clima Organizacional em empresas clientes, percebemos que boa parte dos problemas de *turnover*, desmotivação e improdutividade estão na falta de saúde emocional dos colaboradores, esta incapacidade no gerenciamento das emoções podem provocar além de doenças, depressão, estresse, afastamentos, lesões e acidentes.

Diante disso, nossa empresa desenvolveu o Programa de Saúde Emocional chamado EquilibraMENTE, para que este projeto funcione algumas etapas são feitas desde a sensibilização à triagem dos participantes. Desde de 2015, temos ajudado diversos profissionais, independente do nível hierárquico a evoluírem no gerenciamento das emoções e mudanças de hábitos.

2. A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL

Quando se fala em saúde, é bem comum que se faça referência às atividades físicas, alimentação saudável e ausência de doenças, no entanto para que haja saúde plena segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde, o indivíduo deve ter um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades.

A saúde emocional é o equilíbrio das funções psicológicas, estar saudável emocionalmente é ter o controle e saber gerenciar bem suas emoções e não possuir nenhum distúrbio emocional.

A produtividade do indivíduo está ligada diretamente à sua saúde emocional, para que haja uma boa produtividade em suas tarefas é preciso estar com a saúde em dia, tanto física como a emocional. É bem comum que em algum momento mais difícil da vida, aconteça uma desordem emocional, é preciso que o indivíduo tome consciência de sua situação emocional e inicie uma verdadeira mudança de hábitos para equilibrá-las da melhor forma.

Uma pessoa emocionalmente abalada está propensa a ter problemas de saúde, principalmente devido ao bombardeamento de energias negativas, sentimentos ruins que repercutem sobre o corpo físico, estar em baixas frequências é um verdadeiro problema na vida de uma pessoa que não consegue compreender que não existe problema que não tenha solução, quando alguém está abalado emocionalmente, ele tende a acreditar que sua vida tem uma constante conspiração negativa e por menor que seja um problema, imagina que não irá superar, parece que nada

de positivo acontece, na prática pode experimentar um mundo de problemas desabando devido à grande densidade de energia negativa, onde as coisas boas que acontecem ao indivíduo não são percebidas, esse acúmulo absurdo de energias negativas, acarretam em diversos problemas para o corpo físico.

Com o passar do tempo, o indivíduo desenvolve a maturidade do autocontrole, ninguém nasce equilibrado emocionalmente o suficiente para saber lidar com todos os problemas da vida, o desequilíbrio emocional pode ocasionar o surgimento de doenças mentais.

No ambiente de trabalho a saúde emocional tem bastante influencia, de acordo com Steven L (2014, p.89):

As emoções influenciam quase tudo que fazemos no local de trabalho. Essa é uma afirmação forte e que você raramente encontraria uma década atrás em uma pesquisa de comportamento organizacional. A maioria das teorias de CO ainda supõe que os pensamentos e ações das pessoas são governados principalmente pelo raciocínio consciente (chamado *cognição*).

No trabalho as pressões diárias, prazos, metas, problemas diversos, relacionamentos podem abalar significativamente o indivíduo, no Brasil os problemas de transtornos emocionais estão entre os motivos que mais afastam os profissionais de seus postos de trabalho.

Essas situações podem gerar um quadro sintomático progressivo capaz de incapacitar os colaboradores. Contudo, como se tratam de sintomas cognitivos em

sua maioria, podem ser menos evidentes à percepção de terceiros. Os sinais iniciais mais comuns costumam envolver:

- Tristeza;
- Irritabilidade;
- Desânimo;
- Insônia;
- Dores sem causa aparente;
- Perda do interesse pela atividade;
- Cansaço excessivo;
- Dificuldades na tomada de decisões.

O desequilíbrio emocional é responsável não apenas por causar o absenteísmo, como também por reduzir a produtividade dos colaboradores. Como sintomas cognitivos são mais fáceis de esconder, o colaborador pode optar por não buscar ajuda, o que torna difícil manter seu rendimento. Geralmente incapacitantes, as doenças emocionais impactam diretamente na qualidade do trabalho e, conseqüentemente, nos resultados da empresa.

Trata-se, portanto, de um problema que não afeta apenas o colaborador, mas também a empresa. Se, por um lado, os problemas no trabalho representam enfermidades para o colaborador, para a organização eles interferem diretamente em seu desempenho geral. Além disso, colaboradores que se apresentam ao trabalho doentes e incapazes de exercer suas funções eficazmente aumentam o risco de provocar acidentes e lesões.

3. O Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE

Após alguns anos de pesquisas e observações com equipes e gestores de empresas da cidade de Arapiraca-AL, percebendo o esforço feito pelas organizações em cuidar de seus talentos, promovendo treinamentos, reciclagens, investimento na estrutura física, em equipamentos, programas de incentivo à educação, recompensas financeiras entre outras ações, ao mesmo tempo que a rotatividade de funcionários, desmotivação e baixa produtividade era acentuada.

Ao investigar mais a fundo, descobrimos que o colaborador necessitava de um cuidado maior, bem mais próximo, individualizado e humanizado, sendo assim uma forma de entender melhor a real situação de suas dificuldades.

No ano de 2015, surgiu a ideia de fazermos, juntamente com os gestores destas empresas, uma análise de queda de produtividade e relacionamento interpessoal com todos da equipe e convidar aqueles mais improdutivos para uma orientação psicológica em nossa consultoria.

De acordo com Chiavenato (2010, p.445):

Frequentemente, os gerentes de linha se defrontam com problemas de comportamento de seus subordinados e podem responder a eles de maneiras variadas. Uma delas é deixar que o próprio subordinado resolva por si próprio. Outra é assistir ao subordinado através de programas internos ou pondo o subordinado em contato com assistência profissional promovida pela empresa. As pesquisas mostram que a utilização de fontes externas de assistência é a maneira mais comum de resposta da organização, mas alguns tipos de aconselhamento *in-house* são usados.

A abordagem profissional, tratando inicialmente de assuntos meramente corporativos, se estendeu para a esfera familiar, evidenciando que o colaborador muitas vezes com problemas em casa tornava-se improdutivo no trabalho, ou no sentido inverso, os problemas do trabalho sendo levados para o ambiente familiar e gerando conflitos.

No ambiente profissional os problemas mais comuns são com colegas, líderes, clientes, atrasos ou salários baixos, falta de valorização, humilhações, qualificação inadequada para ascensão, já no ambiente familiar os conflitos entre pais, filhos, parentes diversos, traição conjugal, doenças graves na família, e um dos principais, o endividamento.

Tais problemas influenciam diretamente na saúde emocional do indivíduo, causando uma série de sintomas e dificuldades, entre elas a produtividade e motivação no trabalho, podendo desencadear doenças como depressão.

Em 2016, evoluímos as orientações psicológicas para o Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE, acreditando que seria de fundamental importância acompanhar e direcionar de forma diferente os membros da equipe, não só ajudando a sair de alguma situação como também na prevenção e melhoria da saúde emocional.

O programa inicia quando da contratação do serviço, fazemos então algumas reuniões com os gestores, conhecemos de perto a equipe, em seguida inicia a fase de explicação e sensibilização de como funcionará, espalhamos cartazes e distribuimos panfletos falando sobre a importância da saúde emocional, além de palestras e/ou conversas nos setores da empresa, após esta fase enviamos de maneira onli-

ne por e-mail ou mensagem de Whatsapp um questionário online com perguntas sobre a vida pessoal, profissional, relacionamentos, família, etc., os interessados respondem e nossas psicólogas fazem a primeira triagem, após definidos os colaboradores com prioridade de atendimento são marcados os dias e horários. (Vide anexo para ver fotos da sensibilização).

3.1 Orçamento

Somos uma consultoria de recursos humanos, nosso maior objetivo é desenvolver pessoas, quando iniciamos as orientações psicológicas e depois evoluímos para o Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE, pensamos em realizar um serviço de qualidade, com foco no resultado e a um custo que qualquer empresa, independente do porte pudesse pagar.

Para que o programa seja viável, oferecemos cotas de atendimento, ou seja, a empresa compra no mínimo 02 cotas, assim 02 funcionários são atendidos por nossas psicólogas, os atendimentos são quinzenais, caso haja a necessidade de mais um colaborador para atendimento, ou ele aguarda uma vaga dessas cotas ou a empresa adquirir mais uma cota.

Em média, cada hora de atendimento sai para empresa no valor de R\$ 50,00. A depender do contrato, nossas psicólogas podem atender aos colaboradores na sede de nossa empresa, pois dispomos de salas preparadas ou caso a empresa possua estrutura suficiente pode ser *in company*.

3.2 Principais resultados

É perceptível, mesmo após os primeiros encontros, a mudança de alguns participantes, logicamente que por se tratar de uma ação comportamental, o indivíduo necessita querer evoluir e seguir as orientações do programa, não existe garantia ou milagre, mas com o direcionamento e acompanhamento é possível perceber sensível melhora quando se há comprometimento e abertura para mudanças de hábitos e pensamentos, o indivíduo consegue equilibrar suas emoções e ser uma pessoa mais feliz e realizada.

3.3 Avaliação

Cada empresa tem sua maneira de avaliar a produtividade de seu colaborador, números não conseguem medir a felicidade e satisfação de um ser humano, portanto é visível o sorriso, a melhoria no relacionamento, a motivação e vontade de continuar na empresa, ao mesmo tempo que a evolução da saúde emocional deixa o colaborador mais produtivos e estes resultados são possíveis de mensurar e comparar com meses anteriores à participação do EquilibraMENTE, os gestores e colegas têm um papel importantíssimo neste momento de evolução. (Vide vídeo com depoimentos em anexos).

3.4 Aplicabilidade

Este projeto foi concebido para ser aplicado em qualquer segmento empresarial, seja ele no setor público ou privado, independente do porte, quantidade de funcionários ou saúde financeira. A ideia sempre foi levar ajudar no equilíbrio e saúde emocional dos colaboradores e assim torná-los mais felizes e produtivos, diminuindo absenteísmo e *turnover*.

4. Conclusão

Está intimamente ligada a relação saúde, produtividade e satisfação no trabalho, o colaborador equilibrado emocional e fisicamente tende a ser um profissional mais satisfeito, assíduo e feliz. Não só no trabalho, mas também no ambiente familiar qualquer um está propenso a ter dificuldades e estas influenciarem diretamente no trabalho.

O Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE desenvolvido pela Zap Consultoria, traz de forma humanizada e profissional a ajuda que muitos não têm e por isso não conseguem sair de situações de desequilíbrio emocional, o que pode se agravar e se transformar em depressão, doenças, acidentes e afastamentos.

Não só remediativo, mas principalmente preventivo, o EquilibraMENTE envolve todas as esferas hierárquicas da empresa, para participar o indivíduo precisa ter interesse espontâneo, além de querer mudar seus hábitos, pensamentos e principalmente suas atitudes.

5. Anexos

Vídeo com a história, depoimentos de gestores e colaboradores.

Acesse: https://youtu.be/RTF_xYAXqV8

Etapa de sensibilização:





Palestra:
Economia Doméstica

Palestrante:
Ivanildo Ferreira da Silva
Autor do Livro:
Economia Doméstica Administração dos 90%

Jota Pinto
Clube do VIP
★★★★★

1ª Turma das 8:30h às 10:30h
2ª Turma das 16h às 18h

Dia 26 de abril de 2018
Local: Zap Consultoria em Recursos Humanos
Rua Doutor Pedro Correia, 03 Centro
Arapiraca-Alagoas



Programa de Saúde Emocional
EquilibraMENTE



Assim como é necessário fazer atividade física regularmente, se alimentar corretamente, não fumar, beber com moderação, tomar remédios de forma racional e realizar exames preventivos, precisamos aprender a gerenciar o estresse e fortalecer nossa saúde emocional.

Pessoas emocionalmente saudáveis possuem:

- Maior satisfação e contentamento com a vida;
- Mais entusiasmo e capacidade de se divertir;
- Maior habilidade de lidar com o estresse e as adversidades;
- Maior sentido de significado e propósito nas suas atividades e relacionamentos;
- Maior flexibilidade para aprender e se adaptar às mudanças;
- Maior equilíbrio entre trabalho e lazer, descanso e atividade;
- Mais autoconfiança e autoestima;
- Mais controle sobre suas emoções e comportamentos;
- Mais resiliência.

A Zap Consultoria em Recursos Humanos desenvolveu o Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE e sua empresa apoia este projeto. você poderá ser acompanhado(a) de maneira individual por um de nossos psicólogos em sessões quinzenais e não pagará nada por isso!

PARA MAIORES INFORMAÇÕES PROCURE SEU GESTOR OU O SETOR DE RH

O Programa de Saúde Emocional EquilibraMENTE não contempla familiares, para estes a Zap Consultoria concede desconto no atendimento.

ZAP
CONSULTORIA EM RH
Desenvolvendo Pessoas!
www.zapconsultoria.com.br





6. Bibliografia

(MCSHANE, 2014) MCSHANE, Steven L. **Comportamento organizacional: conhecimento emergente, realidade global**. Porto Alegre: MAGH, 2014.

(CHIAVENATO, 2010) CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

Blog oficial do Thiago Pereira de Brito. Google Analytics. Disponível em:
< <https://thiagopereiradebrito.com/2014/01/14/a-importancia-da-saude-emocional/>>.
Acesso em 20 de abril de 2018.

Blog Consulta do Bem. Google Analytics. Disponível em:
< <http://blog.consultadobem.com.br/as-doencas-psicossociais-e-o-afastamento-do-trabalho/>>.
Acesso em 15 de abril de 2018.

Indian Suicide. Google Analytics. Disponível em:
< <https://www.indian-suicide.org/saude-emocional-para-qualidade-de-vida/>>.
Acesso em 20 de abril de 2018.