



CONGRESSO
JURÍDICO DA
CONSTRUÇÃO
SINDUSCON-SP

NR-1 Riscos Psicossociais

Prof. Dr. Irineu Massaia

REALIZAÇÃO



Bebê reborn e nossa sociedade: fenômeno que tomou conta das redes



“Apego pode vir da vontade de controle absoluto das relações”

Acendeu o debate sobre saúde mental, ludicidade e limites da realidade

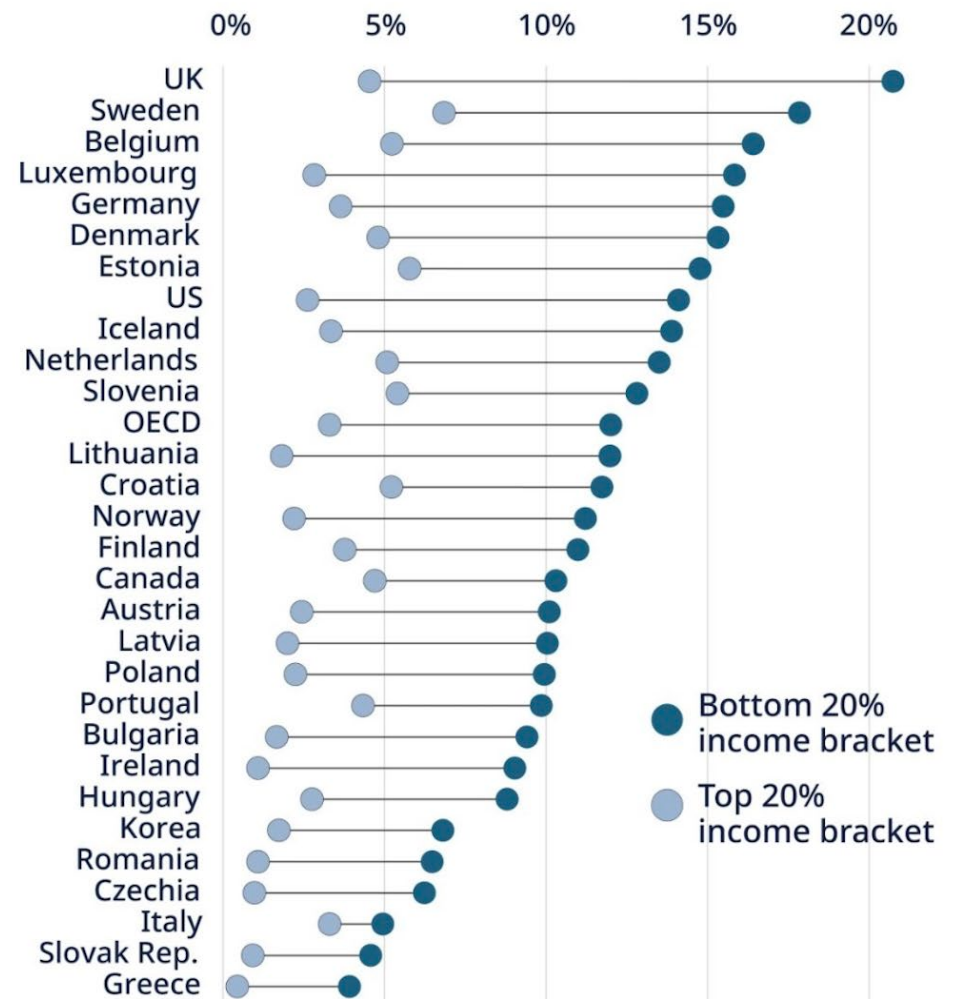
“Quando tantas pessoas dividem o mesmo comportamento, é preciso entendê-lo como **fenômeno social**, não como doença individual”

A saúde mental é moldada por muitos fatores, incluindo as **condições sociais e econômicas** em que as pessoas vivem.

- Nos países da OCDE, as pessoas com renda mais baixa têm 3,5 vezes mais chances de apresentar sintomas depressivos moderados a graves do que aquelas com renda mais alta;
- Isso reflete uma relação de mão dupla: o baixo status socioeconômico prejudica a saúde mental; e a saúde mental precária pode dificultar diretamente o ganho de dinheiro ou a busca de um emprego;
- As políticas devem se concentrar em combater as causas profundas da saúde mental, incluindo fatores socioeconômicos. Atualmente, **26 países da OCDE têm estratégias nacionais** ou regionais para reduzir as desigualdades na saúde mental.

People on low incomes experience worse mental health

% with moderate or severe symptoms of depression, 2019



A crise de saúde mental é também uma crise de liderança.

- **Falsa Dicotomia:**
 1. O "chefe monarca": impõe medo, centraliza, grita.
 2. O líder "paz e amor": evita conflitos, não cobra resultados.
- **O Novo Paradigma de Liderança:**
 - Influência, não posição;
 - Respeito conquistado, não imposto;
 - Autoridade pelo impacto, não pelo título.
- **Liderança Moderna é:**
 - Inspirar visões;
 - Capacitar equipes;
 - Fomentar criatividade;
 - Construir confiança e segurança psicológica.



Natalia Beauty

Multiempreendedora e fundadora do Natalia Beauty Group



TODAS

• MERCADO DE TRABALHO

Como a liderança Nutella e a falta de pulso firme estão afundando as empresas

Medo de desagradar está criando líderes fracos, colaboradores medíocres e um mercado cada vez mais incompetente

CENÁRIO MUNDIAL DOS TRANSTORNOS MENTAIS

Cases of mental disorders
rose sharply during the pandemic

Cases in 2020

Major depressive disorder

Anxiety disorders

Additional cases
due to COVID-19



800,000
die by suicide each year

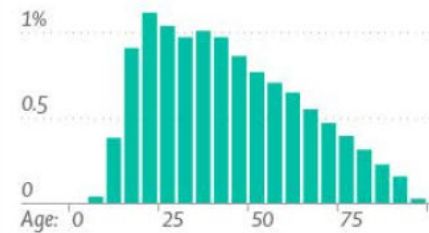


**2nd leading cause
of death among
15-29-year-olds**

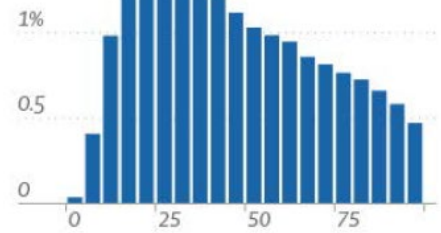
Younger people were hardest hit

Additional prevalence due to COVID-19, by age

Major depressive disorder



Anxiety disorders



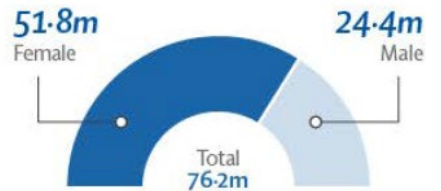
Increases were higher among females than males

Additional cases due to COVID-19, by gender

Major depressive disorder



Anxiety disorders



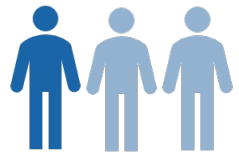
Nearly one in five suffers from any mental illness.



Read the full paper: Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. The Lancet 2021. Published online October 8.

CENÁRIO MUNDIAL E BRASIL

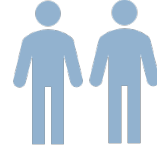
DOS TRANSTORNOS MENTAIS



1 a cada 3 pessoas vão sofrer algum tipo de transtorno mental ao longo da vida



1 a cada 5 pessoas vão sofrer algum tipo de transtorno mental no último ano

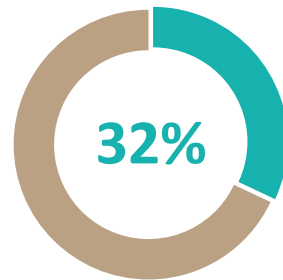


1 a cada 8 pessoas possuem algum tipo de transtorno mental



18,6

O Brasil lidera o ranking de transtornos de ansiedade no mundo.



32%

trabalhadores brasileiros que apresentam sintomas de burnout. Mais frequentes nos profissionais de saúde, educação e segurança pública.



160

bilhões de reais por ano

Impacto econômico das doenças mentais, considerando custos diretos e indiretos.

O tempo para o retorno ao trabalho após afastamento por esses transtornos só não é mais longo do que os quadros neoplásicos.

CENÁRIO

BURNOUT, ESTRESSE E PRESENTEÍSMO

231

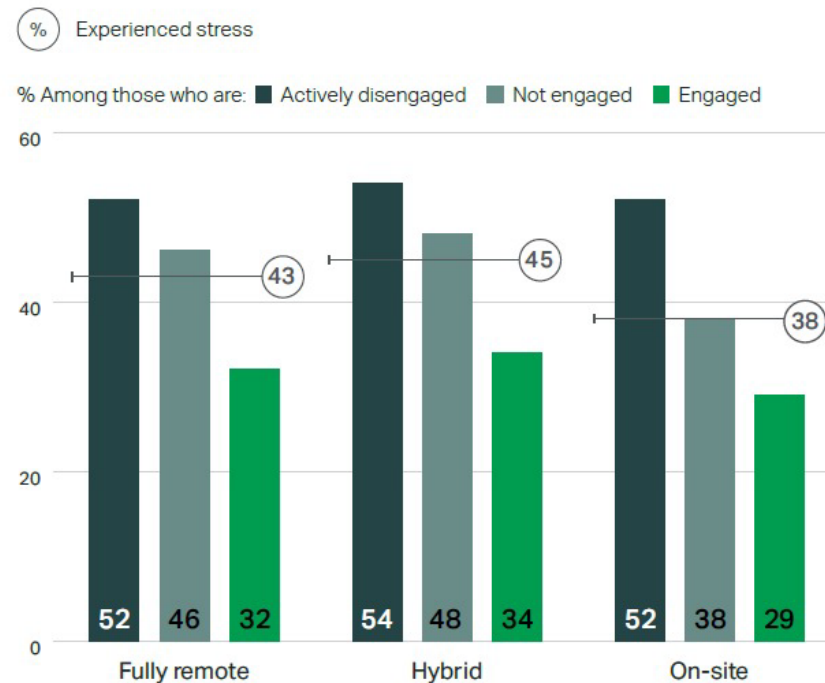
bilhões de reais
por ano



Impacto econômico do
presenteísmo.

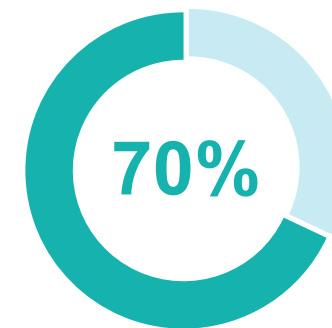
Daily Stress by Engagement and Work Location

Did you experience the following feelings during A LOT OF THE DAY yesterday? How about stress?



% Engaged based on Gallup Q12 items; see "Appendix 3: Support Information" for item wording

As principais causas de
presenteísmo estão ligadas aos
FATORES PSICOSSOCIAIS.



não procuram ajuda
adequada por medo,
preconceito, discriminação e
negligência.

Delclos e col., 2010

International Stress Management Association

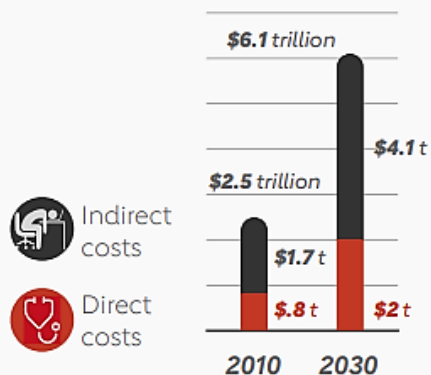
Read the full paper: Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. The Lancet 2021. Published online October 8.

Porque atuar na empresa?

IMPACTOS DOS TRANSTORNOS MENTAIS

CUSTOS TANGÍVEIS		CUSTOS INTANGÍVEIS
DIRETOS	INDIRETOS	
Custos levados pela restrição	Trabalho de cobertura ou temporário	Presenteísmo
Custo do absenteísmo	Gerenciamento do tempo	Perda de produtividade
Pensão por acidente	Custos de recrutamento	Engajamento
Custos jurídicos	Treinamentos para temporário ou nova contratação	Turnover
Multas		Imagem corporativa
Encargos e benefícios		Clima organizacional

Estimated Annual Costs



Adaptado de Society of Occupational Medicine, May 2017; Trautman 2016



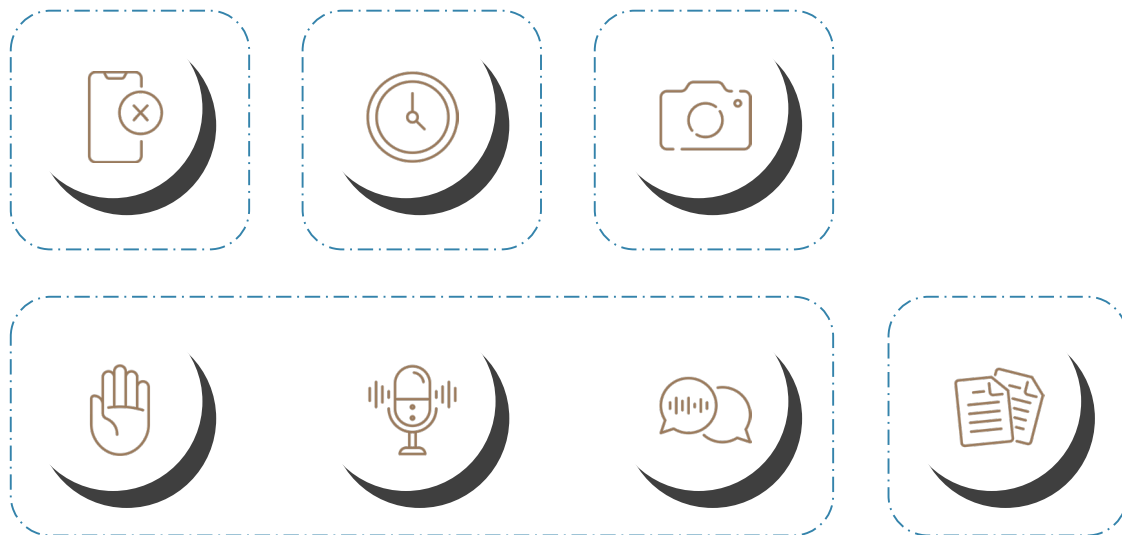
Porque atuar na empresa?

BENEFÍCIOS DO GERENCIAMENTO EM SAÚDE MENTAL

TRABALHADOR	EMPREGADOR	ECONOMIA
Proteção e promoção da saúde	Redução do absenteísmo	Redução de custos relativos a tratamentos médicos
Manutenção da Qualidade de vida	Melhoria no desempenho do negócio	Redução de custos previdenciários
Suporte na prevenção de doenças ocupacionais	Prevenção de processos trabalhistas	Aumento do retorno com impostos
Gerenciamento do retorno ao trabalho	Prevenção de autuação de órgãos governamentais	Revitalização da economia
	Redução do FAP	
	Melhoria da imagem corporativa	

Boas práticas para hoje e sempre

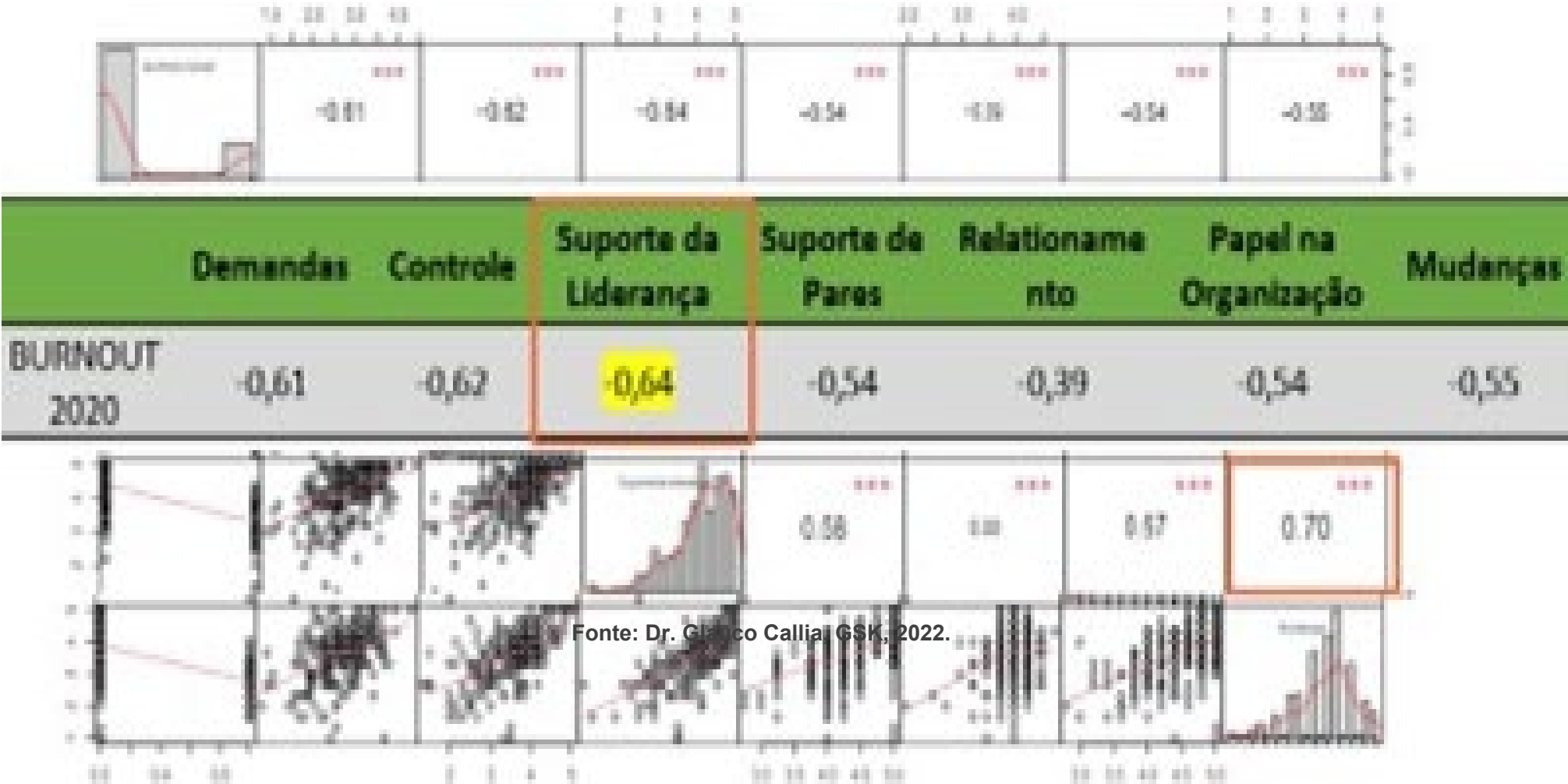
.....



Qual é o papel do líder na saúde mental?

.....

O suporte da liderança é o fator protetivo mais forte contra o desenvolvimento do burnout, de acordo com estudos.



**O que deve despertar
atenção do líder para
que ele tome atitude de
perguntar sobre a
saúde mental do
liderado?**





Principais Bandeiras de Atenção

.....



Dificuldade em dormir



Atrasos em entregas e reuniões



Perda de "conexão" com a equipe



Irritabilidade

É importante notar que **isoladamente** esses **comportamentos não indicam** necessariamente **problemas de saúde mental** - Eles passam a ser yellow flags quando há uma **quebra no padrão de comportamento.**

Highlights sobre saúde mental

.....

Líder não faz diagnóstico, mas é capaz de identificar quebra no padrão de comportamento;

Quebra no padrão de comportamento são yellow flags, sinais importantes, para ter uma conversa sobre saúde mental;

“Está tudo bem com você?” – A pergunta deve ser genuína;

Exercício físico, troca de ambiente do trabalho é altamente recomendado para “baixar a adrenalina” e regular nosso ritmo intenso de trabalho;

Até onde ir e falar com o colaborador sobre o assunto? Depende da sua relação com a pessoa. Se ela é mais reservada e se mostra resistente sobre o assunto, vale se mostrar disponível para conversar e reforçar os canais de atendimento de saúde da cia e não forçar a barra.

An illustration of a woman with eight arms, representing the multitasking demands of modern motherhood. She is in a cluttered living room. Her arms are engaged in various tasks: holding a baby, talking on a mobile phone, holding a smartphone, holding a glass of water, holding a vacuum cleaner, holding a laptop, holding a hairbrush, and holding a wooden spoon. In the background, a man is sleeping on a sofa, and the floor is covered with toys and laundry. A red banner with white text is overlaid on the image.

“Ela não sabia dizer não..”

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt and dark blue pants, sitting on a white toilet in a bathroom. She is holding a black smartphone in her right hand and looking at the screen with a sad expression, her eyes closed and mouth slightly open. The bathroom has light blue walls, white tiled lower walls, and a grey tiled floor. A window is visible above the toilet, and a potted plant sits on a small wooden table to the right. A roll of toilet paper is on a holder on the wall to the right. A yellow banner with black text is overlaid on the image.

“Quantas vezes você já se sentiu que não consegue se desligar do celular ou da checagem de e-mails?”

Nomofobia – O que é?

- É o medo de se desligar da conectividade do smartphone. Embora ainda não seja considerada um transtorno mental legítimo como outras fobias específicas – como medo de animais, tempestades, altura etc. -, a conceituação da nomofobia é baseada nas definições do Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais;
- Nomofobia grave atinge 21% da população; 71% dos líderes têm nomofobia moderada;
- *Mark Travers é colaborador da Forbes USA. Ele é um psicólogo americano formado pela Cornell University e pela University of Colorado em Boulder.

Impactos na Saúde Mental e no Desempenho do Líder Hiperconectado

Sintomas comuns:

- Sensação de esgotamento constante e irritabilidade;
- Ansiedade elevada e tomada de decisão sob estresse;
- Hiperreatividade;
- Dispersão.

Consequências empresariais:

- Diminuição da criatividade e inovação;
- Risco de decisões impulsivas ou excessivamente conservadoras;
- Impacto no clima organizacional e vulnerabilidade ao caos.

OR FORUM

Personal Decisions Are the Leading Cause of Death

Ralph L. Keeney

The Fuqua School of Business, Duke University, Durham, North Carolina 27708,
keeney@duke.edu

Você, Líder, está decidindo viver hiperconectado!

This paper analyzes the relationships between personal decisions and premature deaths in the United States. The analysis indicates that over one million of the 2.4 million deaths in 2000 can be attributed to personal decisions and could have been avoided. For example, 45% of heart disease deaths, 46% of lung cancer deaths, and 66% of cancer deaths are attributable to personal decisions, about 55% of all deaths for ages 15–64 are attributable to personal decisions, and over 94% of the deaths attributable to personal decisions result in the death of the individual making the decisions. Relative to the current 45%, retrospective appraisal suggests that roughly 5% of deaths in 1900 and 20%–25% of deaths in 1950 could be attributed to personal decisions. These results suggest that more effort directed toward improving personal choices regarding life risks may be an effective and economical way to save lives.

Subject classifications: risk; decision making; decision analysis: applications; health care; information systems: management; statistics: data analysis.

Area of review: Special Issue on Operations Research in Health Care. OR Forum.

History: Received July 2006; revisions received March 2007, September 2007, February 2008; accepted April 2008.

Participate in the OR Forum discussion at <http://orforum.blog.informs.org>.

Contexto - **Desafios** – Lider Hiperconectado

O Desafio

Paradigma Reativo x Preventivo

“Equação” da saúde e da doença:

Comportamento + Acaso + Genética = Saúde



Evite a
hiperconexão
desnecessária

MATRIZ DE EISENHOWER

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	 • Estudo de última hora para a apresentação de um projeto importante. • Consertar a quebra de um equipamento que interrompeu a produção. • Responder a uma crise de relações públicas. • Responder aos e-mails dos clientes.	 • Inscrever-se em um curso para melhorar as competências técnicas. • Comparecer a um evento de networking e aumentar a base de clientes. • Planejar um projeto de longo prazo. • Fazer uma meta para alavancar o salário líquido em 30%.
NÃO IMPORTANTE	 • Verificar e responder e-mails de quem não é cliente. • Agendar a entrevista com um novo estagiário que deve começar na próxima semana. • Transcrever atas de alguma reunião. • Solicitações de colegas que não contribuem diretamente para atingir as metas.	 • Participar de uma reunião supérflua ou desnecessária. • Pormenores organizacionais do trabalho. • Percorrer sem pensar as mídias sociais ou navegar em sites sem nenhum propósito. • Qualquer forma de procrastinação.

LEI DE FALKLAND

“ Quando não há
necessidade de
tomar uma decisão,
não tome nenhuma
antes da hora.”



“Up in the Air” (2009)

Executivo que vive viajando, sempre conectado, guiado por métricas, produtividade e metas. Representa o líder moderno que parece no controle, mas está vazio, desconectado de si e dos outros.

Cena emblemática:

Quando ele tenta se reconectar com alguém e percebe que não tem raízes—é o choque da hiperconexão sem sentido

UP IN THE AIR





Régra dos 2 Minutos

It ttree, are crumos in a
eor vaccent freim ut
before draying alter



Técnica Pomodoro

Treaades are genrally
shorv ulo ehunks
of time



Agenda Aniifrágil

Time in the now



Teória do Fiow

Thrée ways help
employees achieve
the flow stafo



Rõtina de Descônéxao Digital

Ticot erior hãbitos de
end-of'jountey rituals



Delegacão Mâtricial

Define the
responsibility matrix



Micro-hãbitos de Bem-Estar

Smati habins
rechargi, taddership
energy



Janelas de Foco

Negofiate windows
of fine for decs wirk





**Que tipo de líder você quer
ser nessa nova era?**

**Como podemos promover uma
liderança mais saudável e eficaz em
nossas organizações?**



**CONGRESSO
JURÍDICO DA
CONSTRUÇÃO**
SINDUSCON-SP

Obrigado!

Prof. Dr. Irineu Massaia

REALIZAÇÃO

