

Elaborado pelo Comitê BeYourself
em parceria com a psicóloga Daniela
Boggione.

Gabriel Levi | Marília Farias | Marina Monteiro | Marjorie Muniz

Guia: 😊 cuidando da **Saúde Mental**

SETEMBRO 2021



ELOGROUP



No Brasil, quase 100 milhões de caixas de medicamentos controlados foram vendidos no ano de 2020, um aumento de cerca de 17% na comparação com o ano anterior.

Fonte: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/venda-de-antidepressivos-cresce-17-durante-pandemia-no-brasil>

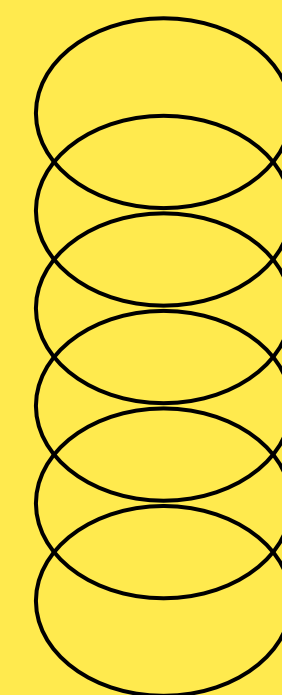
POR QUE FALAR DE SAÚDE MENTAL?

Com o advento da pandemia do Covid-19, houve um **aumento significativo nos impactos na saúde mental**, principalmente para aqueles que não conseguiram migrar de forma efetiva para o modelo online.

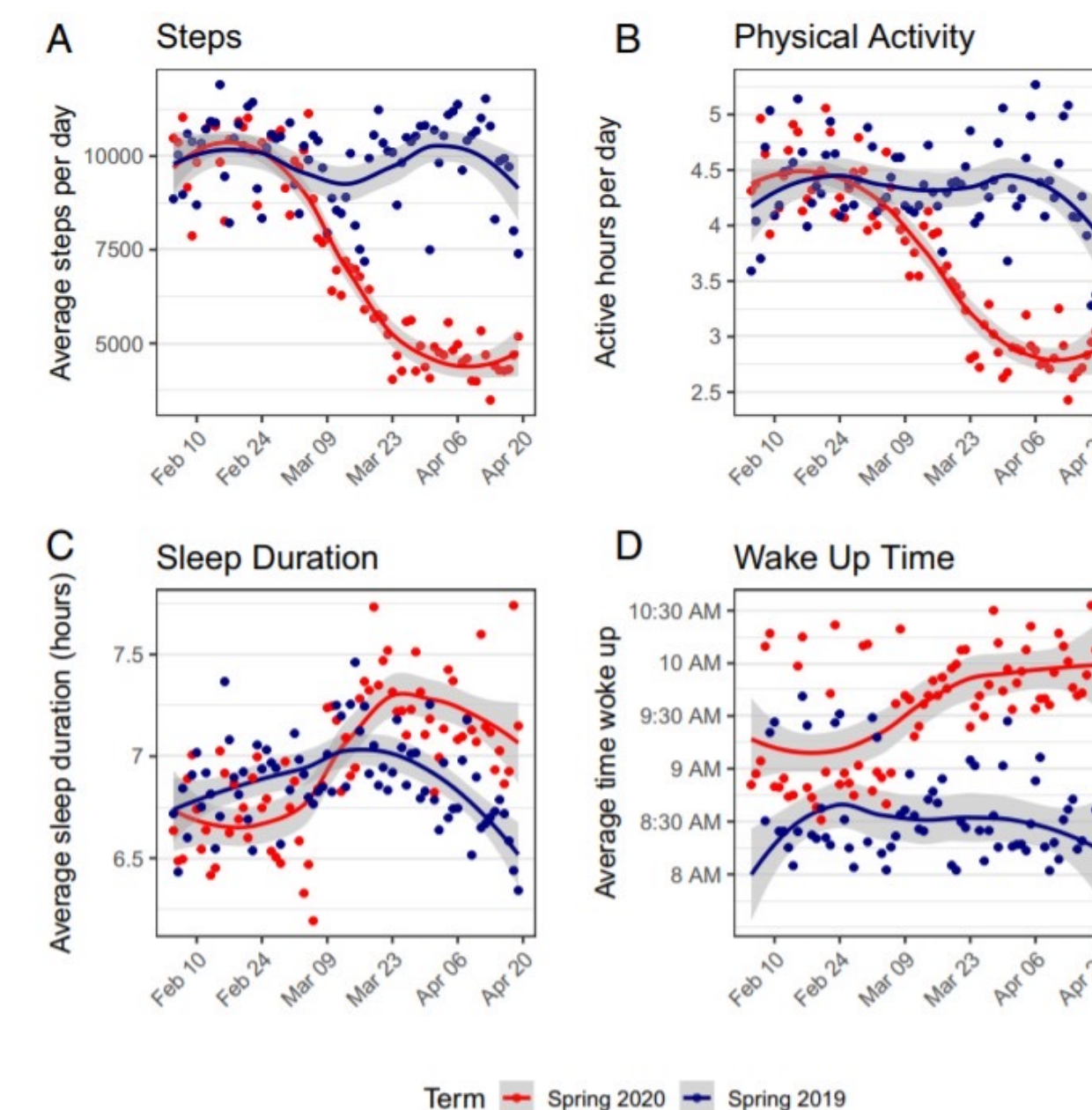
Um estudo da revista acadêmica PNAS, realizado com 682 participantes entre 2019 e 2020, sugere que fatores como alterações bruscas na diminuição de passos por dia, menos tempo de socialização e incremento de horas de tela para mais de 5 horas por dia podem ter afetado a saúde mental das pessoas. Em Abril de 2020, 61% dos participantes apresentavam risco de depressão, o que representa um **aumento de 90% sobre a taxa para a mesma população apenas 2 meses antes da pandemia**.

Para a EloGroup a saúde mental de das pessoas que integram nosso time é um assunto sério, que merece nossa atenção durante todos os meses do ano e não deve ser pauta apenas em setembro. Por isso, dentre outras ações, criamos este Guia.

É importante ressaltar que não existe uma fórmula mágica para a garantia da saúde mental. Cada indivíduo é único, com sua própria personalidade e história, e por isso é importante que você aproveite o material tendo em vista o que fizer mais sentido para o seu contexto.



Variação de hábitos por dia antes e durante a pandemia de COVID-19



A figura representa os resultados médios por dia para os participantes do estudo na primavera de 2019 (**vermelho**) e na primavera de 2020 (**azul**).

O sombreado cinza indica intervalos de confiança de 95% para a curva de suavização ponderada localmente.

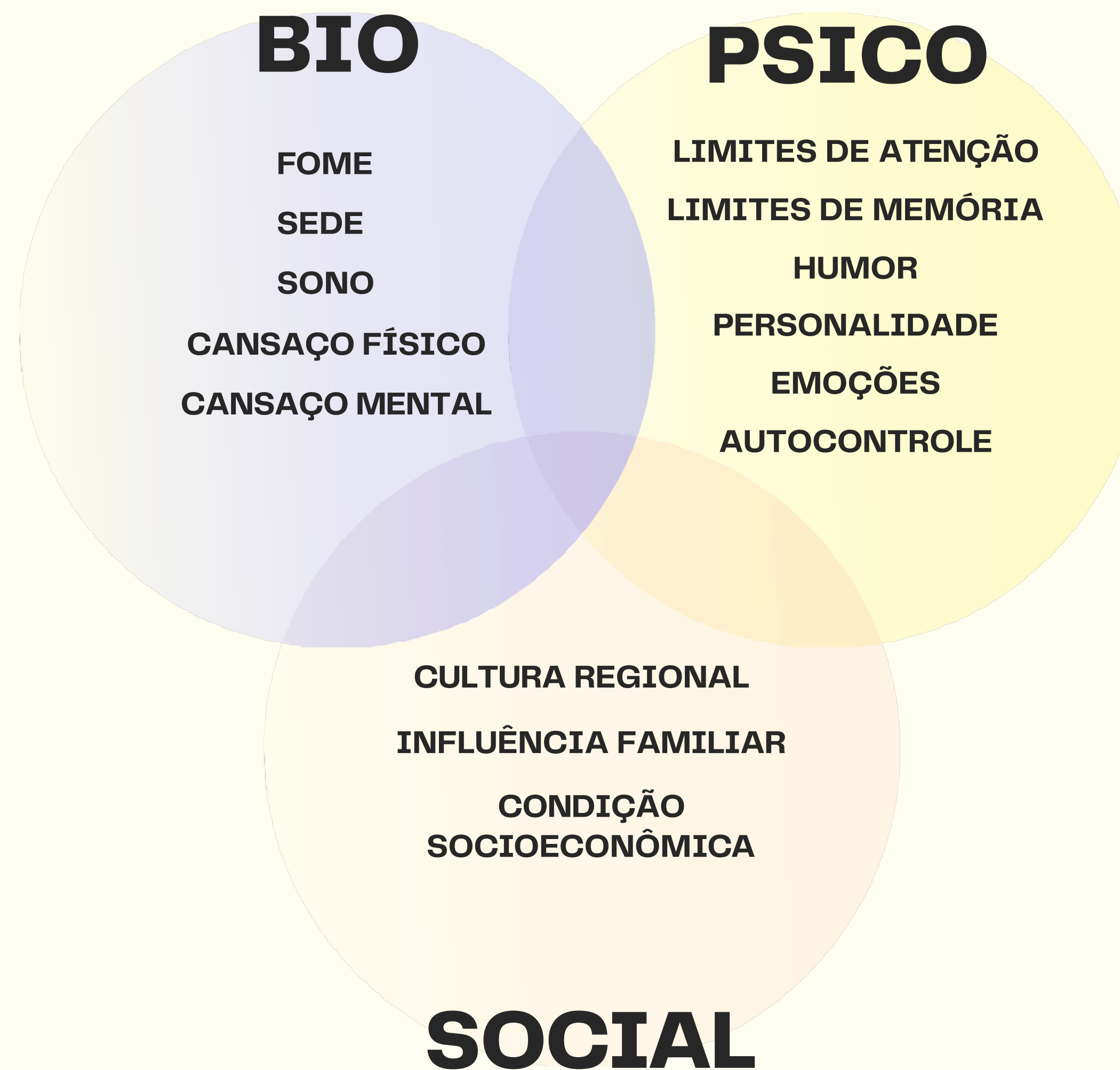
MODELO BIOPSIKOSSOCIAL

O primeiro passo para garantir sua saúde mental é compreender o conceito de bem-estar. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), é preciso considerar a saúde como um conceito holístico, muito além de apenas observar a ausência de doenças.

Essa abordagem holística pode ser traduzida a partir do modelo **biopsicossocial**, que considera, além dos elementos biológicos (mais tipicamente associados à saúde), também aspectos psicológicos e sociais do indivíduo.

Fonte: [Ministério da Saúde](#)

Fonte (OMS): <https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf>

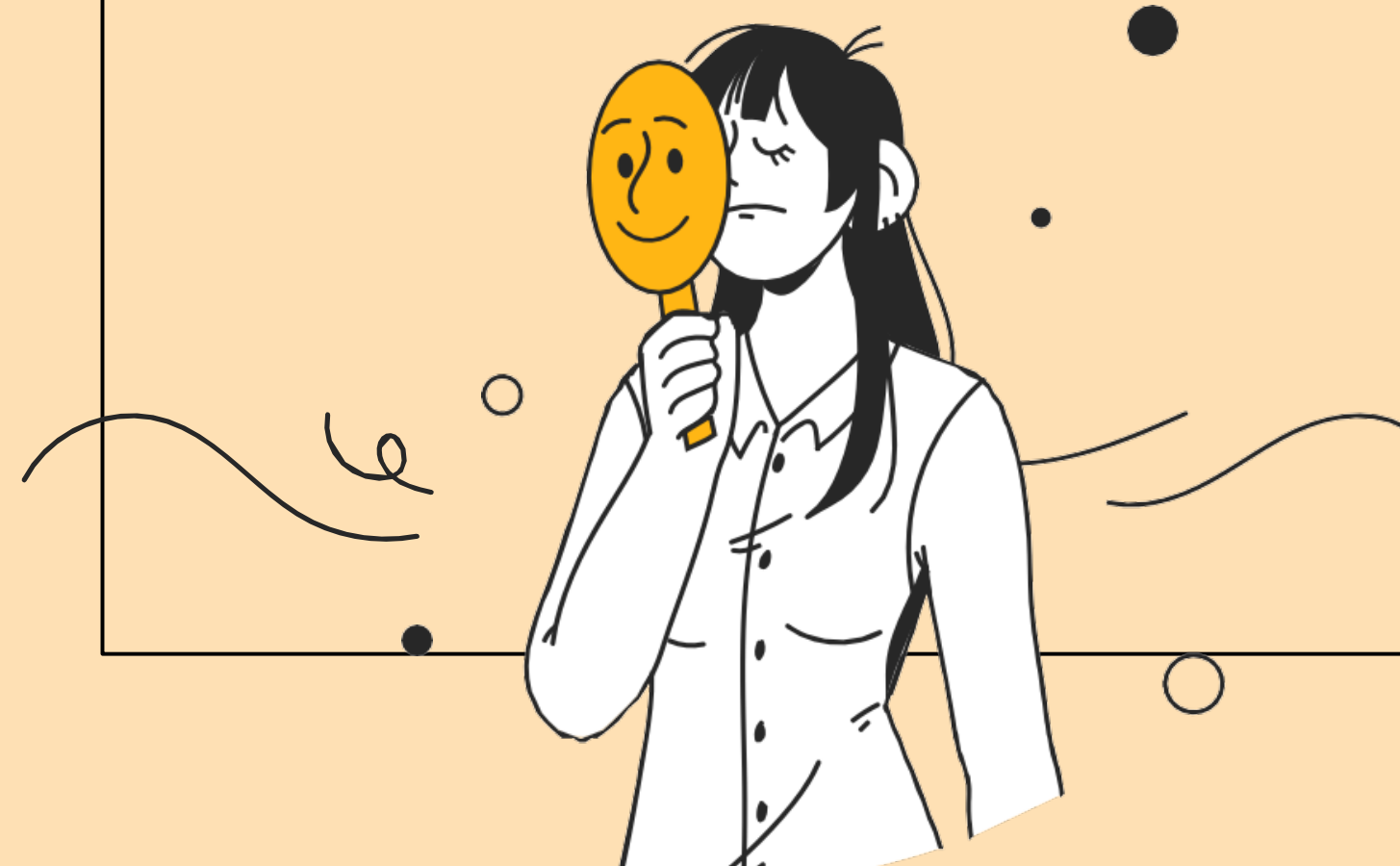


A JORNADA DA EVOLUÇÃO PESSOAL

1

IDENTIFICAÇÃO

IDENTIFICANDO
OS SINAIS



2

COMPREENSÃO

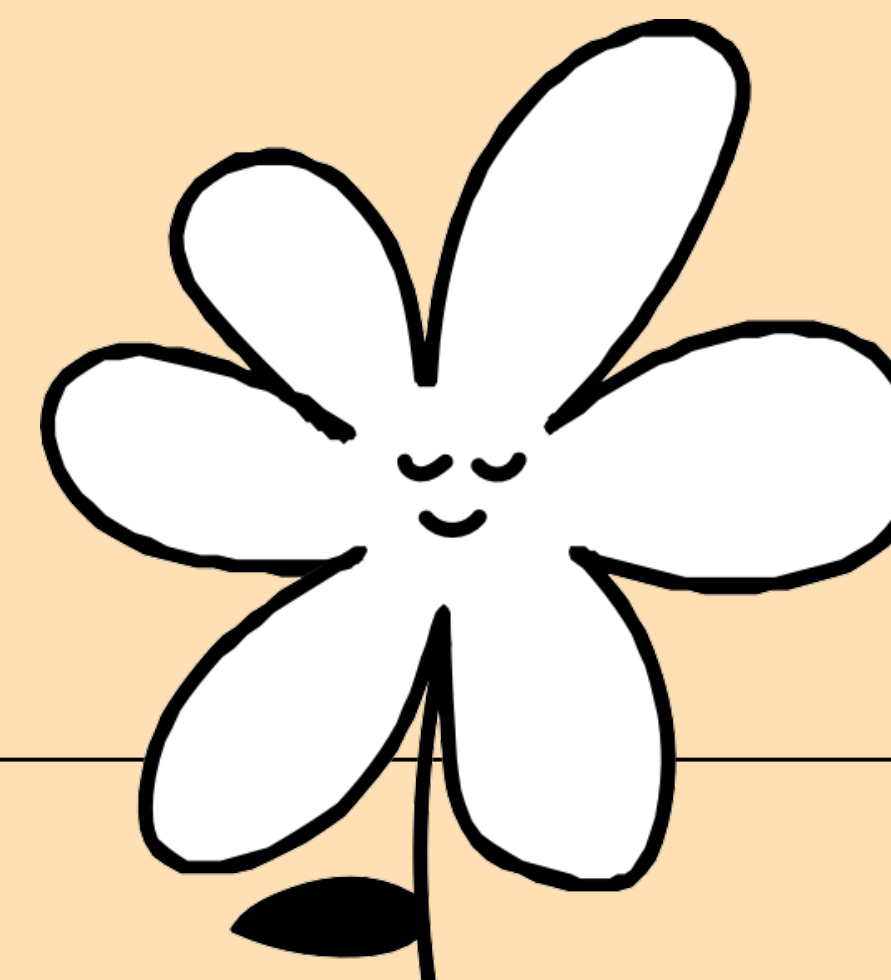
AUTOCONHECIMENTO



3

AÇÃO

DO MAL-ESTAR AO
BEM-ESTAR



IDENTIFICAÇÃO

1. IDENTIFICANDO OS SINAIS

Nós, ao longo da nossa vida, lidamos com situações diversas e vivenciamos uma série de emoções **tipicamente humanas**: alegria, tristeza, raiva, medo, entre outras. Tratam-se de sentimentos e reações naturais, em geral desencadeadas por fatores externos, que estão **sujeitas a acontecer com qualquer pessoa**.

No entanto, a partir do momento em que a **frequência e intensidade dessas expressões começa a ficar elevada e/ou injustificada, a ponto de comprometer o dia a dia do indivíduo**, é sinal de que pode estar ocorrendo algum tipo de patologia, que precisa ser diagnosticada e acompanhada por um profissional.



Os sinais podem se manifestar de **diferentes maneiras**. Trazemos aqui algumas delas para reflexão. Lembre-se de que cada indivíduo apresenta suas próprias particularidades e que nem sempre um sinal desses pode estar exclusivamente relacionado à saúde mental e, por isso, é importante fazer acompanhamentos recorrentes com profissionais da saúde com diferentes especialidades.

BIO

- > INSÔNIA FREQUENTE OU SONO EXCESSIVO
- > IRRITAÇÕES NA PELE (MANCHAS, DESCAMAÇÃO, ESPINHAS)
- > DORES NO CORPO
- > TIQUES (MOVIMENTOS INVOLUNTÁRIOS E REPETITIVOS, DE NATUREZA MOTORA, MUSCULAR OU VOCAL)
- > COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS (EX: ROER UNHA, BATER OS PÉS, ARRANCAR CABELO)
- > CANSAÇO SEM MOTIVO APARENTE
- > ALTERAÇÕES NO APETITE
- > BRUXISMO

PSICO

- > PENSAMENTOS OBSESSIVOS (EX: PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA, MEDO IRRACIONAL, INCLINAÇÕES SUICIDAS)
- > DIFICULDADE EM SE CONCENTRAR
- > BAIXA AUTOESTIMA
- > ESTRESSE ELEVADO E RECORRENTE
- > PERDA DE LIBIDO

SOCIAL

- > MUDANÇA DE COMPORTAMENTO COM COLEGAS
- > DESINTERESSE EM ATIVIDADE SOCIAIS QUE GOSTAVA ANTERIORMENTE
- > AGRESSIVIDADE E IRRITABILIDADE RECORRENTE COM OS OUTROS
- > DESORGANIZAÇÃO SEM PRECEDENTE (DIFICULDADE EM CONTROLAR COM- PROMISSOS, SEGUIR PLANOS E/OU MANTER AMBIENTES LIMPOS E ORGA- NIZADOS DA FORMA COMO COSTUMAVA FAZER ANTERIORMENTE)



COMPREENSÃO

2. AUTOCONHECIMENTO

Após identificar os sinais, é fundamental que seja feita uma **reflexão olhando para dentro**.

- Como esses sinais impactam nas suas emoções, no seu dia a dia, nas suas responsabilidades pessoais e profissionais?
- Além dos sinais que eu já identifiquei (e que culminaram para esse momento de autoconhecimento), existem outros sinais que podem significar algo?
- Como essas emoções se relacionam com fatores da minha vida?
- Existem acontecimentos recentes que podem estar relacionados a elas? Ou será um acúmulo de acontecimentos que já ocorrem há um tempo?

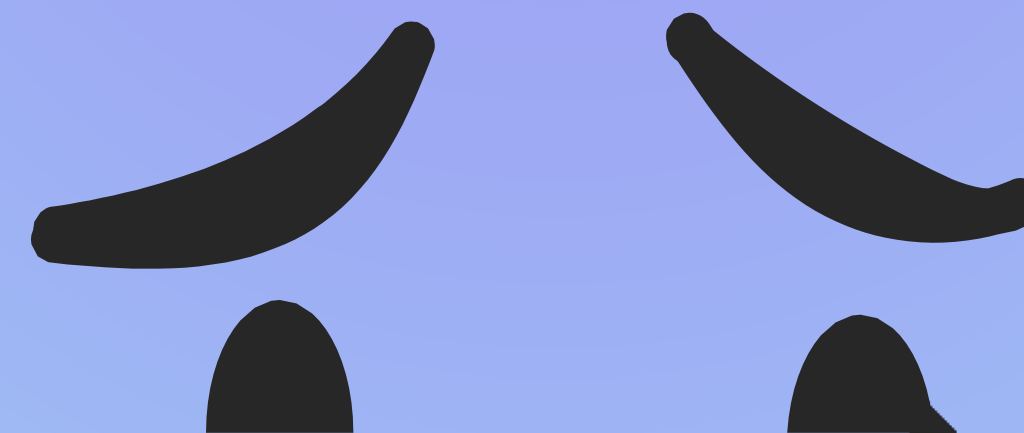
**DICAS**

Seja sincero com você mesmo: sem preconceitos ou julgamentos.

Não se compare a outras pessoas: todo indivíduo é único, assim como seus limites. O que é bom para alguém não necessariamente será bom para você.

OLHE PARA DENTRO

Preste atenção nas suas emoções: Tente refletir sobre sua vida no momento e os desconfortos presentes no hoje.



AÇÃO

3. DO MAL-ESTAR AO BEM-ESTAR

Após o momento de autoconhecimento, é necessário identificar suas necessidades. Há muitas ações que podem ser tomadas para melhorar o bem-estar. Para que você possa entender os caminhos possíveis que podem te auxiliar na sua jornada de autocuidado e refletir sobre quais deles fazem mais sentido para a sua realidade, trazemos aqui **algumas sugestões**:

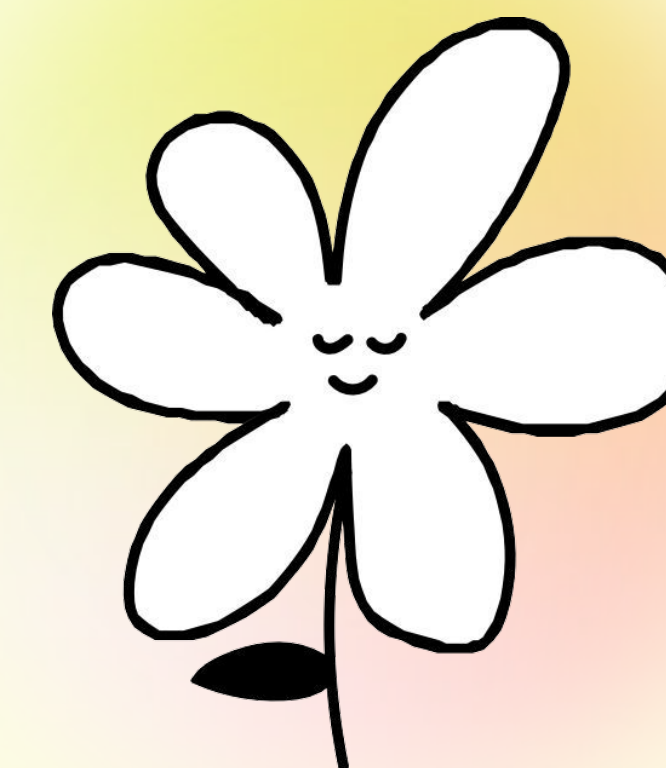
- A) **Conversar com pessoas de confiança** (ex.: familiares e amigos) ou pessoas que tenham passado por situações semelhantes.
- B) Dedicar um **tempo para descansar** (ex.: dormir melhor, sair de férias, tirar um day-off).
- C) Fazer uma **atividade física**.
- D) **Alimentar-se** de maneira mais saudável.

- E) **Procurar um profissional qualificado** que possa lhe auxiliar e ajudar a entender a melhor abordagem para a sua situação (psicólogo e/ou psiquiatra).

Procure profissionais no Instagram e outras redes sociais. Muitos psicólogos e psiquiatras possuem páginas que podem ajudar você a identificar profissionais alinhados com seus valores e expectativas.

A terapia é um investimento de longo prazo. É importante que você tenha isso em mente para se comprometer com o tratamento de maneira contínua até obter os primeiros resultados.

Faça consultas “teste” até encontrar um profissional que agrade você! Experimente diferentes abordagens, busque indicações e não tenha receio de explorar oportunidades até encontrar o seu terapeuta ideal.



NO TRABALHO

Conheça as iniciativas da EloGroup para auxiliar na sua saúde mental.

AGENDAS 1:1

A liderança deve ser sua parceira ao longo do projeto. Explique sua situação para que ela possa lhe auxiliar na rotina de trabalho.

- **Público:** EloGroupers
- **Frequência:** Sempre que necessário
- **Canal:** Contato direto com a liderança ou agende via Culture Rocks

YOGA E MEDITAÇÃO

A professora Lígia Moura se reúne toda semana para uma turma de prática guiada de Yoga e meditação. O início da prática não implica na obrigatoriedade de frequência. Experimente sem aviso prévio.

- **Público:** EloGroupers
- **Frequência:** Terças e Sextas, das 7h às 7h50
- **Canal:** [Link do Zoom](#)

CONEXÃO SÊNIOR

Agenda pensada para fortalecer a conexão entre as lideranças da empresa e promover a troca de experiência diversas que ajudem nos desafios do dia a dia.

- **Público:** Consultores(as) Sênior
- **Frequência:** Mensal, de 8h30 às 10h antes da Reunião Geral
- **Canal:** Consulte o time de Pessoas & Cultura

TIME DE PESSOAS & CULTURA

O Time de Pessoas & Cultura oferece o canal aberto a todos EloGroupers para feedbacks, queixas ou qualquer tipo de suporte. Não hesite em chamar o time.

- **Público:** EloGroupers
- **Frequência:** Sempre que necessário
- **Canal:** Entre em contato por chat via Teams

COMITÊ BEYOURSELF

O Comitê de diversidade da EloGroup existe para desenhar, planejar e auxiliar a estratégia e as iniciativas de diversidade da empresa. O nosso Líder de Diversidade & Inclusão, Gabriel Levi, tem dedicação integral à temática e não só pode, como deve ser acionado em questões de diversidade.

- **Público:** EloGroupers
- **Frequência:** Sempre que necessário
- **Canal:** Entre em contato por chat via Teams

PLANO DE SAÚDE SULAMÉRICA

O plano de saúde corporativo da EloGroup oferece consultas com a rede conveniada de profissionais SulAmérica. Além disso, é possível obter reembolso de R\$25 por consulta particular.

- **Público:** EloGroupers aderentes ao plano corporativo
- **Frequência:** Sempre que necessário
- **Canal:** Consulte os serviços de Psicologia e Psiquiatria via app SulAmérica Saúde

PLANTÃO TERAPÊUTICO ELOGROUP

COMO FUNCIONA O PLANTÃO TERAPÊUTICO

Principal objetivo é dar acolhimento, sempre que haja necessidade. As terapeutas buscam ouvir e entender o contexto de cada um ao máximo e direcionar as possíveis ações que possam endereçar as questões de cada um,

SIGILO TOTAL

Vale ressaltar que a EloGroup não tem acesso aos registros dessas consultas, portanto há total sigilo do que é compartilhado no plantão.

RETORNO DA CONSULTA

Os encontros possuem dois retornos garantidos para acompanhamento das questões discutidas.

AGENDAMENTO

Agende sua consulta através do link de acordo com a sua disponibilidade

Público: EloGroupers

- **Frequência:** Terças e Quintas (sujeita a disponibilidade)
- **Canal:** [Link de Agendamento](#)

**QUER
SABER
MAIS?**



Confira o
book
Cuidar
Setembro
Amarelo
(2020).