

InFormar

CANAL DE COMUNICAÇÃO COM O FORMADOR | EDUCADOR

EM ABRIL, COMEMORÁMOS O MÊS DA SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO

No passado dia 28 de Abril, comemorámos o Dia Mundial para a Segurança e Saúde no trabalho, apesar deste “lema” ser um absoluto para nós no decorrer das nossas actividades do dia a dia, este dia, serve, igualmente para reflectirmos um pouco mais sobre como procedemos no dia-a-dia em matéria de SHST. Este ano o tema proposto pela OIT (Organização Internacional do Trabalho) foi: **antecipar, preparar e responder a crises. Investir agora em sistemas de SST resilientes.**

Carla Guerreiro, District QHSE & TQR Manager
Angola and Central Africa, BUREAU VERITAS

O QUE HÁ DE NOVO?

01 Os Novos Paradigmas da SHST

02 Formações e Webinars (Maio 2021)

NOVOS PARADIGMAS EM SHST

Carla Guerreiro, District QHSE & TQR Manager
Angola and Central Africa, **BUREAU VERITAS**



A Pandemia do COVID-19 trouxe uma grande reviravolta para as nossas organizações, produzindo um impacto bastante grande no ambiente laboral, consequências da rapidez na transmissão do vírus, na obrigatoriedade ao confinamento, que fez com que as organizações se reestruturassem no sentido de sobreviver. Novos paradigmas no trabalho surgem. Há que saber gerir essa mudança, há que ser resilientes face a esta situação. As organizações vêm-se forçadas a apostar na “segurança humana”, na protecção do trabalhador face a esta pandemia, seja em função da sua saúde física, psicossocial, social e ambiental.

Como uma das soluções para esta reestruturação surge o “teletrabalho” e daí surgem novos riscos laborais, que têm de ser analisados, repensados e avaliados, uma vez que a tendência, a nível mundial, é que esta forma de trabalho começa a ser uma prática que, aparentemente, veio para ficar. E isto traz riscos! Neste dia optámos por analisar três consequências do teletrabalho que constatamos terem aumentado significativamente, nomeadamente:

A Resiliência e a resignificação das organizações face a pandemia- Dra. Mara Galante
Teletrabalho, violência doméstica e as implicações socio-laborais- Dra. Sónia Cunha
Teletrabalho e a saúde mental – Dra. Margarida Martins

28 DE ABRIL - EVENTO "OS NOVOS PARADIGMAS DA SHST"

Assista ao vídeo completo
carregando no botão:



Durante o mês de Abril, a BET ON PEOPLE, assinalou, com várias iniciativas o mês da SHST, culminado no dia 28 com o Evento OS NOVOS PARADIGMAS DA SHST, onde forma debatidos, por profissionais 3 grandes temas da actualidade e de acordo com as premissas da Organização Internacional do Trabalho para o ano de 2021.

O evento teve como temas :

A resiliência e a resignificação das organizações face à pandemia, pela Dra. Mara Galante, Psicóloga e Mestre em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária;

Teletrabalho, violência doméstica e as implicações sócio-laborais, pela Dra. Sónia Cunha, Especialista em Psiquiatria

Teletrabalho e saúde mental, pela Dra. Margarida Martins, Mestre em Psicologia Clínica.

BET ON PEOPLE

Webinar Gratuito ao vivo

INSCREVA-SE

DRª MARA GALANTE
Tema: A resiliência e a resignificação das organizações face à pandemia

OS NOVOS PARADIGMAS DA SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO

ENGª CARLA GUERREIRO
Moderadora

DRª SÓNIA CUNHA
Tema: Teletrabalho, Violência Doméstica e as implicações Sócio laborais

28 de Abril de 2021

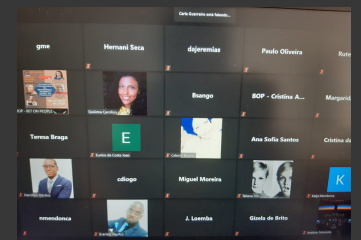
DAS 15H ÀS 16H30

DRª MARGARIDA MARTINS
Tema: Teletrabalho e a saúde mental

Mind to Change (Psicologia • Meditação)

BUREAU VERITAS (1826)

MR C (MENTAL RETREAT CLUB)



TELETRABALHO E A SAÚDE MENTAL

Como parte da resposta à pandemia COVID-19 muitos de nós tivemos de trabalhar a partir de casa. E alguns tiveram até de cortar, temporária ou definitivamente, as suas relações com o trabalho. Desta forma, esta situação colocou desafios a todos: às organizações, aos colaboradores (incluindo aqueles que sempre sonharam trabalhar em casa) e às suas famílias.

A nossa saúde psicológica e bem-estar dependem, em grande medida, da delimitação de claras fronteiras entre a vida profissional e pessoal/familiar. Com esta invasão, para muitos nova (e estranha) esbateram-se limites e surgiram um conjunto de dificuldades, que poderão deixar marcas a longo prazo a toda a sociedade civil.

De certa forma, o teletrabalho permitiu cumprir as recomendações do MINSA, protegendo a saúde de todos e, simultaneamente, manter as organizações e a sociedade em funcionamento com as devidas limitações durante este período de crise. A par, impôs uma série de desafios, exigências e necessidades de adaptação, que nem todos conseguiram alcançar.



Qual é o primeiro passo para enfrentar os desafios do teletrabalho?

(Re)conhecer as dificuldades de adaptação ao regime de teletrabalho. É novidade para a grande maioria das pessoas. Por isso, é uma experiência nova que necessita de um período de adaptação. Há ainda que considerar que, na situação actual, o teletrabalho implica não só misturar espaço de trabalho com espaço pessoal e de lazer e estar longe das habituais dinâmicas sociais e laborais, mas também ter de gerir, simultaneamente, dinâmicas familiares não usuais.

Não se esquecer de valorizar o seu trabalho. Ser grato. Tirar alguns minutos, todos os dias, para reflectir sobre a natureza do seu trabalho e sobre o seu contributo. Independentemente da sua ocupação, deve pensar no quanto é importante, para si, para a sua organização e para toda a sociedade, que continue a trabalhar.

Qual é o segredo do planeamento em tempos de pandemia?

De modo a compatibilizar as exigências da vida pessoal/familiar e as exigências do teletrabalho, defina e negocie, em conjunto com superiores hierárquicos e colegas, aquelas que são as tarefas prioritárias e horários possíveis, deixando as tarefas que necessitem de maior concentração para períodos do dia em que a probabilidade de ser interrompido é menor.



«A RESILIÊNCIA E A RESIGNIFICAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES FACE À PANDEMIA»

A Pandemia, foi vivenciada de forma muito peculiar, na medida em que cada país respondeu a esta crise de forma única, de acordo com as circunstâncias locais. Mas também trouxe um conjunto único de condições, que exigiu uma enorme dose de determinação e agilidade. Apesar de todos os mecanismos de defesa disponíveis na nossa psique neste momento é totalmente impossível não nos sentirmos atingidos ou influenciados por uma situação que coloca em causa a nossa saúde física, mental, a economia mundial e a nossa própria sobrevivência. Esta situação trouxe muita revolta. A revolta, é a nossa primeira constatação da realidade imposta, e das suas consequências iniciais nas nossas vidas; é o período inicial de quebra do equilíbrio habitual, que nos leva a olhar predominantemente para os aspetos negativos, as perdas, incitando ainda sentimentos de culpa e medo, externalizados de modo irrefletido e pouco adaptativo. Mais a frente, num período mais maduro do processo de assimilação e enfrentamento da realidade, a revolta vai perdendo a sua utilidade. O extravasamento de emoções negativas e raiva já não aliviam mais. A consciência dos fatos vai tornando-se mais plena, e abre-se espaço para a vivência emocional do caos. Chega-se o tempo de introspecção. A fase depressiva na vivência da Covid-19, não só é esperada, como necessária. Estamos todos no mesmo barco, mas com remos diferentes. Os verdadeiros sobreviventes a este cenário caótico, serão todos os indivíduos que se conseguirem adaptar de um modo positivo e dar ressignificado à sua vida a partir desta aprendizagem. É importante aumentar a nossa resiliência.

O otimismo excessivo e o pessimismo patológico são igualmente nocivos à nossa saúde mental.

O excesso de otimismo tira de nós a responsabilidade de mudança e resistência, e cria expectativas irreais que, quando frustradas, tem potencial arrebatador. O pessimismo patológico coloca-nos numa condição de entrega e desistência, tirando de nós toda a responsabilidade individual de encontrar o nosso próprio destino. Enfrentar a realidade dura e refletir sobre ela sem perder o foco, faz-nos seres mais equilibrados emocionalmente e resilientes. Enfrentar a pandemia depende adaptação subjetiva do nosso modo mais profundo de observar, analisar a nossa existência no mundo. A ressignificação parece o melhor caminho a seguir. Nada parece evoluir, então é preciso dar um novo sentido ao que já existe, reinventar, dar um novo rumo. É preciso os líderes das empresas, redescobrirem hoje, o que vai mudar o amanhã. Isso fará o nas organizações. O core business tem de mudar, para manter a relevância, perante o cenário que ainda está por vir. Como consequência deste contexto, há responsabilidades, oportunidades e novos propósitos de trabalho. O modelo mental define como cada um de nós percebe o que acontece ao seu redor. Como cada evento nos afeta, como pensamos e como vamos agir. Cada um tem o seu modelo mental e emocional, que é resultado de todas as suas experiências, histórias de vida e situações. O perfil mental após esta pandemia deve ser: capacidade de resiliência, persistência, determinação, reinvenção, tenacidade, manipulação positiva, inteligência emocional.

Por Mara Galante, Psicóloga e Mestre em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária;

VAMOS À
ACÇÃO!!

**Formações e Webinars, entre outros
Eventos Futuros (Maio 2021)**

Gestão e Concepção da Formação

17/05/2021

Formadoras: Cristina Afonso, Dora Cavaleiro e M. Santos

Técnicas de Comunicação e Expressão Oral e Escrita

24/05/2021

Formadoras: Dora Cavaleiro e Maria Santos

Métricas Local de Trabalho

27/05/2021

Formadora: Maria Santos

Curso Intensivo de Marketing Digital

31/05/2021

Formador: Flávio Quiúma

Inscreva-se e receba as informações promenorizadas em:

geral@betonpeople.co.ao ou info@betonpeople.co.ao

Carregue nos botões abaixo e siga-nos nas Redes sociais

