FILIPA SANTOS
Diretora Serviços Clinicos, Centralmed

SAÚDE MENTAL E SEGURANÇA PSICOLÓGICA: A NECESSÁRIA EVOLUÇÃO PARA UMA CULTURA DO CUIDADO

A segurança é uma necessidade básica do ser humano. Abraham Maslow, em 1943, publicou uma teoria de que os seres humanos são motivados pelo instinto de satisfazer as suas necessidades. Nesta teoria, depois de atender às necessidades fisiológicas, como comida e água, os humanos procuram satisfazer a necessidade de segurança ou de se sentirem seguros. Alguém que não se sente seguro provavelmente irá em busca da segurança até que ela seja alcançada.

Segundo Amy Edmondson, a Segurança Psicológica numa organização/equipa é uma crença compartilhada de que a organização/equipa é um lugar seguro para assumir riscos interpessoais. Nesta perspetiva, a organização tem segurança psicológica quando todos os membros mantêm crenças positivas semelhantes sobre confiança interpessoal, inclusão e respeito mútuo.

Numa pesquisa efetuada pela Mckinsey em quinze países, um em cada quatro trabalhadores relatou haver forte prevalência de comportamentos tóxicos no trabalho. Nesta pesquisa, pretendia-se descobrir se os comportamentos tóxicos no trabalho levam a taxas mais elevadas de burnout. Os trabalhadores que relataram vivenciar altos níveis de comportamento tóxico eram oito vezes mais propensos a apresentar sintomas de burnout. Estes trabalhadores eram também seis vezes mais propensos a relatar que pretendiam deixar a empresa nos próximos meses. Pesquisas recentes revelaram que muitas vezes a cultura de uma organização é o elemento mais importante para se prever a taxa de pedidos de demissão voluntária – dez vezes mais importante do que a remuneração.

É de se admitir, portanto, que se tem de fazer mais. É verdade que muitas empresas aumentaram e, em muito, o seu investimento na promoção de hábitos saudáveis, mas a verdade é que muitos dos programas não chegam a fazer a diferença. E porquê? Porque a larga maioria das ações desenvolvidas tem o seu foco em remediar os sintomas e não em ir à raiz das questões, não prestando atenção aos problemas sistémicos. Não adianta promover nas empresas ações de mindfulness ou de yoga, se não existir segurança psicológica, se a carga de trabalho for excessiva face às capacidades dos indivíduos, se a comunicação não for clara e transparente, se não se proporcionar um ambiente colaborativo, priorizando a diversidade, a inclusão e a equidade.

PESQUISAS RECENTES REVELARAM QUE MUITAS VEZES A CULTURA DE UMA ORGANIZAÇÃO É O ELEMENTO MAIS IMPORTANTE PARA SE PREVER A TAXA DE PEDIDOS DE DEMISSÃO VOLUNTÁRIA – DEZ VEZES MAIS IMPORTANTE DO QUE A REMUNERAÇÃO.

O primeiro passo deve ser, então, medir. Sem receios de se abrir uma caixa de pandora. É impossível as organizações assumirem que se preocupam com a saúde mental e o bem-estar dos seus trabalhadores, se não conhecerem o estado da arte. Saber os riscos é uma primeira etapa para se perceber o que há a fazer, por onde se deve começar, que intervenções direcionadas necessitam de acontecer a curto, médio e a longo prazo.

Se há algum momento em que temos de redobrar a nossa atenção sobre a temática da saúde mental, o momento é agora. Passámos por uma pandemia ainda não considerada extinta, a Europa está em guerra, a inflação subiu exponencialmente e para muitos não é o dinheiro que sobra, mas sim os dias. Se as empresas são as pessoas, então há que cuidar delas e ajudá-las a trabalhar em locais de trabalho seguros e saudáveis.

CENTRALMED

A saúde dos seus colaboradores é +

Desde 1997 que o trabalho é a nossa especialidade e as pessoas são a nossa vocação.

Contamos com centenas de parceiros e milhares de boas práticas profissionais há mais de 25 anos. Queremos que este seja apenas o princípio de um futuro com ainda mais saúde, mais segurança e mais relevância.

Os números são importantes, mas, na Centralmed, os resultados são ainda mais.

A saúde dos seus colaboradores é ainda mais.
Junte-se a nós. Estamos sempre por perto.

MELHORES RH 2023 FORNECEDORES

2022 SCORING TOP 5% MELHORES PME PORTUGAL

PME líder '22

centralmed.pt

+ saúde segurança relevância