

67° *dossiê* Aquário Casa Firjan:

BEM-ESTAR EMOCIONAL

Lab de Tendências
Casa Firjan

28/SETEMBRO
2021



SOBRE O LAB DE TENDÊNCIAS

quem somos?

Como forma de pensarmos juntos sobre **futuros possíveis** a partir das mudanças do cenário atual, estamos produzindo dossiês com conteúdos pertinentes a esse contexto.

O objetivo do material é compartilhar **boas práticas** e **oportunidades de ação** em prol da manutenção do ecossistema empresarial e sua relação positiva com a sociedade.

O Lab de Tendências da Casa Firjan pensa cenários futuros de transformação que irão impactar as empresas e os profissionais.

BEM-ESTAR EMOCIONAL

A partir das discussões sobre **o bem-estar emocional nos ambientes corporativos**, fomentadas pelo Aquário Casa Firjan, série de palestras e debates semanais, ocorrido no dia 28/09/2021, vamos analisar como as empresas e colaboradores podem consolidar práticas de bem-estar nas rotinas de trabalho.

CONTEXTO ATUAL



Panorama geral

- O bem-estar emocional influencia diretamente na **produtividade e dia-a-dia dos colaboradores**, ele se relaciona com a saúde emocional do indivíduo;
- A construções de ambientes de trabalho mais saudáveis e rotinas que permitam um maior bem-estar passam tanto pelo **comprometimento e ações das empresas** quanto pelo do **colaborador em suas escolhas do dia-a-dia**;
- O bem-estar é atingido quando todas as áreas da vida de um indivíduo estão em equilíbrio, devendo haver um **olhar integral do ser humano** para que sejam tomadas ações com impacto positivo na sua realidade.



Panorama Brasil

- No Brasil, o estresse, a depressão e a ansiedade são [indicados pelas empresas](#) como sendo os **problemas mais críticos da força de trabalho**;
- [97% dos negócios afirmam](#) que o bem-estar emocional é **prioridade** para a organização e que já realizam ações específicas sobre ele;
- Neste contexto, a tecnologia pode ser entendida como um **desafio** no que se refere aos [efeitos do excesso de seu uso](#);
- Em contraponto, a tecnologia é uma **aliada** quando oferece soluções como [apps para construção de uma rotina saudável](#) e análises de dados focados em avaliação de saúde.

PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR

Referência:: [José Carlos Farah, 2019.](#)



Mental

Capacidade de *administrar nossas emoções e sentimentos* independentemente das dinâmicas externas.



Emocional

Equilíbrio entre as emoções, os sentimentos, os desejos, felicidade, segurança.



Social

Acesso a fatores que incidem na *qualidade de vida*, como recursos financeiros que atendem as necessidades e relações interpessoais.



Físico

Condição do corpo em relação às *doenças e ao rigor físico*, associada a um bom funcionamento do metabolismo.

BEM-ESTAR NAS EMPRESAS



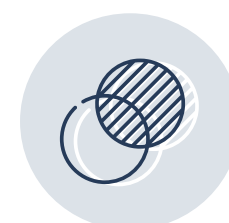
Espaço de diálogo

Construir ambientes de trabalho no qual há diálogo e o exercício da escuta ativa entre os gestores e colaboradores.



Práticas de cuidado

Oferecer aos colaboradores práticas de bem-estar como a meditação de atenção plena, *mindfulness*, que visa gerar maior tranquilidade, centramento e presença.



Resposta efetiva

Responder de forma efetiva a casos de assédio, fomentando um espaço de acolhimento e segurança para todos. O colaborador precisa perceber que não está sozinho.



Evolução constante

Manter a cultura organizacional atenta aos movimentos da sociedade, permitindo que seja atualizada para acompanhar as mudanças do seu entorno.



Modelo colaborativo

Desenvolver modelos de trabalho que fomentem relações de colaboração na organização, repensando questões estruturais que incentivam a competição.

COLABORADOR EM **AÇÃO**

01.

Autoconhecimento

Buscar meios de praticar o autoconhecimento é fundamental para que consiga lidar com os colegas de trabalho e com os familiares frente às demandas profissionais do dia-a-dia.

02.

Gratidão

Conseguir apreciar o que se tem e entender o valor de sua atuação para o desenvolvimento do negócio permite que atue com propósito e no seu melhor potencial.

03.

Colaboração

Atuar de forma **colaborativa** e não competitiva promove uma rotina mais leve e o acesso à compreensão de que o compartilhamento é a base do desenvolvimento de todos na empresa.

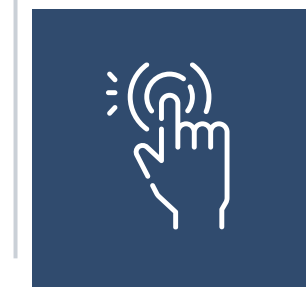
BENEFÍCIOS EM DESTAQUE

Engajamento
dos colaboradores



Consolidação da
cultura do cuidado

Dissolução de padrões
comportamentais
tóxicos



Maior potencial de
atração e retenção
de talentos

DESAFIOS E OPORTUNIDADES



Padrão da competição

- O padrão tradicional da competição em ambientes de trabalho **limita a interação entre os colaboradores** e entre eles e a empresa, fazendo com que tenham resistência em compartilhar suas ideias devido à crença de que suas ideias seriam roubadas em benefício de outrem e em prejuízo seu;
- Este padrão cria um **ambiente de tensão** e pode impedir que boas ideias sejam implementadas, o que cumpre um desserviço ao bem comum.



Experiência do colaborador

- Quando os colaboradores estão em estado de bem-estar emocional no ambiente de trabalho seu **potencial de inovação aumenta** e sua própria abertura para o novo é fortalecida, levando sua experiência para um lugar mais fluido;
- Neste contexto tanto novos projetos podem surgir quanto um **maior engajamento por parte dos colaboradores**, influenciando em todo o ambiente de trabalho da empresa, o tornando **mais leve** e convidativo.

REFERÊNCIAS

YouTube – Canal Firjan

[A monja e o poeta: Reflexões sobre bem-estar emocional para o mundo corporativo](#)

Participantes dos debates

[Monja Coen | Fundadora da Comunidade Zen Budista do Brasil e coautora de "A monja e o poeta"](#)

[Allan Dias Castro | Poeta e coautor de "A monja e o poeta"](#)

Mediação

[Noélly Mercer | Coordenadora de promoção da saúde da Firjan Sesi](#)

REFERÊNCIAS

<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-bem-estar-emocional-nas-empresas-como-quebrar-o-estigma/>

<https://www.willistowerswatson.com/pt-BR/Insights/2021/07/diagnostico-do-bem-estar-organizacional-no-brasil>

<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-papel-da-tecnologia-no-suporte-ao-bem-estar-do-trabalhador/>

<https://jornal.usp.br/atualidades/conceito-de-bem-estar-mudou-ao-longo-dos-anos/>

REFERÊNCIAS

citadas no debate

Livro

A monja e o poeta | por Monja Coen, Allan Dias Castro

QUER SABER MAIS?

referências complementares

Aquário Casa Firjan – 1h26min:

[Liderança humana e saúde mental: Como devem agir as empresas do futuro?](#)

Rádio USP – 4 min:

[Conceito de bem-estar mudou ao longo dos anos | por José Carlos Farah](#)

Podcast RH Tech Trends – 39 min:

[#02 - Saúde emocional com tecnologia aplicada | por Aline Garcia, Rui Duarte Brandão, Valquíria Rossi](#)

Dossiê Lab de Tendências:

[55º Dossiê: Saúde mental nas empresas](#)

Artigo Revista HSM Management – 3 min (leitura):

[Com atenção à saúde mental, empresas podem evitar depressão, burnout e suicídio | por Larissa Pessi](#)

