

IBRAACON

Instituto de Auditoria Independente do Brasil

Bem-Estar e Saúde Mental no Trabalho

Como a Psicologia Positiva pode contribuir com os profissionais de Auditoria



Quando vocês pensam no trabalho, em um dia estressante, qual é a primeira palavra que vem à mente?



- Sobrecarga cognitiva;
- Pressão por resultados, prazos curtos de clientes e gestores;
- Conflitos entre vida pessoal e metas corporativas;
- *Compliance* e auditorias;
- Volume crescente de dados e responsabilidades (digitalização, ESG, riscos);
- Super estimulação e convite para sair do foco.

Pressão + precisão → ambiente propenso à

DEPRESSÃO

BURNOUT

ANGÚSTIA

ANSIEDADE

**ESGOTAMENTO
EMOCIONAL**

CAOS



Nunca se falou
tanto em
saúde
mental...



O Cenário Atual: Pressão e Saúde Mental

- A OMS estima que depressão e ansiedade custam à economia mundial US\$ 1 trilhão por ano em perda de produtividade;
- Áreas mais vulneráveis devido a prazos rígidos, cobrança por precisão e longas jornadas;
- *Burnout*: reconhecido pela OMS como síndrome ocupacional.

Como reconhecer sinais de alerta?

Cansaço extremo, irritabilidade, queda de performance...

Desafios por Geração

- *Baby Boomers* (1946–64): disciplina, hierarquia, estabilidade; tendem a ver autocuidado como “luxo”.
- Geração X (1965–80): equilíbrio é desejo, mas ainda valorizam o reconhecimento por horas de dedicação.
- *Millennials* (1981–96): querem propósito e qualidade de vida, mas têm altos índices de ansiedade e burnout.
- Geração Z (1997+): saúde mental é prioridade, defendem limites, mas sofrem pressão para provar competência e rapidez em resultados.

Estratégias de autocuidado não são “iguais para todos”.

**O QUE É BEM ESTAR =
FLORESCIMENTO**



Psicologia Positiva e a Ciência do Bem-Estar

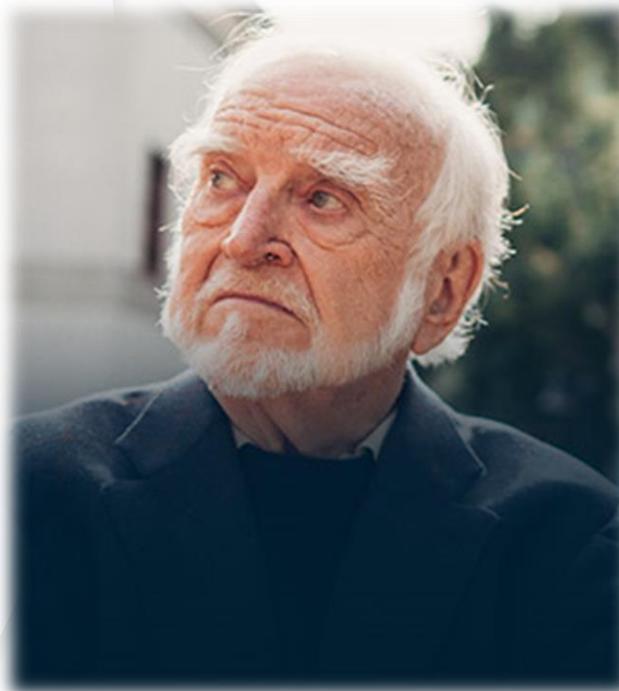
- Não é “pensamento positivo”, é ciência que estuda o que faz pessoas e organizações prosperarem. Foca em florescimento humano.
- Bem-estar pode ser desenvolvido!
- PERMA (Seligman):
- P – Positive Emotions (emoções positivas): cultivar alegria, gratidão, esperança.
- **E – Engagement (engajamento): estado de fluxo (flow), onde tempo parece voar.**
- R – Relationships (relacionamentos): conexões de qualidade protegem contra estresse.
- M – Meaning (propósito): perceber sentido no trabalho e no impacto gerado.
- A – Accomplishment (realizações): celebrar conquistas, não apenas correr atrás.

Pessoas entram em FLOW ao resolver problemas complexos, por exemplo.

O QUE É FLOW?

É um estado no qual a pessoa está **tão envolvida em uma atividade**, que se torna capaz de esquecer do tempo, da fome, da fadiga física e mental, do ambiente e até dos ruídos a seu redor. Momento excepcional de **entrega total**, em que há engajamento pleno com a atividade, denominado também como **experiência de fluxo**.

*Conceito desenvolvido pelo psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi



ESTADO DE FLUIR

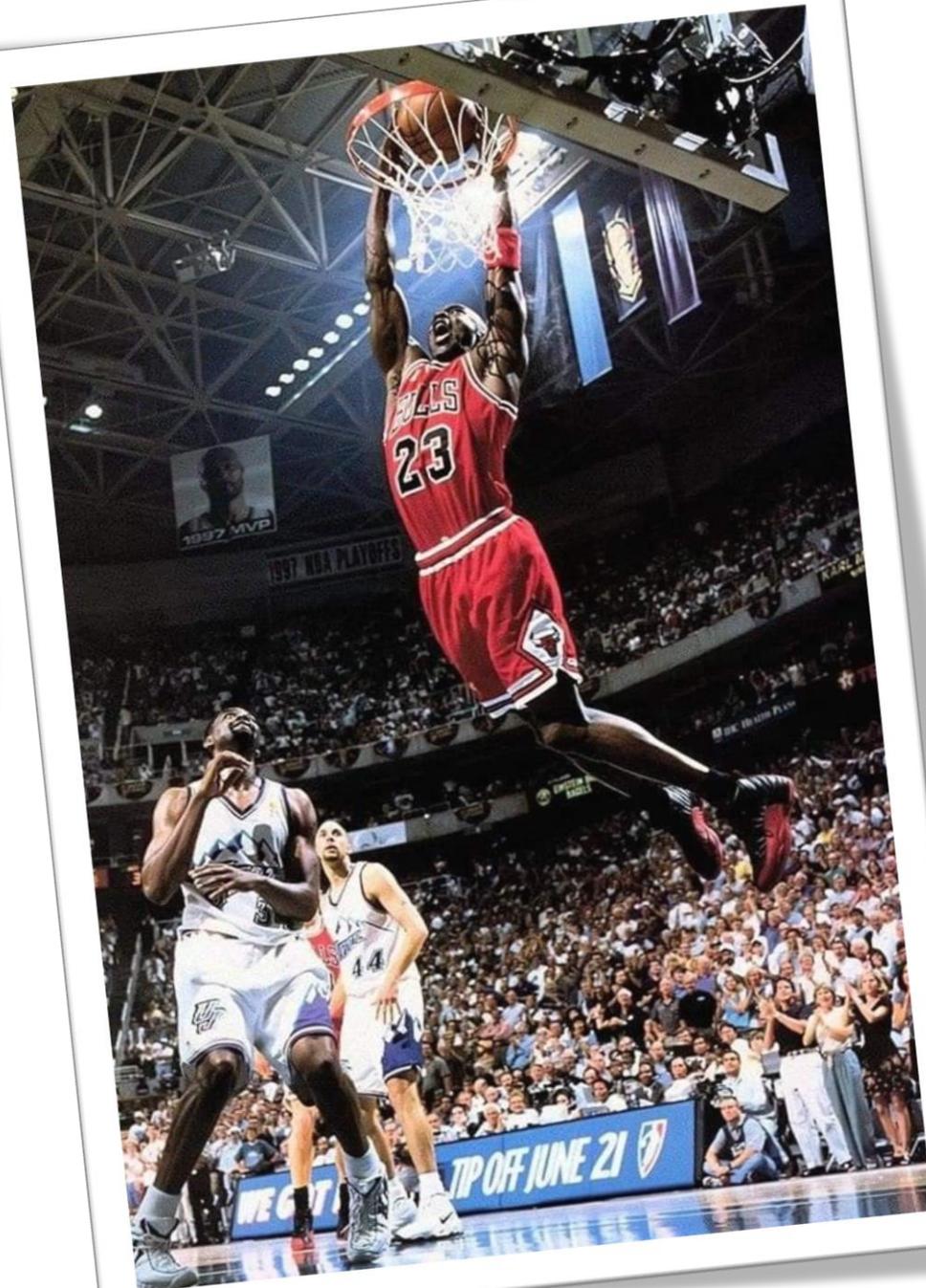
O prazer, a criatividade e o processo em que estamos totalmente imersos na vida.



NO FLOW...

O indivíduo experimenta uma enorme satisfação, as atividades são realizadas com maior fluidez e melhores resultados. Corpo e mente estão completamente integrados e imersos naquele momento, de modo que o indivíduo realiza sua tarefa com **foco, concentração e segurança**.

É um estado de consciência onde ocorre uma espécie de **HIPERFOCO** e tudo ao redor some.



POR QUE CRIAR FLOW É IMPORTANTE?



MUNDO VUCA



MUNDO BANI



POR QUE CRIAR FLOW É IMPORTANTE?

Concentrar-se em
uma determinada
atividade é um
desafio.

Internet,
notificações de
celulares, telefones,
campainhas,
buzinas, pessoas
conversando e
músicas tocando...

Mentes inquietas e
frustradas,
produtividade
despenca e nossas
demandas atrasam.

CONDIÇÕES PARA A EXPERIÊNCIA DE FLOW

1. Metas e objetivos
claros em cada etapa do
caminho.



CONDIÇÕES PARA A EXPERIÊNCIA DE FLOW

2. Feedbacks constantes e imediatos para cada ação.



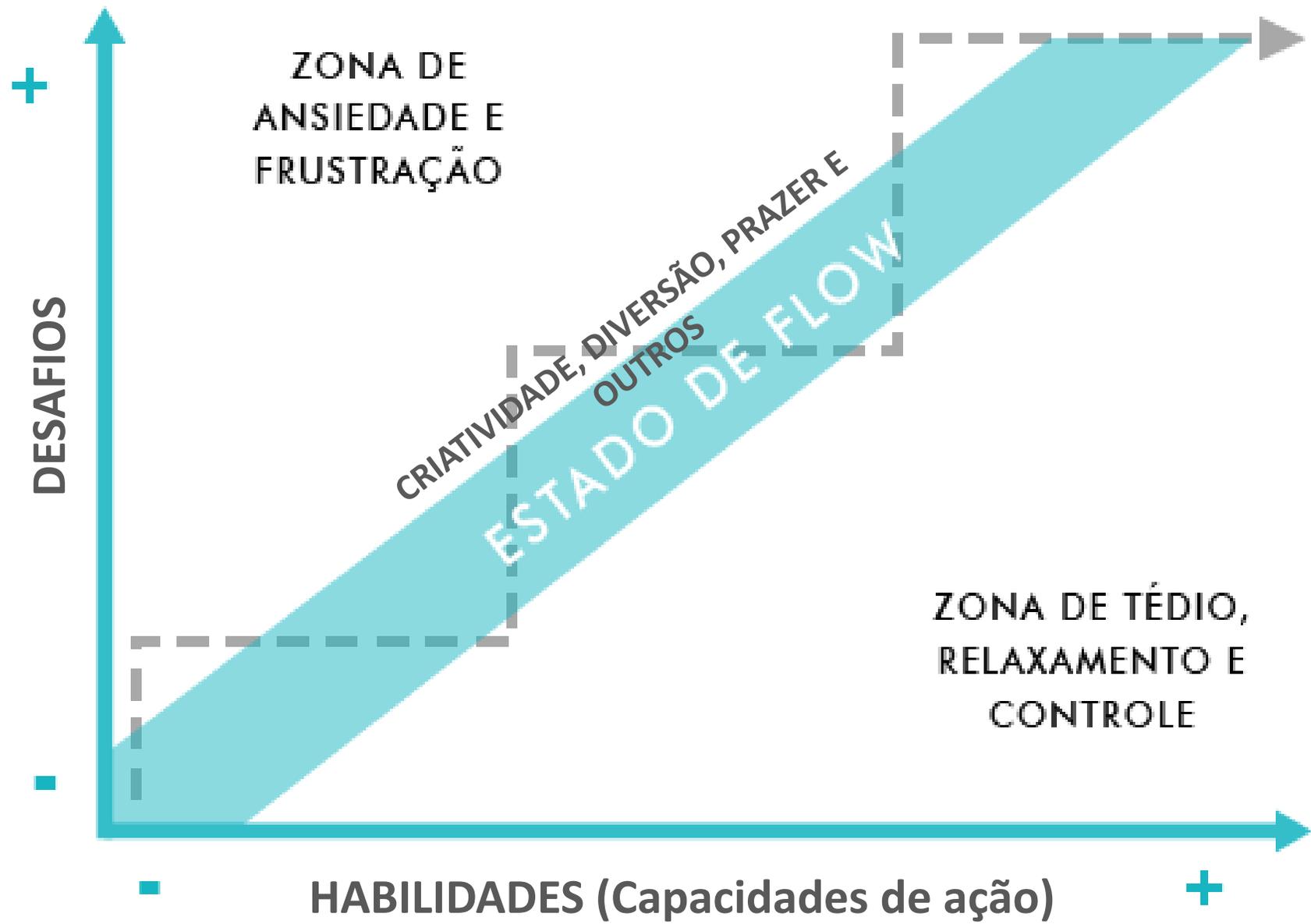
Compositor Duke Ellington:

“Minha recompensa é escutar o que eu fiz e ao contrário de muitos compositores, eu posso escutar imediatamente. Este é o porque eu mantenho esses gentis cavalheiros sempre comigo”.

COMO PRODUZIR FLOW?

3. Existe um equilíbrio entre os desafios e as habilidades.





+

DESAFIOS



HABILIDADES

+

**COLOCANDO EM
FLOW EM
PRÁTICA...**

As 24 FORÇAS de Caráter

**VOCÊ SABE
QUAIS SÃO AS
SUAS FORÇAS DE
ASSINATURA?**

<https://www.viacharacter.org/>

VIRTUDES					
SABEDORIA	HUMANIDADE	JUSTIÇA	MODERAÇÃO	CORAGEM	TRANSCENDÊNCIA
CRIATIVIDADE					ADMIRAÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA
CURIOSIDADE			PERDÃO	BRAVURA	GRATIDÃO
AMOR AO APRENDIZADO	GENEROSIDADE	JUSTIÇA	HUMILDADE	INTEGRIDADE	ESPERANÇA
MENTE ABERTA	AMOR	LIDERANÇA	PRUDÊNCIA	PERSEVERANÇA	HUMOR
PERSPECTIVA	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	TRABALHO EM EQUIPE	AUTO-CONTROLE	VITALIDADE	ESPIRITUALIDADE

COLOCANDO EM FLOW EM PRÁTICA...

EXPERIMENTO:

IDENTIFICANDO O FLOW EM MIM

Para que você possa identificar experiências de flow na sua vida, descreva as 10 coisas que você mais gosta de fazer.



COLOCANDO EM FLOW EM PRÁTICA...

1. Você está atualmente praticando alguma dessas atividades em sua vida?
2. . Você quer passar mais tempo fazendo alguma dessas atividades? Quais?



Estratégias de Autocuidado e Recursos Práticos

Físico:

- Sono adequado → fundamental para clareza mental e tomada de decisão.
- Alimentação e exercícios leves (mesmo 10 min/dia) ajudam na resiliência.
- Emocional: Mindfulness: reduz ansiedade, aumenta foco.
- Técnicas de respiração curta e aplicável (4-4-4).
- Auto conhecimento e aceitação de limites.

Mental:

- Gestão de energia ao invés de só gestão do tempo.
- Alternar períodos de foco profundo com pausas.
- Reframing: transformar pensamentos catastróficos em perguntas produtivas: "Qual é a próxima melhor ação que posso tomar agora?"

Social:

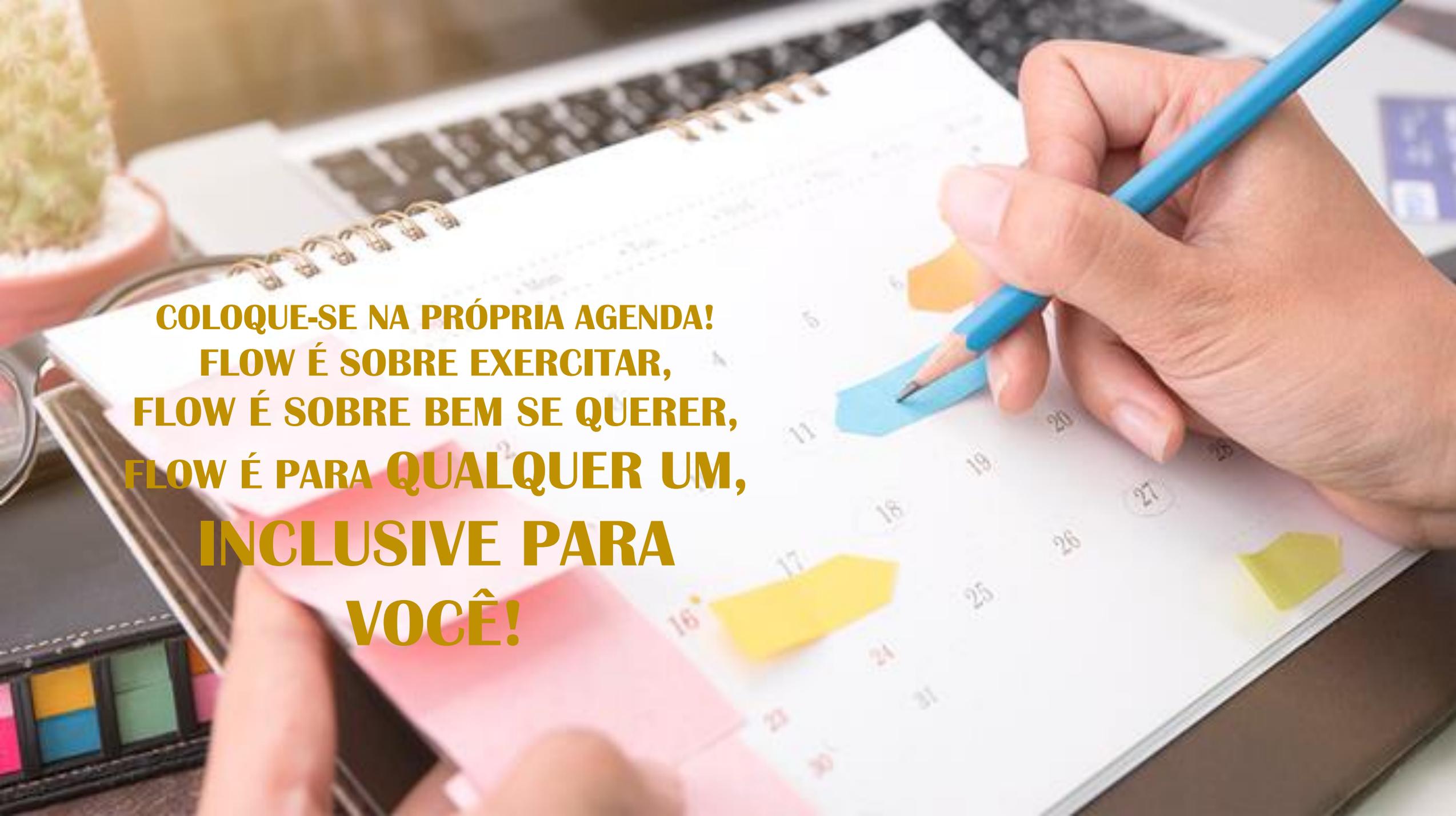
- Redes de apoio, pares de confiança.
- Conversas abertas sobre saúde mental: quebrar estigmas e preconceitos.

RECOMENDAÇÃO

TED

Mihaly Csikszentmihalyi
Flow - Estado de fluxo





**COLOQUE-SE NA PRÓPRIA AGENDA!
FLOW É SOBRE EXERCITAR,
FLOW É SOBRE BEM SE QUERER,
FLOW É PARA QUALQUER UM,
INCLUSIVE PARA
VOCÊ!**

OBRIGADA!

Luciane

Pecegoginski

IBRAACON

Instituto de Auditoria Independente do Brasil

3ª Seção Regional

www.ibracon.com.br

Acesse, curta e compartilhe:

