

SAÚDE  
MENTAL E  
SEGURANÇA  
PSICOLÓGICA



**FLOWING**  
VIDA AO SEU ESTILO

# AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Ou seja, saúde vai muito além de não estar doente.

O conceito de "bem-estar", presente nessa definição, está diretamente ligado ao equilíbrio emocional. Ele é algo subjetivo, influenciado pela cultura e pela forma como vivemos.

Segundo a OMS, saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue lidar com os desafios do dia a dia, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade”.



Por muito tempo, saúde física e psíquica foram tratadas como coisas separadas, mas a verdade é que somos um só. Corpo e mente estão conectados e um afeta diretamente o outro.

Isso significa que o estado emocional não depende de um único fator - ele é resultado da interação entre aspectos biológicos, psicológicos e sociais, o que chamamos de **modelo biopsicossocial**.



O bem-estar psicológico não é algo isolado - ele é diretamente influenciado pelo ambiente ao nosso redor.

Entender essa concepção de saúde nos ajuda a ver que todos temos um papel na construção de um ambiente mais saudável. Cuidar do nosso equilíbrio e apoiar quem está ao nosso redor faz toda a diferença.

Sabendo que o bem-estar emocional é um conjunto de fatores, internos e externos, gostaríamos de fazer a reflexão:

- Quanto tempo você gasta da sua rotina, fazendo atividades que te proporcionam bem-estar?
- Quanto você organiza seu calendário de saúde para não agir só quando o problema aparece e sim de forma preventiva?

Aqui iremos falar sobre algumas ações que podem te ajudar, porém, quando as coisas não estiverem muito bem, não deixe de procurar um especialista da área.

Evite o autodiagnóstico ou a pesquisa sobre doenças na internet, isso pode piorar o cenário e não contribui efetivamente para a melhoria daqueles sintomas.

Buscar tratamento quando necessário faz parte de manter nossa saúde física e emocional.

**NÃO TENHA PRECONCEITO E,  
QUANDO PRECISAR, PEÇA AJUDA!**



*Cuide-se*

## SE COLOQUE NA SUA AGENDA

Muitas vezes, a rotina e demandas diversas, sejam profissionais ou pessoais, nos “engolem” e deixamos de lado aspectos que podem nos auxiliar emocionalmente.

Pensando nisso, gostaria de fazer o convite para você se colocar na sua agenda.

"Se colocar na agenda" é uma expressão usada pela jornalista e palestrante Izabella Camargo para se referir à importância de reservar um tempo para si mesmo, cuidar da saúde e praticar o autocuidado.



### O QUE É AUTOCUIDADO?

Autocuidado é cuidar de si mesmo, dedicando um tempo para o que você gosta, o que te faz bem e te ajuda a manter a saúde.

Muitas vezes, temos a crença de que cuidar de nós é egoísmo, mas não é, pois é uma responsabilidade que não só melhora nosso bem-estar, como também nossos relacionamentos.

# O QUE POSSO FAZER PARA PRATICAR MAIS O AUTOCUIDADO?

Alguns pilares da Psicologia Positiva nos ajudam a entender como colocar isso em prática. A Psicologia Positiva é um campo de estudo dentro da psicologia que foca nos elementos que podem trazer felicidade às pessoas.

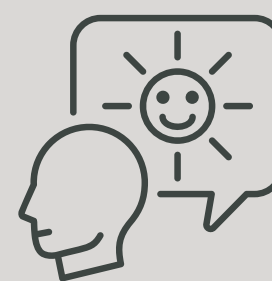
Assim, em vez de priorizar a identificação de desvios ou patologias, o segmento se volta para a manutenção e reforço do bem-estar do indivíduo. Isso não significa deixar as doenças de lado, mas, sim, concentrar-se em aspectos positivos da existência humana.



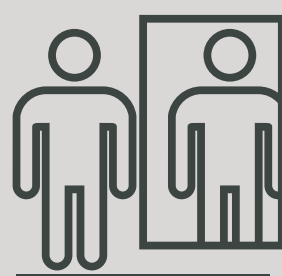
## O QUE A PSICOLOGIA POSITIVA NOS ENSINA?



A encontrar nosso estado de flow.



A construir uma visão otimista sobre o que acontece.



A reconhecer o que temos de bom.



A sermos gratos.

Pense que o cérebro é um músculo como qualquer outro: quando treinamos nossa mente para sair do automático, desenvolvemos força, novas habilidades e experimentamos novas sensações.

Quando você vê alguém mais magro ou forte, a gente entende que essa pessoa treinou, certo? A mesma lógica se aplica ao equilíbrio psicológico: como estaremos mais calmos e priorizando nosso bem-estar se não praticarmos isso todo dia?

Além disso, um aspecto muito importante é o autoconhecimento, que nos ajuda a entender como estamos nos sentindo e qual tipo de cansaço estamos vivenciando.

Se trabalhamos com algo mais físico, nosso cansaço está mais vinculado ao corpo e precisamos de atividades relaxantes. Já se trabalhamos com algo mais mental, por vezes sentimos “a cabeça pesada” e, para ativar o relaxamento, às vezes precisamos de atividades mais relacionadas ao corpo.

Já parou para pensar nisso? Reflita sobre o seu tipo de cansaço e quais atividades te ajudam a relaxar.

## EXERCÍCIOS QUE PODEM TE AJUDAR A CONSTRUIR UMA VISÃO FOCADA NO BEM-ESTAR:



**Mapear seu estado de flow:** mostraremos como fazer a seguir.

**Pote da gratidão:** faça um pote (pode ser daqueles de palmito mesmo - coloque um adesivo escrito “gratidão”) e, cada vez que acontecer algo positivo, você coloca um registro daquilo. Vale qualquer coisa que seja bacana para você, não precisa ser grandioso, mas, sim, algo que teve impacto positivo, por exemplo:

- Teve uma conversa legal com alguém.
- Recebeu um elogio de alguém que admira.
- Comeu uma comida que gosta.
- Comprou algo que era importante.
- Conquistou algo, como um curso ou a conclusão de projetos.

**Crie metas faseadas:** quando um desafio parece muito maior do que onde estamos, a tendência é nos desmotivar. Por isso, crie pequenas metas para seus objetivos.

Quer começar uma faculdade? Escolha o curso e faça a matrícula. Quer começar a correr? Faça o primeiro quilômetro antes da maratona.

**Aprenda a comemorar:** às vezes, a gente não valoriza pequenas conquistas e esquece de celebrá-las. Aconteceu algo bom? Conte para alguém que torce por você, agradeça ao que você acredita, celebre!

A felicidade, diferente do que pensamos, não está em grandes momentos, mas em reconhecer as pequenas coisas, ainda que simples, que fazem a gente se sentir bem na rotina e no cotidiano.

# E O ESTADO DE FLOW?

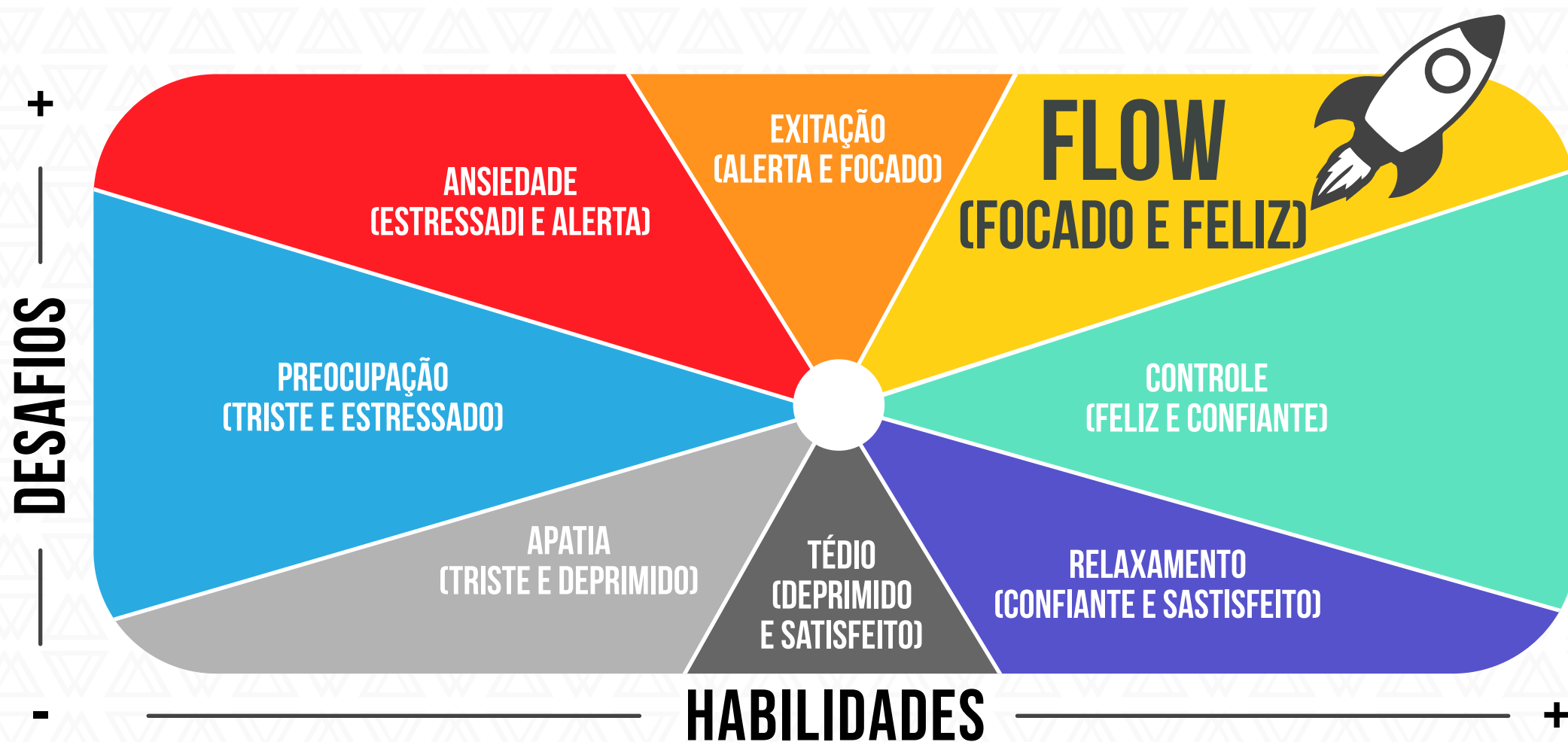
O estado de flow vem da visão da psicologia positiva e nos ajuda a entender o que nos faz tão bem a ponto de termos um hiperfoco e uma sensação de prazer – aquele famoso “não ver a hora passar”.

## COMO DESCUBRO O MEU ESTADO DE FLOW?

O flow é quando estamos focados e felizes. Ele é a soma de ter alta habilidade e enfrentar um grande desafio; é aquela sensação de estar fazendo algo que faz sentido, independente da recompensa.

Podemos vivenciar o flow em uma atividade no trabalho, em uma tarefa cotidiana ou num hobby, seja em uma conversa, numa atividade física ou até meditando, por exemplo.





Autor: Mihaly Csikszentmihalyi  
Livro: Flow - A psicologia do alto desempenho e felicidade

## JÁ PAROU PARA PENSAR NO SEU ESTADO DE FLOW?

Você pode fazer isso com esse gráfico:

pense nas atividades do seu dia a dia de trabalho ou da sua rotina diária e posicione cada atividade em um quadrante.

Se perceber que muitas delas estão te deixando preocupado, entediado ou ansioso, reflita sobre como desenvolver habilidades que te auxiliem a lidar melhor com isso, bem como pense em atividades que te fazem bem e que, por vezes, você acaba deixando de lado por não se colocar na sua própria agenda.

Além de todos esses aspectos, em nosso e-book **“Equilíbrio Emocional e Trabalho Saudável”** trouxemos alguns exercícios de respiração, além de atividades cotidianas e hábitos que te ajudam a cuidar do seu bem-estar e, conseqüentemente, seu equilíbrio emocional. Não deixe de conferir!

# SEGURANÇA PSICOLÓGICA

## E O QUE A SEGURANÇA PSICOLÓGICA TEM A VER COM TUDO ISSO?

A segurança psicológica tem sido muito comentada nos dias de hoje, mas a criadora da expressão estuda esse tema desde a década de 1990 e afirma com convicção os desafios de construí-la diariamente, já que é um processo de desenvolvimento desse estado dentro das empresas.

Um ambiente de segurança psicológica, segundo Amy Edmondson, é aquele onde o clima é seguro para falar, trazer ideias e inclusive para assumir erros. É um ambiente onde a voz de todos é ouvida, onde você tem confiança de que sua opinião é importante, e não há medo de se expressar ou de agir.

## VOCÊ JÁ SENTIU MEDO DE SE EXPRESSAR NO AMBIENTE DE TRABALHO?

Isso pode acontecer quando a gente teme as reações das pessoas ao redor, o que acaba impactando nossa capacidade de ter conversas corajosas, relacionamentos maduros e melhor desempenho.

## A SEGURANÇA PSICOLÓGICA TEM A VER COM SER LEGAL OU BONZINHO?

Segurança psicológica não é sinônimo de ser bonzinho. Trata-se de criar um ambiente onde a gente possa expressar opiniões, discordar e até errar sem medo, sendo honestos e focados na resolução dos nossos desafios.

Não se trata de evitar conflitos, mas de garantir que a verdade seja dita com respeito e que o aprendizado e o crescimento sejam incentivados.

Não significa que podemos reclamar o tempo todo, nem que, a qualquer custo, a gente deva se manter no emprego, independentemente da nossa performance, mas sim que a gente possa trazer nosso ponto de vista de forma segura, buscando somar com maturidade, responsabilidade e num ambiente de confiança.

E por que não temos segurança psicológica?

<b>Ninguém quer parecer</b>	<b>Então agimos dessas formas</b>
Ignorante	Não fazemos perguntas
Incompetente	Não admitimos fragilidade e erro
Intrusivo	Não oferecemos ideias
Negativo	Não criticamos o formato padrão e atual

## VOCÊ JÁ SE SENTIU ASSIM?

Não adianta pensar que só o líder constrói um espaço de segurança psicológica - claro, ele é muito importante nessa construção, mas a gente também tem sua responsabilidade.

- Por vezes, você reclama de um colega no café, mas não conversa com ele?
- Você gosta de saber as notícias pela "rádio peão" mas não quando elas são oficiais?
- Você enrola para resolver uma demanda porque não tem facilidade de ter conversas difíceis com a outra área que se relaciona com esse processo?

Tudo isso impacta o clima organizacional e a cultura de segurança psicológica. Muitas vezes, queremos mudança e não queremos mudar, e sim que tudo ao nosso redor se transforme, mas esquecemos que fazemos parte desse todo.

Lembre-se que, como falamos no começo, apesar de o equilíbrio emocional começar com a gente, ele impacta nossos relacionamentos, ambiente e atividades. Faça parte da mudança. Invista em você e ajude a criar um ambiente de trabalho mais saudável e seguro. Juntos, podemos transformar nosso dia a dia!

# PARA SABER MAIS



## Livros

**A Organização Sem Medo** – Amy Edmondson  
(Livro referência sobre o tema segurança psicológica)

**Flow e Psicologia Positiva** – Helder Kamei

**As Coisas que Você Só Vê Quando Desacelera** – Haemin Sunim

**Permissão para Sentir: Como Compreender Nossas Emoções e Usá-las com Sabedoria para Viver com Equilíbrio e Bem-Estar** –  
Marc Brackett



## Podcasts:

Mundo Mindfulness

Entrementes

Saúde Mental em Foco



## PARA MOMENTOS DE CRISE EM QUE PRECISA PEDIR AJUDA:

**CVV - Centro de Valorização da Vida**

Acesse: <https://cvv.org.br/>

Ligue 188 - atendimento 24 horas

**FLOWING**  
VIDA AO SEU ESTILO

[FLOWING.COM.BR](http://FLOWING.COM.BR)