



@sindihoteises

Parceiros:

@marcio_azevedo_oficial

@passoscostaadvogados

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS PARA LÍDERES



POR QUE LÍDERES PRECISAM CONHECER

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS?

Linha de Frente

Líderes são os primeiros a identificar e apoiar colaboradores em crise emocional, criando uma rede de apoio essencial.

Intervenção Imediata

PSP oferece ferramentas práticas e acessíveis para aliviar sofrimento psicológico com assertividade.

Ambiente Saudável

Promove locais de trabalho mais produtivos, resilientes e humanizados para toda a equipe.

AUTOCUIDADO DO LÍDER: A BASE PARA APOIAR OS OUTROS

01. Autoconhecimento

Reconheça seus próprios sinais de estresse e fadiga emocional. Monitore seus limites físicos e mentais regularmente.

02. Práticas Essenciais

Implemente pausas regulares, mantenha sono adequado, atividade física, alimentação saudável, estabeleça limites claros entre vida pessoal e profissional.

03. Prevenção do Esgotamento

Retorne ao número 1 e 2, tenha segurança psicológica com seu líder e com seus liderados.

IDENTIFICANDO SINAIS DE SOFRIMENTO :

PESSOAL E NOS LIDERADOS

Mudanças Comportamentais

- Isolamento social no ambiente de trabalho
- Irritabilidade aumentada ou mudanças de humor frequentes
- Queda significativa no desempenho

Sintomas Físicos

- Cansaço excessivo e persistente , desânimo
- Queixas frequentes de dores , ou seja , problemas de saúde física frequentes ;
- Dificuldade de concentração e foco
- Aumento do consumo de álcool ou outras substâncias.

FATORES DE RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO...

- Ritmo de trabalho pesado/ritmo intenso de trabalho
- Ausência de pausas pré definidas para descanso
- Metas rigorosas de produtividade
- Alta demanda mental/memória e atenção
- Falta de autonomia no trabalho
- Comunicação não efetiva condição de difícil comunicação com a chefia
- Excesso de demandas afetivas no trabalho
- Falta de apoio social;
- Monotonia
- Trabalho noturno
- Variação de turnos
- Assédio de qualquer natureza (sexual, moral, psicológico, coletivo...)

“CUIDAR DAS PESSOAS SIGNIFICA CUIDAR DOS NEGÓCIOS!”

– JAN EMMANUEL DE NEVE PROF OXFORD

O QUE É BURNOUT?

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o **excesso de trabalho**. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

Traduzindo do inglês, "burn" quer dizer queima e "out" exterior.

A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso **é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas**.

SINTOMAS:

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. **Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:**

- Cansaço excessivo, físico e mental;
- Dificuldades de concentração;
- Sentimentos de incompetência;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Sentimentos de fracasso e insegurança;
- Alterações repentinas de humor;
- Alteração nos batimentos cardíacos;
- Insônia;
- Negatividade constante;

- Negatividade constante;
- Isolamento;
- Dores musculares;
- Pressão alta;
- Sentimentos de derrota e desesperança;
- Fadiga;
- Problemas gastrointestinais.

DIAGNÓSTICO:

O **diagnóstico** da Síndrome de Burnout é feito por profissional especialista após análise clínica do paciente.

O **psiquiatra e o psicólogo** são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

Muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas e, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo.

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

TRATAMENTO:

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida.

A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas – amigos, familiares, cônjuges, etc.

Sinais de piora:

Os sinais de piora da Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado. Com isso, os sintomas se agravam e incluem **perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais**. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

PREVENÇÃO:

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condições saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

- Defina pequenos **objetivos** na vida profissional e pessoal;
- Participe de **atividades de lazer** com amigos e família;
- **Faça atividades que “fujam” à rotina diária**, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- **Evite o contato com pessoas “negativas”**, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- **Converse com alguém de confiança** sobre o que se está sentindo;
- **Faça atividades físicas regulares**. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- **Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas**, porque só vai piorar a confusão mental;
- **Não se automedique** nem tome remédios sem prescrição médica.

*Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias). É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

COMO ABORDAR UM COLABORADOR EM SOFRIMENTO

Escuta Ativa e Empática:

"Estou aqui para ouvir e ajudar. Como você está se sentindo hoje?"

Evite Julgamentos:

Não faça perguntas invasivas ou tente resolver tudo sozinho. Respeite os limites da pessoa.

Valide os Sentimentos:

"Entendo que isso está sendo muito difícil para você. Seus sentimentos são válidos."

Encaminhe Quando Necessário:

"Entendo que isso está sendo muito difícil para você. Seus sentimentos são válidos."

AÇÕES CENTRAIS DOS PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Contato Respeitoso

Estabeleça escuta ativa respeitosa e não invasiva.

Acesso a Serviços

Facilite conexão com recursos especializados.

Estratégias de Enfrentamento

Compartilhe técnicas de manejo do estresse.

Segurança Emocional

Promova ambiente de conforto e proteção.

Estabilização

Regulação emocional.

Identificar Necessidades

Reconheça preocupações e demandas atuais.

Assistência Prática

Ofereça ajuda concreta e conexões sociais.

PROMOVENDO A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Cultura de Abertura

Crie espaços seguros para diálogo sobre saúde mental, normalizando conversas sobre bem-estar.

Treinamento de Equipes

Capacite colaboradores para reconhecer sinais de sofrimento e saber como agir de forma adequada.

Políticas de Suporte

Implemente programas de prevenção ao burnout e recursos de apoio psicológico.

CASOS DE SUCESSO E IMPACTOS POSITIVOS

↓ **35%**

Redução do Absenteísmo

Empresas com programas de PSP registraram diminuição significativa nas faltas

↑ **40%**

Melhoria no Engajamento

Líderes que praticam autocuidado aumentam retenção e satisfação da equipe

85%

Retorno à Produtividade

Recuperação rápida após crises com uso eficaz de técnicas de PSP

ATUALMENTE SAÚDE MENTAL É O MAIOR ATIVO DAS ORGANIZAÇÕES! IGNORAR ESSA VERDADE PODE CUSTAR CARO! PRODUTIVIDADE NÃO É SÓ ENTREGA. É EQUILÍBRIO ENTRE MENTE, CORPO E TRABALHO!

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É ESTRATÉGIA DE SUCESSO! – *Dr Gustavo Locatelli / Médico do Trabalho, Saúde Mental e Bem-Estar*

DICAS PRÁTICAS PARA LÍDERES NO DIA A DIA

Check-ins Regulares

Reserve momentos específicos para verificar o bem-estar emocional da sua equipe, criando rituais de cuidado.

Pausas Conscientes

Incentive intervalos regulares e promova desconexão digital saudável fora do horário de trabalho.

Capacitação Contínua

Promova treinamentos básicos em saúde mental e técnicas de primeiros socorros psicológicos para toda a equipe.

Liderança pelo Exemplo

Demonstre práticas de autocuidado e mantenha comunicação transparente sobre a importância do bem-estar.

LIDERAR COM EMPATIA É CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Ferramenta Essencial

Primeiros socorros psicológicos são competências fundamentais para líderes do século XXI.

Autocuidado Fortalece

Cuidar de si mesmo amplia sua capacidade de apoiar e transformar equipes de forma sustentável.

Investimento no Presente e no Futuro

Saúde mental cria ambientes mais humanos, produtivos e resilientes para todos.

"A liderança que cuida, lidera não apenas para o presente, mas para o futuro."

"Um bom ambiente de trabalho protege. Um bom feedback fortalece. Um bom líder cuida."