



365 dias para agir.

Um guia Zenklub sobre saúde emocional na prática para empresas.





O futuro do trabalho tem tudo a ver com o bem-estar emocional. Segundo pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS), 264 milhões de pessoas sofrem de depressão e ansiedade, o que causa uma perda de US\$ 1 trilhão na economia mundial por ano. O mesmo estudo aponta que, para cada dólar investido em ações voltadas para a saúde mental dos colaboradores, US\$ 4 retornam em ganhos com produtividade.

A saúde mental, claro, não impacta apenas as relações profissionais. Ela está presente no trato com qualquer indivíduo, inclusive consigo mesmo. Para algumas pessoas, aliás, é na solidão que os transtornos mentais se mostram mais intensos.

Foi pensando na saúde mental da população que surgiu o Janeiro Branco. Voltada para a psicoeducação da sociedade, a campanha conta com palestras, workshops, intervenções, debates e todo tipo de material didático que possa mostrar ao cidadão o quão importante é cuidar do seu bem-estar.

A gente sabe que os cuidados psicológicos, no entanto, não terminam no dia 31.

No Zenklub, acreditamos no desenvolvimento conjunto de pessoas e empresas. Por isso, trabalhamos juntos para que todos os trabalhadores, da parte operacional à gestão, tenham a oportunidade de cuidar da sua saúde mental e emocional o ano inteiro.

Neste material, vamos explicar o que é Janeiro Branco, as diferentes áreas de atuação da Psicologia e como você, colaborador ou gestor de uma empresa, pode cuidar da saúde mental o ano inteiro. Boa leitura!

Zenklub

Fundadores:

Rui Brandão e José Simões

COO:

Cássia Messias

Expediente

Diretor de Comunicação:

William Ávila

Coordenadora de Conteúdo:

Joice Melo

Reportagem:

Mariana Mello e Claudia Araujo

Diagramação:

Taina Floriano

Entrevista:

Leonardo Abrahão

(Fundador da Campanha Janeiro Branco)

Especialistas:

André Luís Cuani - CRP: 08/29800

Perla Carvalho - CRP: 05/17903

Lucas Lisboa da Motta - Coach

Todos os especialistas citados nos textos são parte da rede de mais de 5 mil profissionais disponíveis no Zenklub.

Índice

- 05** [Afinal, o que é Janeiro Branco?](#)
- 11** [Qual a diferença entre Janeiro Branco e Setembro Amarelo?](#)
- 12** [A importância do autocuidado: práticas diárias](#)
- 18** [Transtornos alimentares: como se prevenir](#)
- 24** [Produtividade tóxica](#)
- 29** [Diário emocional Zenklub](#)
- 31** [Dicas de organização no trabalho](#)
- 34** [Por onde começar a cuidar dos colaboradores?](#)
- 37** [Síndrome de Burnout](#)
- 38** [Cultura organizacional: como implementar mudanças na empresa](#)
- 40** [Datas comemorativas](#)





Afinal, o que é Janeiro Branco?

O psicólogo Leonardo Abrahão, idealizador do Janeiro Branco, disse que teve a ideia ao perceber que boa parte do sofrimento pelo qual a sociedade passa poderia ser evitado se houvesse uma cultura de cuidados com a saúde mental.

“As pessoas carregam dores, medos, e acabam contaminando suas relações sociais porque não têm o mínimo conhecimento sobre o que é saúde mental. Isso gera um terreno muito fértil para problemas”, explica Leonardo.

O começo de tudo

A campanha surgiu porque Leonardo sentia uma angústia com relação à ignorância das pessoas com relação à psicoeducação — nas palavras dele, um “analfabetismo emocional”. Em novembro de 2013, ele formou um grupo no WhatsApp e convidou profissionais de saúde mental de Uberlândia (MG) para falar sobre o assunto de maneira pedagógica, para que qualquer pessoa pudesse entender. A ideia foi aproveitar o lado reflexivo despertado pelo mês de janeiro.

“Chamei meus amigos psicólogos para promover a saúde mental, a psicologia e a educação emocional da sociedade. Convidei o pessoal para uma reunião e pensei em aproveitar a virada de ano, em que as pessoas estão voltadas a refletir sobre a vida, para recomeçar. Fomos conversar com as pessoas em fila de padaria, praça, na rua”.

Em janeiro de 2014, o grupo colocou a ideia em prática e foi para as ruas abordar a população. O mais interessante é que os profissionais, todos psicólogos, iam para as ruas perguntar aos cidadãos como está a vida, numa abordagem mais amigável para falar sobre saúde mental.

No mesmo ano, o grupo ganhou destaque na imprensa local, pois as ações, postadas nas redes sociais, chamaram a atenção do público e dos jornalistas. “A gente começou a postar na internet o que estava fazendo. Profissionais da saúde começaram a reproduzir nossas ações em suas próprias cidades”, relata Leonardo.

Nos dois anos seguintes, o psicólogo começou a receber postagens de profissionais em Campinas (SP), São Paulo, Porto Alegre (RS) e Florianópolis (SC), criando ações locais e a

página Janeiro Branco. “Comecei a ver entrevistas no Google e a campanha foi se espalhando”, complementa.

Aos poucos, a campanha começou a agregar outros profissionais da saúde, como assistentes sociais, educadores físicos e nutricionistas, e até mesmo esportistas.

Segundo Leonardo, o grande ponto do Janeiro Branco é que os profissionais não falam de doenças, e sim sobre a vida do cidadão.

“Não é falar de diagnóstico, é falar sobre o que você, cidadão, sabe sobre saúde mental. É falar que se você não estiver legal, há gente que pode te ajudar. É surpreendente e gratificante ver que a ideia saiu de Uberlândia e tomou o Brasil”.

Como a campanha funciona

Segundo Leonardo, a campanha funciona como um “guarda-chuva”, em que todo tipo de ação cabe. Os profissionais de saúde falam com as pessoas nas ruas, praças, igrejas, pontos de ônibus (e até dentro do próprio ônibus), restaurantes populares e em quaisquer pontos onde haja uma boa circulação de público.

“Há palestras de três, cinco minutos; há palestras de uma hora. Tem panfletagem em praias, distribuição de cartazes, balões, bottons, roda de conversa, plantão com dúvidas sobre saúde mental, entrevistas em canais de comunicação. Tem gente que coloca cadeira na praça para tirar dúvidas sobre saúde mental, algo que até então nunca tinha sido feito”, relembra Leonardo.

Os responsáveis pela campanha disponibilizam material gratuito no [site Janeiro Branco](#) para prefeituras, igrejas,

empresas e demais organizações distribuírem. “O Janeiro Branco tem um papel como se fosse um ‘Ministério da Saúde Mental’, porque fornece dados e informações para instituições realizarem campanhas sobre o assunto”, finaliza o psicólogo.

Tabus e preconceitos

Embora a cultura de atenção à saúde mental seja incipiente no Brasil, campanhas como o Janeiro Branco e o Setembro Amarelo vieram para modificar esse cenário. Em um contexto de convívio com uma pandemia, é fundamental que haja esse crescimento na atenção a problemas psicológicos.

Pesquisa feita pela Universidade de São Paulo (USP) com 11 países mostrou que o Brasil lidera casos de ansiedade (63%) e depressão (59%) durante a quarentena.

A campanha Janeiro Branco vem para desmistificar os mitos sobre saúde mental, mostrando que passar por problemas psicológicos é mais comum do que parece — mas que ninguém precisa sofrer ou passar por essa jornada sozinho.

“Ainda há muitos tabus e preconceitos, pois a quantidade de tempo com analfabetismo e desinformação foi muito grande, então isso deixa sua marca. Aos poucos, a gente consegue vencer essas questões e a saúde mental vai ganhando seu espaço nas mídias, nas artes, com artistas assumindo suas questões. O Janeiro Branco tem sua grande parcela no esclarecimento da população sobre saúde mental”, afirma Leonardo.

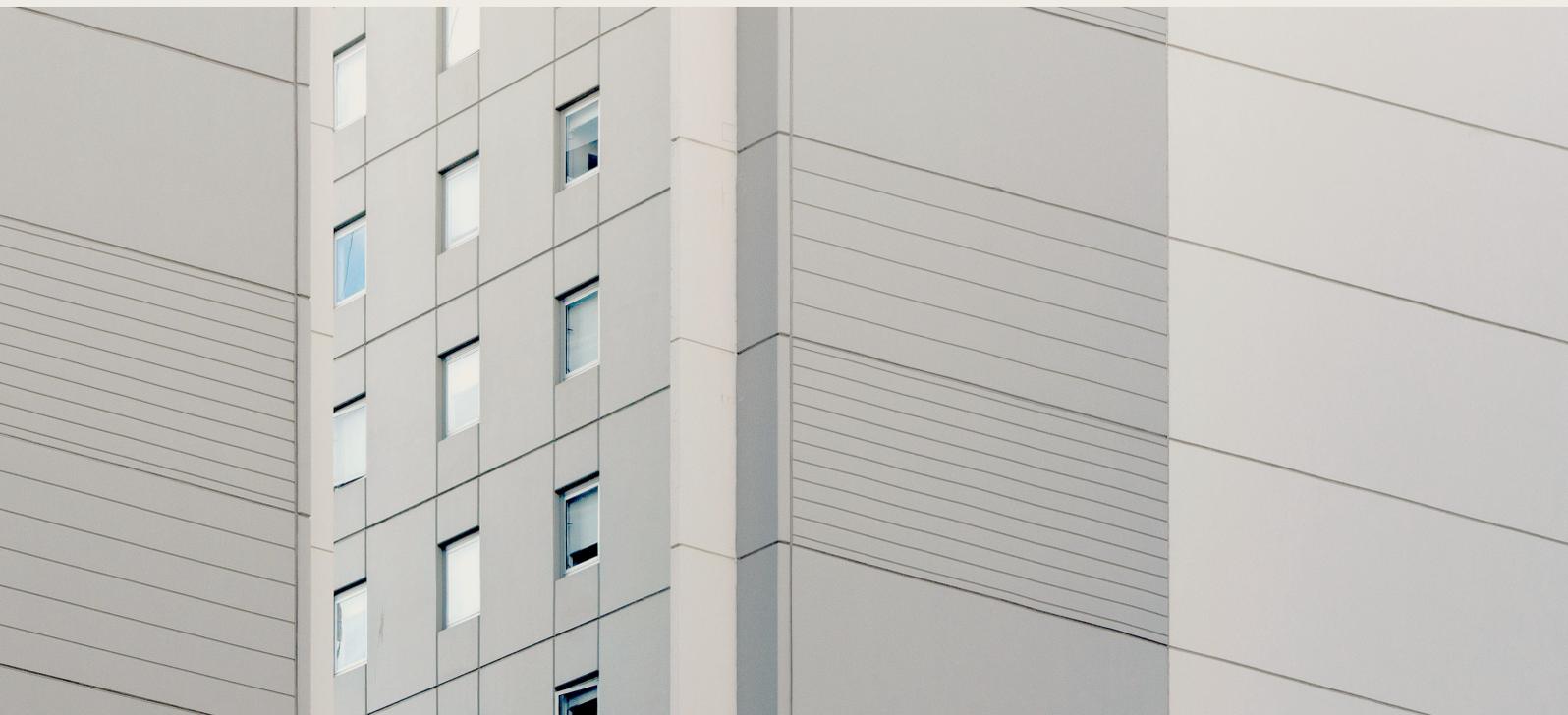


Janeiro Branco e políticas públicas

Embora o Brasil tenha ações e políticas públicas voltadas à saúde mental, elas não têm a adesão e a divulgação merecidas. Um dos grandes méritos da campanha, segundo Leonardo, é atingir pessoas de todas as idades e classes sociais.

“O Janeiro Branco entrou num espaço em que as políticas públicas e instituições responsáveis não conseguiram entrar, levando conscientização social. Isso foi possível graças às milhares de horas de entrevistas, que levam conscientização e mostram a importância da saúde mental”.

Segundo o psicólogo, a pouca atenção dedicada ao assunto é uma realidade em todos os setores, incluindo as esferas públicas e governamentais. Outro fator importante é que os profissionais visitam locais muitas vezes negligenciados pelo poder público como, por exemplo, presídios.



Fases da campanha

Durante as campanhas do Janeiro Branco, a abordagem dos profissionais nas ruas segue uma ordem para que o cidadão se sinta mais confortável ao falar. São os seguintes passos:

- 1** O que você sabe sobre saúde mental? Já parou pra pensar no assunto?
- 2** O que é saúde mental?
- 3** O que você pode fazer para cuidar da saúde mental?
- 4** Como você cuida da saúde mental da sociedade?
- 5** O que são políticas públicas sobre saúde mental?





Qual a diferença entre Janeiro Branco e Setembro Amarelo?

Como visto, o Janeiro Branco é uma campanha de conscientização sobre a saúde mental. Ela lembra, no entanto, outra campanha — o Setembro Amarelo, o que pode confundir leigos no assunto.

Enquanto o Setembro Amarelo é voltado à prevenção ao suicídio, o Janeiro Branco é uma campanha para educar as pessoas sobre a importância do conhecimento sobre o tema saúde mental. A campanha de setembro incentiva pessoas com ideias suicidas a procurarem ajuda. Já a campanha de janeiro não aborda uma manifestação ou patologia específica, e sim ações em prol de preservar a saúde mental e evitar consequências mais sérias de eventuais transtornos, incluindo depressão e ideias suicidas.

Agora que entendemos a importância do Janeiro Branco, vamos saber mais sobre outros problemas psicossociais que podem afetar nossa saúde — e como lidar com eles durante o ano que acaba de começar. Confira!



A importância do autocuidado: práticas diárias

Você tem se cuidado? Tem olhado para dentro de si e refletido sobre a vida? Tira um tempo para relaxar e cuidar da saúde mental? Tem feito alguma atividade que seja divertida e não relacionada a trabalho?

O psicólogo André Luís Cuan, especialista em Gestão de Pessoas e em Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), alerta que muitas pessoas tiveram a saúde mental impactada após quase dois anos de pandemia. “Falar de autocuidado na atualidade é chamar a atenção para a importância que damos para as nossas vidas. Ou seja, a maneira que vivemos, com excessos, falta de limites e negligências, pode determinar uma série de questões cruciais à qualidade de vida”, complementa.

Segundo André, **o autocuidado é um conjunto de ações bem-vindas ao corpo e à mente, que cada pessoa exerce para cuidar de si mesma em busca de uma melhor qualidade de vida.** Por isso, pode variar de pessoa para pessoa, mas deve ser formado por atividades que proporcionem bem-estar sem prejudicar outros aspectos da vida, como o físico e o financeiro.

O autocuidado também é uma questão de saúde pública. Por isso, em 2011 a OMS instituiu 24 de julho como o Dia Mundial do Autocuidado, que visa à reflexão sobre a adoção de práticas saudáveis para o corpo e para a mente.

Por que é tão difícil manter o autocuidado?

Segundo André, a rotina incentiva o comportamento estilo “piloto automático”, em que o indivíduo apenas cumpre as tarefas do trabalho, de casa e de relacionamentos, sem que haja muito espaço para uma pausa ou atividade de descanso. “Essa dinâmica de vida faz com que vivamos de maneira pouco responsável. À medida que o tempo passa, a autonegligência, principalmente com as questões emocionais, pode nos trazer doenças físicas e psicossomáticas, como a depressão”, alerta.

Outros fatores comuns que acabam com o autocuidado são:

É importante lembrar-se de que autocuidado não se refere apenas a cuidados ligados ao corpo. Como dito, pode variar em cada indivíduo: para uns, pode ser ir ao cinema; para outros, se maquiar. “Autocuidado está intimamente ligado à autoestima, tendo uma relação mútua. Se você pratica muitas ações de autocuidado é muito provável que estas ações influenciam positivamente na sua percepção de autoestima”, explica o psicólogo.

Os sete pilares do autocuidado

Vamos ver como manter o autocuidado durante 365 dias do ano? Conheça sete aspectos essenciais e a explicação do profissional sobre cada um deles:

1. Saúde Mental

“Para cuidar da saúde da mente é necessário observar no seu dia a dia que fatores estão lhe prejudicando, o que tem influenciado o seu humor, que emoções você tem vivido ultimamente. Fazer terapia é uma maneira de autocuidado, pois o acompanhamento psicológico promoverá autoconhecimento para enfrentamento das demandas emocionais”.

Se a sua rotina está muito atribulada, tente colocar a terapia por, pelo menos, uma vez a cada 15 dias. É uma forma de manter o cuidado consigo mesmo sem comprometer a sua rotina. Outra forma é fazer pequenas pausas após a realização de tarefas. Cumpriu uma tarefa importante? Beba um café, alongue-se, dê uma volta. Uns cinco minutos longe da tela do computador já vão ajudar você a relaxar a mente.



2. Vida Financeira

“Fazer cursos de finanças pessoais para aprender a cuidar do seu dinheiro, iniciar o próprio negócio, criar uma reserva de emergência e poupar para o futuro são formas de melhorar o status financeiro”.

Para quem tem dificuldade em dar os primeiros passos, comece fazendo um orçamento mensal, ou seja, uma tabela com todos os gastos que você tem no dia a dia. Vai do cafezinho às contas de luz e água, hein? Faça no papel, numa planilha, em um aplicativo ou no que achar mais conveniente. Ao ver tudo organizado, você terá mais clareza e saberá quais são seus principais “ralos” de dinheiro.



A partir daí, passe para sua reserva de emergência. Funciona

assim: tente separar 10% da sua renda (ou aquilo que for possível, claro) para uma poupança, por exemplo. Deixe aquele dinheiro guardado e só o use em momentos de real necessidade, como a perda de emprego. Essa reserva será fundamental em momentos de crise — e pode servir até para sua aposentadoria.

3. Saúde física

“O autocuidado com o corpo também é extremamente importante pois, além de fazer muito bem para a saúde, influencia a autoestima e a confiança. A prática de exercícios físicos, uma boa alimentação e exames de rotina são formas de cuidar da saúde do corpo”.

Lembre-se de que não existe apenas a academia para se exercitar! Você pode nadar, correr, pedalar e até dançar. O importante é que haja uma constância: separe pelo menos meia horinha do seu dia para dar uma caminhada.



4. Relacionamentos Interpessoais

“Relacionamentos interpessoais são aqueles que envolvem as relações familiares, amorosas, profissionais e amizades. Procure avaliar com frequência como são suas relações e de que forma afetam sua vida. Os relacionamentos devem ser saudáveis e transmitir bons sentimentos”.

Sentiu que está meio afastado daquele amigo? Mande uma mensagem no WhatsApp. Dê um abraço nos filhos, no companheiro ou em quem está perto. Pequenos cuidados fazem toda a diferença na manutenção de relacionamentos.

5. Bem-estar emocional

“O desenvolvimento da inteligência emocional pode ajudar a obter o bem-estar emocional. Quando consegue administrar melhor suas emoções, você é capaz de obter inúmeras vantagens no dia a dia: passa a ouvir mais a razão, tomar melhores decisões e se concentrar em seus objetivos. Desenvolva também algum tipo de passatempo, atividades de lazer e evite conflitos desnecessários”.



A terapia também pode ajudar você a desenvolver sua inteligência emocional. Com o entendimento das emoções, fica mais fácil entender como elas influenciam nos seus atos e como é possível administrá-las da melhor forma.

6. Autocuidado intelectual

“Aprender um novo idioma, conhecer outras realidades e culturas, desenvolver algum hobby, cultivar o hábito de leitura, ouvir podcasts e assistir a documentários interessantes são formas simples de estimular o pilar intelectual”.

Nem todo estudo precisa estar relacionado ao trabalho, não é verdade? No YouTube, por exemplo, há aulas gratuitas de idioma, culinária, dança, meditação, exercícios físicos e muito mais. Você pode descobrir uma atividade estimulante que, de quebra, fará muito bem à sua saúde mental.



7. Vida profissional

“Avaliar se você está satisfeito com o trabalho, se consegue imaginar um futuro na empresa, é muito importante para identificar algum tipo de frustração em relação ao trabalho. Realinhar os objetivos profissionais com o estilo de vida se faz necessário para que tenhamos certeza de que nos sentimos bem com a nossa vida profissional”.

Nunca é tarde para recomeçar sua vida profissional. Há profissionais que se sentiram realizados depois de décadas de carreira. O importante é fazer qualquer mudança com planejamento: caso pretenda partir para outra carreira, tenha uma reserva financeira para se manter por um tempo.

Por fim, André recomenda que o primeiro passo vem da tomada de consciência de que é preciso mudar. Assim, você pode listar suas prioridades e quais atitudes diárias vai tomar em prol do seu bem-estar. “Vale lembrar que não adianta querer fazer uma revolução da noite para o dia. Comece devagar: crie objetivos e metas atingíveis”, aconselha o psicólogo.



Um dos primeiros passos para concretizar essa mudança é buscar ajuda profissional. Um psicólogo pode ajudar você a descobrir o que está impedindo de transformar as suas crenças. No Zenklub, há uma série de especialistas à disposição para ajudá-lo!

Não precisa fazer tudo de uma vez!

Autocuidado precisa ser algo prazeroso. Se você sentiu dificuldades em começar pela parte financeira, por exemplo, passe para o cuidado com a saúde física. O importante é administrar esses pontos de atenção na sua rotina, mas de uma forma que faça sentido.





Transtornos alimentares: como se prevenir

Saúde mental também tem a ver com a alimentação. É só pensar nas vezes em que compensamos alguma frustração com um alimento mais gorduroso ou quando ficamos tão tristes que perdemos a fome. Tudo isso é normal, mas é preciso ter atenção para que não se torne um excesso e, principalmente, um transtorno.

Você sabia que os transtornos alimentares atingem, em média, 4,7% da população brasileira? Os dados chamam mais a atenção quando falamos sobre adolescentes: 10% desse grupo passa pelo problema.

Segundo a psicóloga Perla Carvalho, especializada em transtornos alimentares, os casos de transtornos alimentares aumentaram durante a pandemia porque a ansiedade por si só aumentou drasticamente durante o período. Desde 2017, o Brasil é apontado como o país com mais casos de ansiedade no mundo.

Mas o que são transtornos alimentares? “Transtornos alimentares são doenças caracterizadas por hábitos alimentares irregulares, sofrimento grave ou preocupação excessiva com o peso ou a forma do corpo”, explica Perla.

Isso não significa que apenas as pessoas que se privam de comida sofram do problema. Quem abusa dos alimentos para compensar frustrações também pode estar passando por um transtorno. “As formas mais comuns de transtornos alimentares incluem anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno da compulsão alimentar e afetam tanto mulheres quanto homens”, complementa.

A profissional explica que os transtornos alimentares podem se desenvolver durante qualquer fase da vida, mas geralmente aparecem durante a adolescência ou na idade adulta jovem.

Sintomas e fatores de risco

Segundo a profissional, há vários sinais de que você pode estar passando pelo problema. Veja:

Perda de peso repentina

Mudança no comportamento alimentar

Restrição alimentar autoimposta

Preocupação excessiva com o peso

Isolamento social

Alterações na personalidade

Perda de desejo sexual

Além dos sinais, há os fatores que podem provocar transtornos alimentares — vão desde uma percepção errônea de si mesmo até compensações por outros problemas pessoais.

Fatores biológicos

Funções hormonais irregulares

Deficiências nutricionais

Fatores genéticos

Fatores psicológicos

Imagem negativa do corpo

Baixa autoestima

Fatores ambientais

Esportes esteticamente orientados, em que a ênfase é colocada na manutenção de um corpo magro para melhor desempenho

Profissões e carreiras que promovem o corpo magro e perda de peso, como balé e modelagem

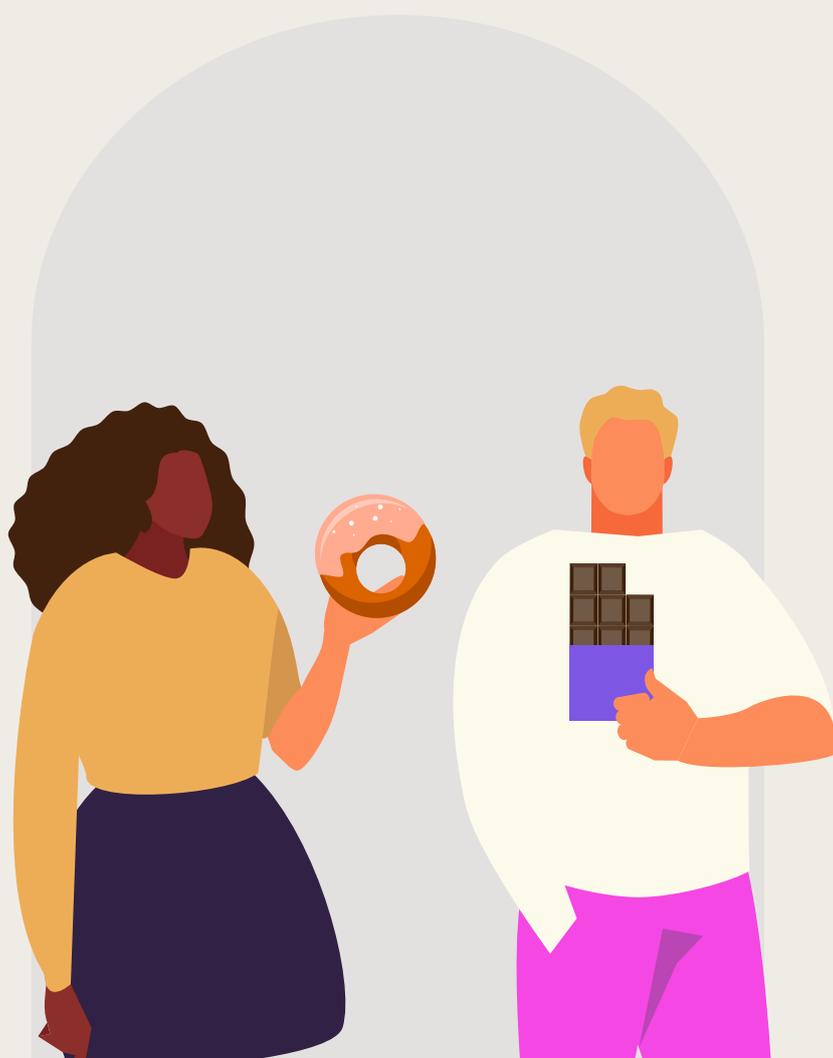
Dinâmica familiar disfuncional

Perla alerta que os transtornos alimentares são complexos, influenciados por vários fatores. “Embora a causa seja desconhecida, geralmente uma combinação de anormalidades biológicas, psicológicas e/ou ambientais contribuem para o desenvolvimento dessas doenças”, complementa.

Transtornos alimentares e saúde mental

O transtorno alimentar é um problema com reflexo visível. O paciente muda seus hábitos alimentares e, conseqüentemente, seu peso também se altera. Mas será que o problema ocorre quando a pessoa decide mudar de peso ou há algum fator agravante?

Por mais que seja difícil de dizer a origem do transtorno — afinal, costuma ser multifatorial —, o cerne da disfunção alimentar é psíquico. “Depois de instalado (o transtorno), os hábitos alimentares influenciam muito para uma piora da saúde mental, pois muitos pacientes têm uma distorção da sua imagem corporal”. Transforma-se, portanto, em um problema cíclico: o transtorno gera a alteração na alimentação, que piora o transtorno.



Cura e tratamento

Transtornos alimentares têm cura, mas é preciso tratamento. Ele costuma variar conforme o transtorno, mas não deixa de ser multidisciplinar. “Médicos, prestadores de cuidados primários, profissionais de saúde mental e nutricionistas – todos com experiência em transtornos alimentares. Geralmente inclui educação nutricional, psicoterapia e medicamentos”, finaliza Perla.

Como ter uma alimentação saudável

Para quem quer dar os primeiros passos, o ideal é procurar por um nutricionista. Ele vai criar uma dieta de acordo com o seu objetivo — pode ser emagrecer, engordar, ter mais disposição para exercícios ou se preparar para uma prova física, por exemplo.

Se você percebeu alguma alteração brusca de peso sem uma mudança na alimentação, procure então por um nutrólogo ou endocrinologista. O médico vai pedir exames para identificar o que pode ter causado essa mudança.

Por fim, se você está compensando algum problema psicológico na comida — isso significa parar de se alimentar ou comer demais — procure por ajuda psicológica. O Zenklub conta com uma série de especialistas em diferentes horários, que estão à disposição para ajudar você quando precisar.



Mais algumas dicas simples para implementar já:

Adote uma alimentação com frutas, legumes e verduras; ingeridos com moderação.

Atenção aos carboidratos: eles são importantes e não podem ser cortados, mas devem ser ingeridos com moderação.

Beba água: ingerir pelo menos 2 litros por dia ajuda o organismo por inteiro. Além disso, em muitos casos a sensação de fome é, na verdade, sede.

Diminua os alimentos ultraprocessados: embora sejam mais práticos, eles causam prejuízos em longo prazo. Além disso, são cheios de açúcar e gordura para causar saciedade.

Reduza o açúcar: o açúcar refinado é um composto da cana-de-açúcar que perdeu todo o seu valor nutricional.

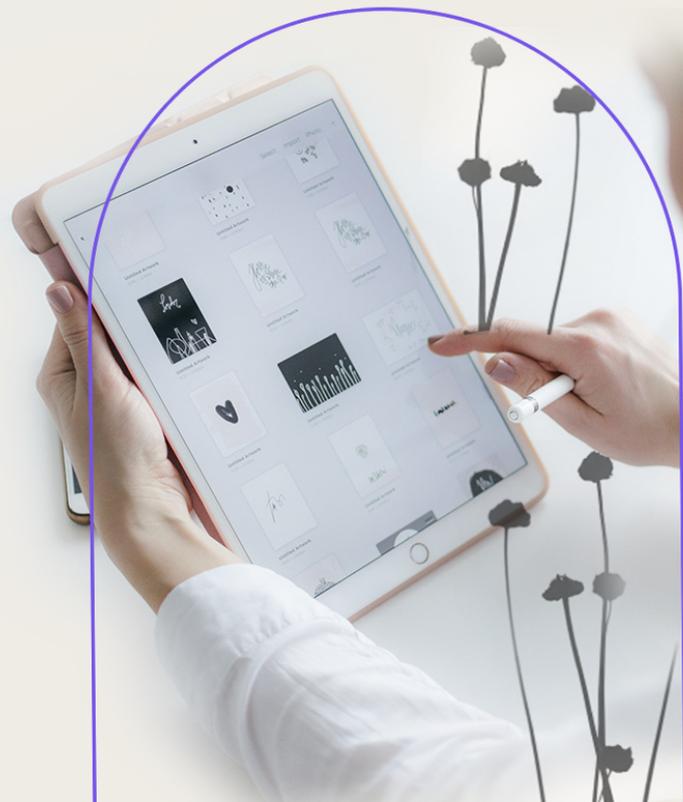
Frutas são sim sobremesa: o açúcar de uma fruta é muito mais saudável e também traz saciedade.

Prefira alimentos integrais: farinha, arroz e pão integrais preservam boa parte dos nutrientes.

Faça lanches saudáveis: no meio da tarde ou entre o café da manhã e o almoço, a fome pode bater. Dê preferência a castanhas, que são fáceis de carregar, frutas ou um sanduíche natural.

Comece pela salada: antes das refeições, sempre consuma a salada primeiro que são excelentes fontes de fibras. Assim, quando o prato principal chegar, você não vai ingerir além da conta.





Produtividade tóxica

No mundo corporativo, sempre ouvimos como é importante manter a produtividade. Fora dele, também: manter a casa 100% arrumada, cuidar dos filhos, fazer diferentes pratos saudáveis, ter uma rotina diária de exercícios físicos, ir ao mercado... São tantas tarefas que, só de ler, pode o indivíduo já ficar desanimado.

Com tantos vídeos falando sobre como é possível ter uma rotina cheia e feliz, muitas pessoas se sentem culpadas por não conseguir colocar tudo em prática. Aliás, é bem comum que um funcionário muito atarefado se sinta mal por não cumprir todas as tarefas — mesmo que sejam necessários dois ou três colaboradores para executar aquilo tudo. É o que chamamos de “produtividade tóxica”.

Produtividade na pandemia de Covid-19

Durante a pandemia, o maior tempo em casa fez com que muitos chefes cobrassem mais dos seus funcionários, já que não havia mais trânsito para atrasá-los ou stressá-los. Além disso, há quem ainda considere o home office uma forma de trabalho mais amena.

Em 2020, [uma pesquisa da Universidade de Chicago com profissionais](#) em home office mostrou que o total de horas trabalhadas estava 30% maior em relação a 2019, e houve aumento de 18% nas horas extras. A produtividade, no entanto, caiu 20% de um ano para outro.

Outra pesquisa relatou que 42% dos brasileiros que estavam trabalhando em casa em 2020 disseram que estavam trabalhando ao menos 40 horas a mais por mês.

Outros dados importantes:

44%

dos brasileiros entrevistados afirmaram sentir pressão para atender a padrões de desempenho

40%

afirmaram não conseguir de forma alguma separar o lado pessoal do profissional

39%

disseram ter cargas de trabalho imprevisíveis

Isso significa que o home office é vilão? De forma alguma.

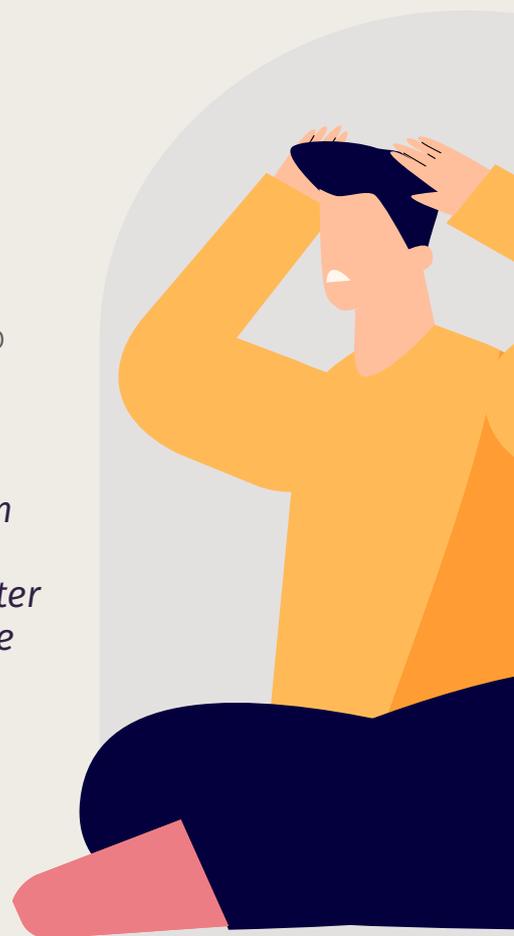
Para muitas pessoas, o trabalho remoto trouxe tantos benefícios que o retorno ao escritório parece até impensável. Pesquisa feita pela Fundação Dom Cabral em 2020 aponta que 54% dos funcionários entrevistados desejam continuar no formato home office. O problema é quando se exige uma produtividade além do que já se espera no escritório, usando o tempo em casa como um argumento para o aumento da demanda de trabalho.

Cobrança excessiva de si mesmo

“Nessa pandemia, houve uma ‘positividade tóxica’. As pessoas diziam ‘ah, se você não fazia um MBA porque não tinha tempo, agora isso não é desculpa’. Então, se você não sair da pandemia com diversos livros e cursos, o problema não seria o tempo, e sim a motivação”, relata o coach Lucas Lisboa da Motta.

Em tempos de perdas piores do que o emprego, como o luto por parentes e amigos, esse excesso de produtividade disfarçado de visão positiva trouxe muitos danos. Segundo Lucas, quando a pessoa está atolada em problemas, ela não consegue enxergar as oportunidades ao redor.

“O olho dela está mirando em sobreviver àquele dia, em ter o que almoçar, em não ser demitido, em saber que ninguém da família se foi pela Covid. Então, como manter essa positividade sabendo que há parentes do grupo de risco?”, reflete Lucas.



“Quando você fala para uma pessoa em situação de pobreza, que não consegue pagar as contas porque precisa tomar conta da família que ela não chega longe porque não quer, você coloca uma pressão que ninguém é capaz de suportar”.

Como fugir da produtividade tóxica

Veja algumas dicas para ser produtivo, mas de maneira saudável:

Dê intervalos a si mesmo

Terminou uma tarefa importante? É hora da recompensa: dê a si mesmo um descanso. Saia um pouco da tela do computador, tome um café e relaxe um pouco sua mente.

Entenda que descanso não é preguiça

A cultura da produtividade tóxica faz com que a pessoa se sinta culpada por não estar ativa o tempo inteiro. Mas descanso não é sinônimo de preguiça.

“Tomara que as pessoas se conscientizem sobre a importância de respeitar o momento de cada um, e não forçar ninguém a se sentir preguiçoso porque está descansando ou porque não fez nenhum curso durante a pandemia”, finaliza Lucas.

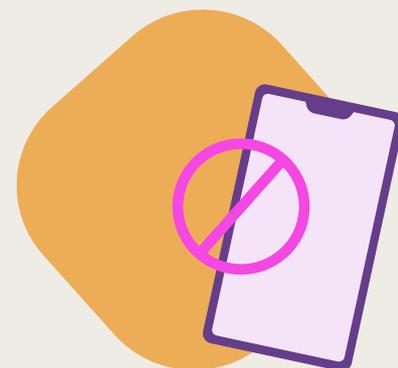
Não abra mão da sua saúde mental

“Eu espero que, da mesma forma que as pessoas entendam que é preciso se alimentar bem, dormir bem e praticar atividades físicas, elas também precisam tirar pelo menos uma hora por semana para a manutenção da saúde mental”, aconselha Lucas Lisboa. Portanto, não abra mão das suas consultas com um psicólogo. Elas podem fazer toda a diferença no seu bem-estar.



Dê um tempo das redes sociais

Em tempos de ostentação nas redes sociais, abrir o Instagram pode ser um catalisador de tristezas para quem já não está muito bem. “Ficar comparando a sua vida com o que influencers postam nas redes sociais é muito injusto. Não compare o seu bastidor com o palco dos outros. Ninguém vai postar que brigou com a namorada, que foi demitido ou que está com problemas no trabalho”, aconselha Lucas.

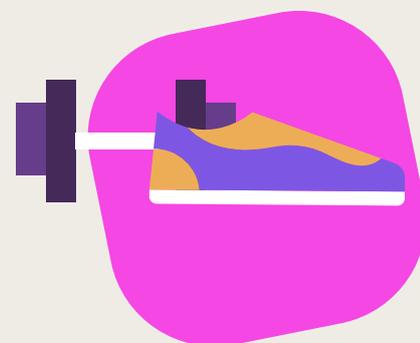


Saiba dizer NÃO

Muitas vezes, a pessoa que pede um favor não faz ideia de que está lhe causando uma sobrecarga. Por isso, é importante dizer não quando estiver cheio de trabalho, quando derem mais atribuições do que você é capaz de carregar, quando o trabalho toma tanto tempo que você não consegue ter momentos para a família e amigos.

Tenha uma rotina prazerosa

Separe um tempo para ter um hobby, praticar exercícios físicos, ler, assistir a um filme ou cozinhar. É preciso que o tempo fora do trabalho seja proveitoso. O sono também não deve ser negligenciado: dormir pelo menos seis horas por dia e no mesmo horário vai fazer toda a diferença na sua rotina.



Deixe o trabalho para o horário de trabalho

Assim que sair do trabalho, desative as notificações relativas a ele e não resolva questões fora do horário, mesmo que sejam simples. Quando você se programa para limitar questões profissionais ao horário do expediente, fica mais produtivo e tem uma vida com mais qualidade.



Diário emocional Zenklub

Já pensou em registrar suas emoções como forma de autoconhecimento? Quando mais jovem, muita gente escreve sobre seu dia, pensamentos e sentimentos em um diário. Com o tempo, esse hábito é perdido — mas ele pode ser uma ótima forma de autocuidado, além de um registro sobre como você enxergava a vida em determinadas situações e épocas.

No aplicativo do Zenklub, você pode voltar a ter essa rotina de escrita tão saudável. É só abrir o diário emocional — um espaço onde pode registrar suas emoções diariamente. A partir dos seus registros, o app disponibiliza conteúdos de acordo com o seu humor.



Registro de padrões

Uma das maiores vantagens em alimentar um diário emocional é perceber padrões de comportamento e sentimentos. Você pode perceber, por exemplo, que sempre fica entristecido quando alguém toca em determinado assunto. Por que esse tema seria um gatilho tão grande? Essa informação pode ser importante para refletir sobre suas atuais decisões de vida e até para levar à terapia.

Mais espaço para seus sentimentos

Muitas pessoas são tímidas ou reservadas e, por isso, não se sentem confortáveis em falar sobre seus sentimentos. O diário emocional ajuda a enfrentar esse problema: com a escrita, você pode desabafar sem amarras. Quanto mais aberto estiver para escrever sobre seus sentimentos, mais clareza terá sobre eles.

Organização mental

Sabe quando estamos confusos, com a mente em caos? É tão difícil organizar os pensamentos que sequer conseguimos sair da inércia.

Escrever em um diário ajuda na organização dessas ideias e sentimentos. Mesmo que tudo se inicie sem sentido, apenas o fato de colocar tudo em palavras traz aquela sensação de “limpeza mental”.



Tudo em mãos

Você não precisa andar com papel e caneta para desabafar. O diário emocional está a um clique. É só abrir o app e escrever. Quer saber mais sobre o diário emocional? Confira mais 5 benefícios no blog do Zenklub.

[Confira no blog do Zenklub](#)



Dicas de organização no trabalho

Você já teve aquela impressão de que está estagnado no trabalho e, como consequência, isso afeta sua autoestima? Às vezes, você apenas não sabe como atingir os seus objetivos. Confira algumas dicas do coach Lucas Lisboa da Motta para se organizar e começar 2022 com tudo!

Tenha um objetivo claro

Segundo Lucas, nenhuma tarefa deve ser iniciada sem que você tenha um objetivo definido — e isso inclui as domésticas.

“Quando você faz estrogonofe, vai ao mercado e compra os itens necessários. Você não corta as coisas que tem em casa e vê como vai ficar. A lógica é a mesma na vida: você não pode sair trabalhando sem saber onde quer chegar”, exemplifica.

O coach sintetiza sua ideia como “técnica Waze”. “Antes de começar a dirigir, você coloca no app onde quer chegar e ele te dá a melhor rota. Então, defina onde você quer colocar cada coisa antes de começar a arrumar”, explica.

E no mundo corporativo, como aplicar? “Se quero um cargo de gestão, tenho que trabalhar nos pilares fracos que me impedem de chegar lá. Então, o primeiro passo para se organizar é saber onde você quer chegar, qual o seu propósito, para aí sim mirar suas atividades cotidianas”, finaliza o coach.

Esteja preparado para o melhor (e para o pior)

Para Lucas, planejamento é essencial para alcançar seus objetivos e também para evitar problemas que você teme. O coach explica que o ideal é desenhar dois: o melhor, que você deseja alcançar; e o pior, que evita a todo custo. Assim, é possível desenhar dois planos:

Para o melhor cenário, crie um plano de ação com atitudes, comportamentos, cursos e o que tiver de fazer pra chegar lá.

Para o pior, crie um plano de defesa para utilizar caso esse cenário comece a se tornar realidade.

O coach explica que esse duplo planejamento proporciona o sentimento de segurança. “Dessa forma, você relaxa o cérebro porque estará preparado tanto para o melhor quanto para o pior. Então, terá uma percepção de que conseguirá encarar qualquer cenário no meio entre eles”, complementa.

Crie suas listas de prioridades

Com o plano de ação em mãos é hora de estabelecer quais e quantas tarefas fazer por dia para alcançar seus objetivos no tempo que predeterminar. “Essas serão as atividades prioritárias do dia. As secundárias você só vai fazer quando tiver terminado as prioritárias. É uma forma de se obrigar a entregar àqueles resultados”, explica.

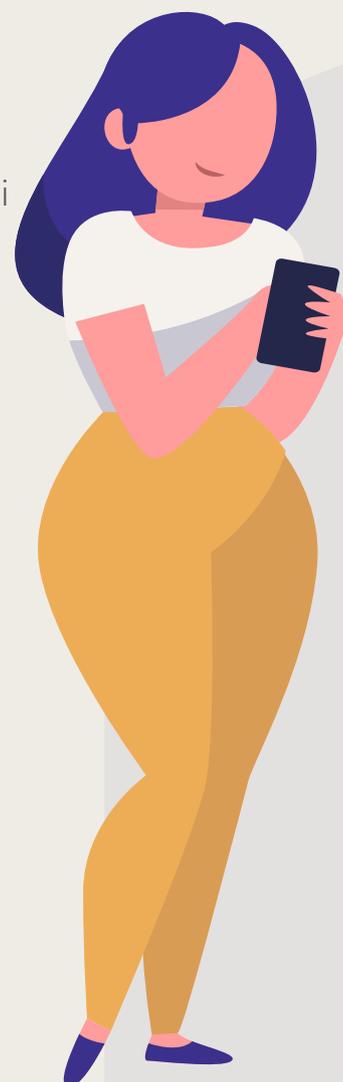
Revisite suas prioridades

Muitas coisas acontecem durante o ano e, por isso, nossas prioridades ou até ferramentas para alcançá-las podem mudar. Por isso, é preciso visitar nossas tarefas prioritárias com certa frequência.

“Dependendo da época, o hábito de ficar até meio-dia respondendo e-mails pode ser algo que está roubando seu tempo. É preciso tomar cuidado com essas rotinas. Algo que foi muito importante em uma época da sua carreira pode não ser tanto agora. O famoso ‘o que me trouxe até aqui não me leva adiante’”, exemplifica Lucas.

O ato de visitar não deve se resumir às tarefas: os planos também podem mudar.

“Se você foi promovido, mudou de cidade ou sua esposa ficou grávida, isso muda tudo. Então, faça uma lista semanal de tarefas diárias. A cada três ou seis meses, revise o plano para ver se ele ainda faz sentido ou se seu melhor e pior cenários já mudaram”, alerta o coach.





Por onde começar a cuidar dos colaboradores?

Saúde mental do trabalhador significa resultados para as empresas. No entanto, é preciso tratar o colaborador não apenas como alguém que traz números para sua empresa, e sim como um indivíduo que pode ter sua saúde mental afetada (positiva ou negativamente) por ela. Para se ter uma ideia, [64% dos trabalhadores](#) relatam que não recebem nenhum benefício voltado para a saúde mental.

Os cuidados com a saúde mental devem surgir em todas as camadas da empresa. Quantos líderes e gestores já não sofreram de burnout e depressão?

O Zenklub sabe como o mercado de trabalho afeta a saúde mental em todos os setores e níveis. Para tanto, criou duas ferramentas que servirão de ponto de partida para você começar a cuidar do bem-estar dos seus colaboradores.

IBC Zenklub

O Índice de Bem-Estar corporativo do Zenklub é um índice que mede os índices de bem-estar numa empresa. Ele é útil tanto para o trabalhador saber como anda sua saúde mental no trabalho quanto para o gestor entender como promover cuidado emocional com base em dados precisos sobre seus colaboradores.

O objetivo do IBC Zenklub é mostrar aos trabalhadores e às suas empresas um panorama de como está o bem-estar no trabalho. A entrega de resultados tem versão individual e coletiva, para que pessoas fiquem mais saudáveis e empresas tenham dados reais para gestão de performance.

Como a pesquisa é feita? O IBC foi desenvolvido pelos times de educação e psicologia do Zenklub. Por isso, é embasado em pesquisas e estatísticas para garantir que os resultados gerados sejam fiéis à realidade.

Para fazer essa mensuração, o IBC avalia as seguintes variáveis de bem-estar no trabalho:

Burnout

Adição ao trabalho

Volume de demanda e controle

Relacionamento com colegas e líderes

Ambiente de trabalho



IMBC Zenklub

O Índice de Maturidade do Bem-Estar Corporativo (IMBC) é resultado de uma parceria entre o Zenklub e a startup Humanizadas. Com o objetivo de avaliar os índices de saúde e qualidade de vida de seus funcionários, o IMBC foi criado com base em 59 práticas identificadas pelas empresas como benéficas à saúde física, mental e social nas companhias.

Quer saber em qual nível a sua empresa se encontra? O Índice classifica as empresas em cinco estágios de maturidade:

Básico

A empresa oferece um “atendimento de necessidades básicas”, como plano de saúde e avaliação de desempenho.

Segurança

O bem-estar está relacionado a benefícios regulamentados pela lei, como seguro de vida e monitoramento de riscos ocupacionais.

Proativo

A empresa começa a oferecer algo além do tradicional, como auxílio para academia, aulas de ginástica e ioga.

Sistêmico

O bem-estar é visto como algo além do ambiente interno e dos colaboradores. Por isso, a empresa investe em ações de desenvolvimento e de responsabilidade social.

Regenerativo

A empresa enxerga o bem-estar como um conjunto de ações que beneficiam as pessoas, a sociedade e o planeta.



Quer participar? Então, responda ao questionário com sua conta Zenklub!

[Ir para o questionário](#)



Síndrome de Burnout

O estresse é algo natural da vida humana: foi o responsável por deixar o homem alerta, o que fez com que ele se protegesse caso pressentisse a chegada do perigo. Muitos estudiosos, aliás, consideram que o estresse foi essencial para que a humanidade conseguisse chegar aos dias de hoje. O problema é quando a quantidade de estresse é tão grande que o corpo não consegue se recuperar adequadamente até a próxima situação de tensão.

No trabalho, isso é muito comum: o trânsito, colegas pouco amistosos, excesso de tarefas e um líder abusivo podem levar a uma situação tão estressante que afeta o corpo, a mente e as relações sociais. É o burnout, ou seja, o esgotamento físico e mental relacionado à sobrecarga de trabalho.

Em 2019, a OMS decidiu inserir o [burnout como um fenômeno ocupacional](#) na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que entrará em vigor em 2022. Há uma série de sintomas e causas por trás do problema, mas o acompanhamento psicológico é essencial em todos eles.

Para informar mais sobre o assunto, o Zenklub preparou uma cartilha especial com a participação de diversos especialistas da rede.

Baixe aqui a sua edição!



Cultura organizacional: como implementar mudanças na empresa

Veja o que fazer para mudar a cultura organizacional da empresa e priorizar a saúde mental 365 dias por ano.

Faça um diagnóstico da empresa

Antes de saber para onde deseja ir, você precisa entender onde sua empresa está. Faça uma pesquisa com os próprios colaboradores para conhecer as características da atual cultura organizacional. Analise crenças, valores, hábitos e comportamentos adotados no negócio.

Crie um formulário online para que os colaboradores possam relatar os pontos fortes e fracos em relação ao convívio, às regras e as formas de trabalho. É essencial que eles possam responder anonimamente para que se sintam à vontade em dizer o que pensam.

Forme uma equipe para liderar a mudança

Para fazer essa mudança de maneira organizada é fundamental contar com uma equipe responsável. Ela pode ser formada por profissionais do RH e de outros voltados aos processos de gestão e decisão.

Use as respostas para imaginar uma nova cultura

Com os dados organizados e em mãos é hora da equipe utilizá-los para desenhar uma nova cultura organizacional. Em um brainstorming, ela deve pensar quais os atributos que deseja que façam parte do dia a dia da empresa. Sempre que houver grandes discordâncias, é preciso fazer alterações para que o resultado seja o mais democrático possível.

Esta é a fase em que novos valores e visões de curto, médio e longo prazos. Também é preciso criar um plano estratégico para a execução das ações de implementação.

Compartilhe a nova visão com todos

O último e principal passo para a mudança de cultura é colocá-la em prática. E essa mudança precisa vir de todos os setores, do estratégico ao operacional.

Para que haja adesão, a equipe precisa fazer reuniões onde vai explicar como a nova cultura organizacional afetará na performance de cada colaborador.

Além disso, difunda os novos valores em todos os canais de comunicação da empresa, com linguagem simples e acessível. É possível fazer em diferentes formatos: post em rede social, memorando, jornal mural e matéria para a intranet, por exemplo.

Não se esqueça de salientar que é um processo longo, já que os próprios colaboradores precisam se acostumar a implementar a nova rotina. Mas a dedicação e o comprometimento de cada um farão a diferença.



Datas comemorativas

Com as muitas atribuições do dia a dia é comum que o trabalhador acabe se preocupando menos com sua saúde mental. Esse “descuido” acaba se refletindo nas relações sociais dentro do trabalho: ele pode ficar mais fechado, antissocial e intolerante. Mas há diversas datas importantes que a empresa pode aproveitar para promover palestras e eventos que incentivem o autocuidado e a empatia. Olha só:

Janeiro Branco - Saúde Mental

Como vimos no início do e-book, o Janeiro Branco é mês de palestras, workshops e até mesmo ações nas ruas. A empresa pode criar diversas campanhas com relação a isso: uma sessão de bate-papo com especialistas em diversas áreas psicológicas; atendimento gratuito para os funcionários; uma dinâmica de grupo mediada por um psicólogo. Em todos esses eventos, o Zenklub pode ajudar você com diversos especialistas.

No site da campanha Janeiro Branco há muitos materiais gratuitos que podem ajudar a empresa a fazer um trabalho guiado. O importante é dar o primeiro passo.

Maio - Mês do Trabalhador

O Dia do Trabalho é um dos mais importantes do calendário profissional. Mesmo que a data seja de descanso, você pode utilizar as semanas seguintes do mês de maio para trazer reflexões sobre esse dia.

Kits, sorteios com prêmios, festas, passeios e outras atividades que integrem os colaboradores vão integrar equipes e proporcionar um espírito de time. Essas ações também são muito importantes para a empresa, que precisa relembrar o impacto de uma cultura organizacional saudável na vida do colaborador.

Agosto Dourado - Amamentação (Mães e mercado de trabalho)

“Você pretende ter filhos?” ainda é uma pergunta muito comum a mulheres que se candidatam a uma vaga de emprego. Além de invasiva, ainda é discriminatória com as mães no mercado de trabalho. Mesmo que o público feminino represente mais de 50% da população economicamente ativa do país, as mulheres com filhos ficam mais tempo desempregadas do que as sem filhos.

Mostrar compreensão e ações que ajudem as mães trabalhadoras é uma forma de cuidado que vai impactar — e muito — a saúde mental dessas mulheres. Auxílio-creche ou



escola, sala de amamentação, rodas de conversa mediadas com psicólogos especializados e formato flexível de trabalho são algumas ações que deixam a empresa mais acolhedora a esse público. Converse com as mães e ouça o que elas precisam.

Para saber mais sobre o tema, confira o [Zencast com o tema Maternidade e mercado de trabalho](#), com Luciana Cattony!

Setembro Amarelo - Saúde Mental

O Setembro Amarelo é uma das datas mais lembradas quando tratamos de saúde mental. Segundo a OMS, o Brasil é o segundo país da América com mais pessoas sofrendo de depressão. No mundo inteiro, 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano — é a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos.

Palestras que abordem síndrome de burnout, depressão e problemas psicológicos causados pela pandemia vão ajudar o trabalhador a entender que o transtorno mental está na realidade de qualquer pessoa. Mas nunca se esqueça da rede de apoio diária, que é fundamental para a manutenção da saúde mental.

Outubro Rosa - Câncer de Mama

Saúde mental também depende de um corpo saudável. O câncer de mama é o segundo tipo de neoplasia que mais afeta mulheres, perdendo apenas para o câncer de pele não melanoma. O problema é que muitas delas não têm o hábito de se consultar com frequência ou de fazer a mamografia, nem

mesmo quando há histórico familiar da doença.

Fazer campanhas de conscientização e de cuidados para evitar o problema é uma forma de incentivar o autocuidado. É importante incluir homens também: além de alertá-los sobre o problema, a campanha os incentiva a cuidar das parceiras.

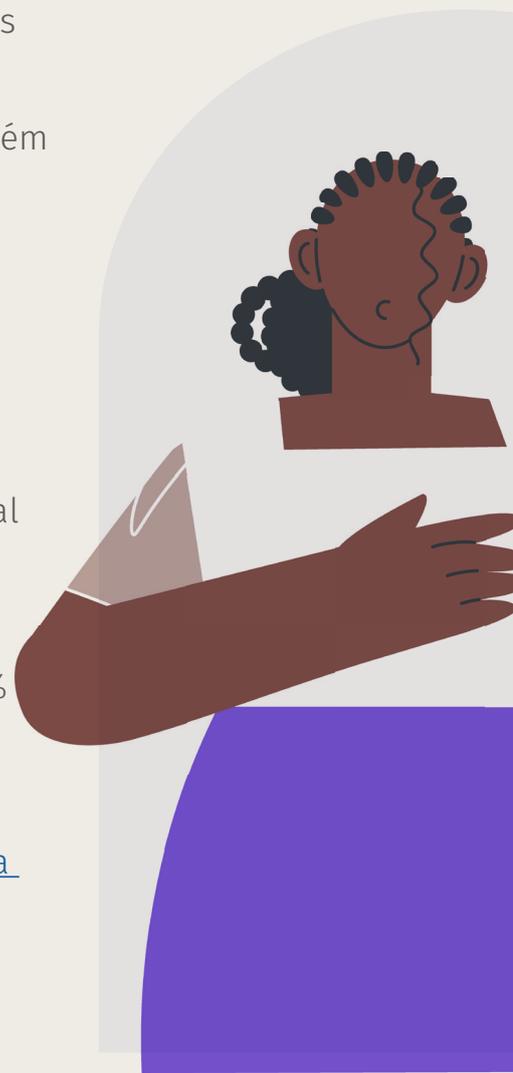
Novembro Azul - Câncer de Próstata

Assim como o câncer de mama, o de próstata é o segundo mais comum entre os homens – o primeiro é o de pele não melanoma. Por preconceito, muitos homens deixam de fazer o exame de próstata, que é o principal e mais popular meio de detectar o surgimento do câncer a tempo. Por isso, ações que possam estimular o público masculino a cuidar da própria saúde e a entender a importância do exame são essenciais.

Faça palestras com profissionais da saúde. Eles são as pessoas mais preparadas para responder dúvidas e tirar preconceitos com o exame. Conversar com pacientes que passaram pelo problema e foram diagnosticados por conta do exame também pode ser interessante. Parcerias com consultórios também podem estimular a ida ao médico.

Novembro - Mês da Consciência negra

Há uma série de pesquisas que mostram como o profissional negro é prejudicado pelo mercado de trabalho. Para [98% dos jornalistas pretos ou pardos](#), a carreira de jornalista é mais difícil para eles do que para profissionais brancos; 85% das mulheres participantes disseram que as ações racistas foram mais contundentes na vida profissional. Além disso, profissionais negros são minorias em [cargos de média e alta](#)



[gestão](#); quase metade deles relatou [não ter vínculo afetivo](#) com as empresas e 60% já sentiram discriminação racial no ambiente de trabalho.

Exaltar o mês da consciência negra é essencial para que o profissional se sinta incluído na empresa. Além disso, pode evitar que ele sofra comentários racistas e, principalmente, se sinta encorajado a denunciar caso os ouça. Portanto, o ideal é que tanto as pessoas que vão liderar as ações na empresa quanto os profissionais convidados a palestrar sejam pretos e pardos.

Para saber mais sobre o tema, confira o [Zencast](#) com o tema Importância da igualdade racial, com Luana Génot!

Junho - Mês do RH

Desde 1976, o dia 3 de junho é o dia do profissional de RH. Comemorar esse dia mostra como as ações desse profissional são importantes para uma cultura organizacional mais saudável. Além disso, a valorização também influencia na saúde mental do trabalhador.

Um happy hour, eventos com profissionais da área (e que também abordam sobre estresse e saúde mental) e brindes são maneiras de comemorar.

Junho - Mês do Orgulho LGBT

O mês de junho foi escolhido como Pride Month (mês do orgulho) em celebração à Revolta de Stonewall, ocorrida em 28 de junho de 1969. A revolta, uma série de manifestações



violentas e espontâneas, ocorreu entre membros da comunidade LGBTQIA + contra uma invasão da polícia de Nova York no bar Stonewall Inn. O evento é considerado o mais importante para o movimento contemporâneo de libertação e luta pelos direitos da comunidade no país.

Da mesma forma das comemorações sobre o mês da consciência negra, coloque profissionais LGBTQIA + de dentro e de fora da empresa para sugerir ações, liderá-las e a palestrar. Também dê preferência a esses profissionais em algumas vagas — principalmente para transexuais, que são preteridos nas contratações.

Se sua empresa ainda não comemora essas datas, o Zenklub tem campanhas e materiais para corporativos que podem ajudar você a iniciar essas campanhas Além disso, você pode contar com os especialistas do Zenklub como apoiadores das ações internas.





Saúde emocional para pessoas Resultados para empresas

Ganhe em performance e impulse os resultados da sua empresa investindo em gestão de saúde emocional com o Zenklub.

[Conheça mais o Zenklub](#)

