



26° Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)
28° Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

18° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública
18° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



ENTRE DEMANDAS E EMOÇÕES: IMPACTOS DE UMA INTERVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL PARA LIDERANÇAS

Maryssol Monteiro Fernandes do Nascimento; Ana Caroline Barbosa de Carvalho Madeira; Ana Caroline Pires e Silva; Alyne Peclat Torres; Caio Cesar Richter Nogueira; Carlos Magno Lucas do Nascimento; Juliana Fontanezi de Moraes Fabrica; Luiza Dantas Pereira; Monica Vieira De Souza; Natacha de Barros Candido e Noélly Cristina Harrison Mercer.

FIRJAN SESI – Federação das indústrias do estado do rio de janeiro

Segundo Alvarenga (2024), após a pandemia de Covid-19, observou-se um aumento das iniciativas organizacionais voltadas à saúde mental dos trabalhadores. Contudo, a saúde mental das lideranças ainda permanece pouco explorada, tanto na prática quanto na produção acadêmica. Líderes de uma organização ocupam cargos estratégicos e quando são afetados pelo estresse pode-se observar mudanças comportamentais, além do impacto no processo de tomada de decisão, sendo importante incluí-los em programas de saúde mental. Pinto e Silveira afirmam que “as organizações que investem na formação contínua de seus líderes para lidar com o estresse ocupacional estão mais bem preparadas para enfrentar desafios e, conseqüentemente, promovem um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente” (2024, p.13). Tendo em vista a literatura e o déficit de ações relacionadas a esse público, a FIRJAN SESI oferta para as indústrias a “Jornada do desenvolvimento da saúde emocional dos líderes” que mobiliza práticas de autocuidado e cuidado com as relações. Nesse contexto, objetivo deste estudo é descrever os impactos da aplicação da Jornada em uma empresa do setor industrial. Trata-se de um estudo de caso que apresenta dados qualitativos a partir dos cadernos de campo da profissional que conduziu a ação e dados quantitativos a partir de dois formulários pré e pós-intervenção. O programa foi composto por seis workshops conduzidos por uma psicóloga, com participação de 17 líderes. As temáticas trabalhadas foram: saúde emocional e mental, relações interpessoais, estratégias de comunicação, manejo do estresse e atenção plena. Os resultados indicaram predominância masculina, média de idade de 49 anos. Identificou-se conhecimento prévio sobre segurança psicológica (53%) e comunicação não violenta (59%), e desconhecimento majoritário sobre práticas de mindfulness (65%). Em relação à saúde mental, mais 47% relataram satisfação, enquanto 35% indicaram insatisfação. Os principais desafios para as lideranças são o manejo das emoções da equipe e estressores ocupacionais (65%), manejo do próprio estresse (59%), relações interpessoais e lidar com emoções dos superiores (53%). Embora 41% não relatem dificuldades para buscar apoio psicológico, a falta de tempo foi apontada como barreira por 24%. Após a intervenção, 40% relataram aquisição de estratégias de autoconhecimento, além de melhorias nos aspectos intra e interpessoais, com destaque para empatia e comunicação. Observou-se também maior valorização do cuidado em saúde mental e reconhecimento de limites pessoais. Conclui-se que a jornada promoveu impactos positivos na percepção e no manejo emocional das lideranças, contribuindo para o desenvolvimento de competências socioemocionais e para a melhoria das relações no contexto de trabalho.

Bibliografias: ALVARENGA, S. Saúde mental dos líderes: o ponto cego das organizações. GV Executivo, v. 23, n. 3, p. 1–8, set. 2024. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/>. Acesso em: 27 mar. 2025. | PINTO, M.; SILVEIRA, T. O impacto da liderança na saúde mental do trabalhador: estratégias de prevenção e intervenção na perspectiva da psicologia. Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, Barbacena, p. 1-31, 2024. Disponível em: <https://repositorio.unipac.br/>. Acesso em: 27 mar. 2025.