



UFOP

Universidade Federal
de Ouro Preto

Saúde Mental dos Membros

Voluta Soluções Digitais - Tarefa de Presidência

Grupo 3

Felipe Braz Marques
Jéssica C. Machado de Souza
Vinícius Nunes dos Anjos
Vitor Oliveira Diniz

Ouro Preto

Setembro/2022

INTRODUÇÃO

Mesmo com a popularização da saúde mental, o tema que abordaremos aqui, há várias dificuldades em discutir esse tema, em algumas famílias ou círculos sociais pode até ser considerado um tabu. Inclusive a pandemia amplificou esse problema e cada vez mais discussões sobre o assunto são extremamente necessárias.

Muitas pessoas ainda associam doenças mentais com a loucura, não fazer as coisas direito, bobeira, etc. E como a pandemia afetou o bem estar mental da população como um todo, essas sequelas podem ser notadas primariamente em três grupos: profissionais de saúde, pessoas em isolamento social e pacientes curados de covid. Para os profissionais de saúde, o esgotamento físico e mental podem desenvolver a síndrome de **burnout** e transtornos de ansiedade. Para as pessoas em isolamento, por não se tratar de uma atitude voluntária, e sim imposta e obrigatória (agravada pela ideia de ser por tempo indeterminado), o isolamento social já causa um aumento significativo de sintomas de ansiedade e depressão e fobia social, além de pânico e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), e para os pacientes curados, cerca de 35% apresentam quadros de depressão ou estresse pós-traumático.

Devido ao isolamento social, a busca pelo atendimento psicológico domiciliar registrou alta de cinquenta e dois por cento, com consultas online para adultos e crianças. Por falar em pesquisas, a pandemia prejudicou a condição psicológica dos estudantes, de acordo com o instituto Ayrton Senna e Secretaria de Educação do Estado de São Paulo. A pesquisa ouviu 642 mil estudantes em todo o estado de São Paulo, do 5º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio. O estudo mostra que 70% dos estudantes relataram quadros de depressão ou ansiedade quando foram consultados a partir do retorno ao ensino presencial.

E assim podemos concluir que o bem-estar social afeta diretamente tudo e todos ao nosso redor. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes. Assim como a física, a saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais. A saúde mental está relacionada à qualidade da interação individual e coletiva. No cenário atual, buscar alternativas que possibilitem a harmonia nessas relações é uma urgente necessidade.

SAÚDE MENTAL EM EJ'S

A saúde mental de qualquer indivíduo é um tópico que deve ser levado a sério no ambiente de trabalho, principalmente em uma EJ, que possui estudantes de graduação, provavelmente com muitas responsabilidades. Dessa maneira, é essencial certificar que todos os integrantes da EJ estejam mentalmente bem para que se crie um ambiente de trabalho agradável. Em nossa pesquisa pudemos avaliar como diferentes EJ's auxiliam seus membros com esses assuntos.

Por exemplo na Voluta Soluções Digitais, há o apadrinhamento, que consiste em uma pessoa da vice-presidência, a diretoria que lida com a gestão de pessoas, em acompanhar as atividades de cada membro. Com esse acompanhamento a Voluta pode verificar como as atividades de cada pessoa está fluindo, e principalmente como está sua saúde mental. Esse acompanhamento possibilita ao membro uma pessoa com quem pode contar, para conversar e resolver seus problemas, seja dentro ou fora da Voluta.

Como um estudante de graduação tem várias responsabilidades, seja como morador de república, com as matérias da faculdade, com projetos de iniciação científica, estágios ou até atividades extraclasse dentro da ufop, essas responsabilidades podem levar a alguns problemas com a saúde mental, caso o mesmo não haja um devido cuidado. Por isso o apadrinhamento é essencial, sempre permitindo esse contato de alguém mais experiente com os membros, e caso haja necessidade, há a possibilidade de pegar férias, para você poder colocar suas atividades e saúde mental em dia. Adicionalmente, esse tema está sempre em discussão, com o propósito de debater e sempre achar melhores maneiras de lidar com esse tópico, esse bench é um ótimo exemplo.

Já a ConHis Empresa Júnior, empresa júnior de consultoria em história, localizada na UFV, reconhece que a saúde mental é um dos fatores predominantes para o bem estar de uma empresa, e além de se importarem na saúde e bem estar de alguém enquanto indivíduo, também reconhecem o fator empresarial, que é de suma importância a ser analisado.

Dois fatores se fazem necessários de serem analisados no que se refere ao ambiente empresarial e a saúde mental, em primeiro lugar, se a empresa é um ambiente saudável para com seus membros, ou seja, se existem as "panelinhas", possíveis exclusões ou conflitos entre os integrantes da mesma, assim, para evitar possíveis problemáticas, a ConHis se dispõe de conversas abertas com os participantes a até envio de e-mails perguntando se o mesmo está bem e se quer conversar, ademais, dinâmicas e interações são de grande importância, uma vez que confraternizam os estudantes e assim tentam fazer com que todos(as) se sintam bem-vindos(as). Não obstante, em segundo lugar, caso o fator causador dos problemas de saúde mental sejam externos, membros da Diretoria de Gestão de Pessoas da Empresa Consultoria em História, junto com os membros das outras diretorias, buscam acolher o indivíduo e resolver das melhores formas cabíveis sanar o empecilho, caso o mesmo não estiver em nossa alçada de resolução, tentamos encorajar o membro a buscar profissionais mais aptos na resolução de tal fator.

Na Projet Consultoria, empresa júnior formada por estudantes do curso de Engenharia de Produção da Escola de Minas, na Universidade Federal de Ouro Preto, o departamento de Vice-presidência é responsável por realizar o acompanhamento dos membros através de coletas de feedbacks, avaliação de desempenho, reuniões individuais mensais, aplicação de advertência, entre outras atribuições relacionada a pessoas. Assim a Projet, tenta identificar possíveis transtornos mentais por meios já citados mas também sempre abertos para ouvir os colaboradores.

Assim, membros que estejam passando por problemas de qualquer natureza, as quais prejudicam seu desenvolvimento na EJ, têm a possibilidade de solicitar a VP, um afastamento das atividades para que possa resolver seus assuntos e retomar após finalizado o tempo de afastamento. Ao retornar, este colaborador tem uma nova conversa para que VP veja se ele está apto a retomar.

Visto que a saúde mental impacta diretamente na produtividade do colaborador e afeta sua permanência na empresa. A Projet acredita é de suma importância que o diagnóstico da situação seja feito o quanto antes junto com o colaborador para que ações sejam realizadas.

A Cria UFMG, uma empresa júnior de comunicação da UFMG, valoriza o bem-estar mental porque como não há salário, eles precisam que as pessoas estejam com a saúde em dia, motivadas com o clima bom, para que faça sentido a presença delas na empresa, porque é um trabalho “voluntário”. É uma responsabilidade enorme do setor de gestão de pessoas, que sempre estão criando formulários mensais para avaliar o clima da empresa, para verificar se elas estão bem, se estão motivadas, se o seu trabalho está de acordo com seu propósito, se a EJ está impactando na saúde mental, seja negativamente ou positivamente, suas dificuldades, se as demandas estão sendo cumpridas no prazo e horário de trabalho. Há todo um estudo para entender como as pessoas estão se sentindo e com base nisso a gestão de pessoas vai planejar ações que vão sanar as questões abordadas através do formulário, como treinamento, gestão de tempo, repensar as demandas com a diretoria, etc.

Há também o PDI (Plano de formação individual) que a liderança de gestão de pessoas faz com todos os membros, para ter um acompanhamento mais direto em que pode-se definir metas e ambições para entender como a CRIA UFMG pode ajudar ela a alcançar seus objetivos e propósitos. Caso a pessoa esteja com dificuldades, a gestão de pessoas irá pensar em um plano de ação específico para atender a pessoa. Além disso também há as tutorias, cada membro terá um tutor responsável e essa pessoa irá acompanhar o desenvolvimento do membro, e quinzenalmente essa pessoa entrará em contato para um acompanhamento. Caso o membro tenha algum problema ou dificuldade ele deve reportar para o tutor, uma pessoa que ele tem disponível para comentar seus problemas e dificuldades e o tutor irá relatar a empresa júnior para poderem tomar as ações necessárias.

Já Psico PUC Jr, fundada em 1998 por estudantes da graduação de Psicologia da PUC-SP, oferece cursos de mentoring gratuitos para qualquer participante, com foco na saúde do trabalhador, onboarding e implantação de programas de qualidade de vida no trabalho. Com inscrições abertas até o dia 22/09

Mentoring 2022.2

Bloco B

CURSO GRATUITO

Inscrições- até o dia 22/09

Local e data- 26/09 até 17/10 - online

Temas - Saúde do trabalhador, inclusão nas organizações, onboarding e implantação de programas de qualidade de vida no trabalho



Mentoring 2022.2

Bloco B



Como funciona?

O MENTORING é um projeto de tradição da Jr e é basicamente um projeto de mentoria sobre assuntos referentes ao RH com um mentor especializado na área e que será realizado durante quatro semanas, sendo que em cada semana será abordado um tema diferente!

Você não pode perder essa oportunidade de aprender mais sobre o mundo do RH!!



PSICOPUCJR

REFERÊNCIAS

<https://blog.mackenzie.br/mercado-carreira/dicas-de-carreira/por-que-o-atendimento-psicologico-e-tao-importante/>

<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2022/05/30/pandemia-prejudico-condicao-psicologica-de-estudantes-mostra-pesquisa>

<https://www.marceloparazzi.com.br/blog/como-fica-nossa-saude-mental-pos-pandemia>

<https://medicinasasa.com.br/saude-mental-atendimento/>

<https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/>

<https://www.instagram.com/psicopucjr/>