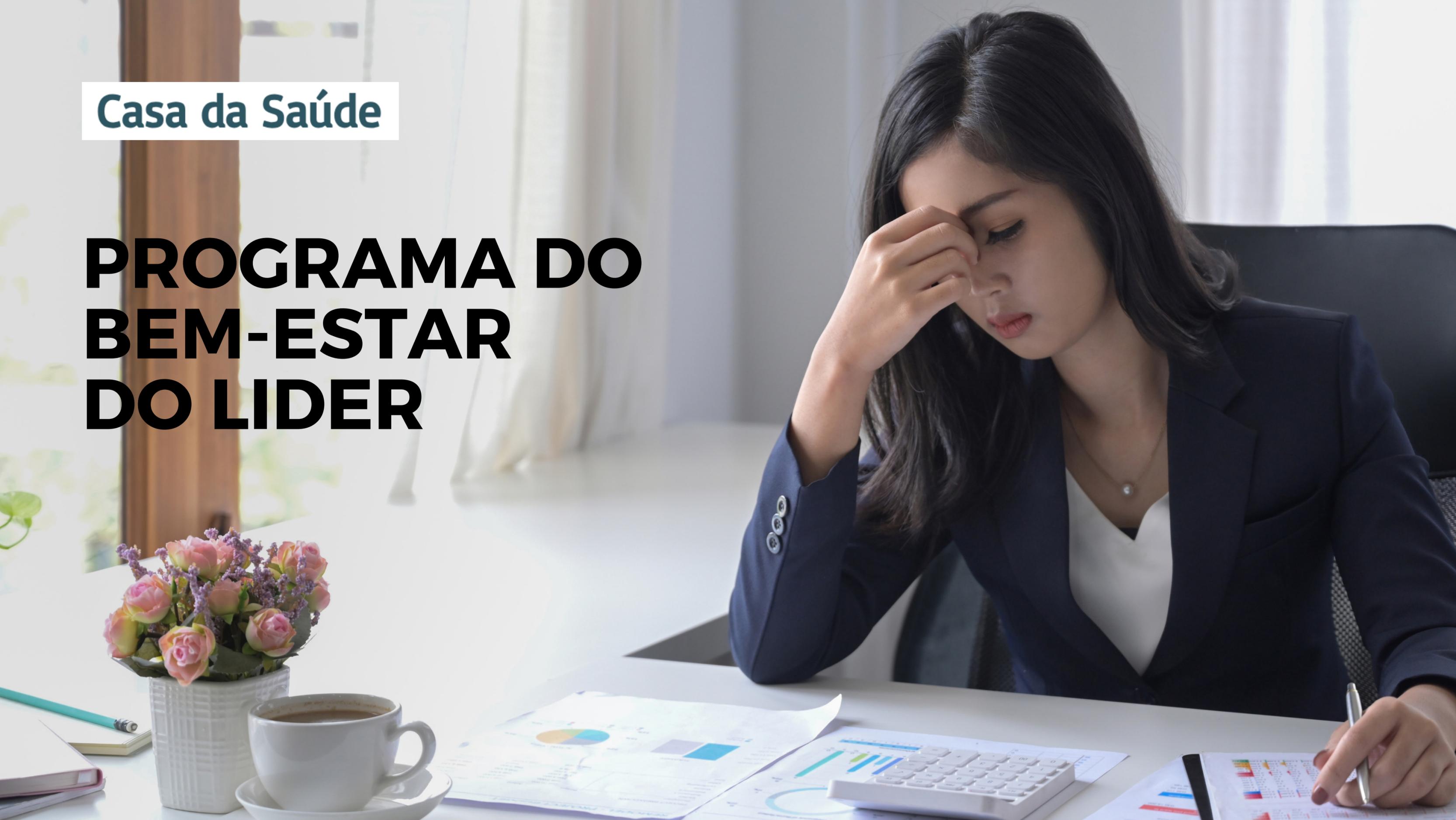


Casa da Saúde

PROGRAMA DO BEM-ESTAR DO LIDER





Casa da Saúde

**“LIDERANÇA NÃO SIGNIFICA
COMANDAR OUTROS. O VERDADEIRO
SIGNIFICADO DE LIDERAR É CUIDAR
DAQUELES SOB A NOSSA
RESPONSABILIDADE.”**

Simon Sinek

SAÚDE É RIQUEZA

Todos podemos concordar que pessoas em posições de liderança sempre estiveram expostas a altos níveis de stresse. No entanto, ao longo dos últimos anos, uma combinação de fatores levou os líderes empresariais e de organizações a níveis de pressão ainda maiores. Como resultado, observamos um aumento na prevalência da ansiedade, depressão e esgotamento (*burnout*).

Dados globais recolhidos durante 2022 pela Positive indicaram que 41% dos líderes consideravam-se stressados e 36% que estavam exaustos. De fato, quase 70% dos líderes afirmaram que 'burnout' estava a afetar a sua capacidade de tomar decisões e 69% dos executivos estavam a pensar em desistir do seu trabalho por causa do seu bem-estar.





Esta é uma realidade impensável num mundo onde quase 60% das empresas enfrentam uma escassez de talentos de liderança que já está a impedir o seu desempenho (*dados da Harvard Business Review*).

Infelizmente, com tanta incerteza no mundo de hoje, muitas destas pressões – e suas consequências negativas – parecem destinadas a continuar. É claro que as empresas vão precisar de investir ainda mais em métodos inovadores para ajudar os líderes a manter e recuperar o seu bem-estar.

OUTRAS RAZÕES PARA LEVAR O 'BURNOUT' A SÉRIO NO LOCAL DE TRABALHO

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o 'burnout' em sua Classificação Internacional de Doenças e o definiu-o como um "fenômeno ocupacional".

'Burnout' é um estado de exaustão emocional, física ou mental. É causado por stresse excessivo ou prolongado e pode-se manifestar numa variedade de sintomas. No local de trabalho, nota-se quando as pessoas parecem menos motivadas, menos produtivas, mais irritáveis ou mesmo mais retraídas. As pessoas podem desenvolver ansiedade e depressão, entre outras complicações de saúde. Todos esses sintomas são sinais comuns de 'burnout.'





Com o tempo, o aumento constante de stresse pode desencadear outros problemas de saúde que prejudicam as funções normais do corpo. Os riscos comuns de *burnout* para a saúde incluem:

Infeções frequentes - O stresse prolongado diminui a capacidade do nosso sistema imunológico e aumenta os riscos de apanhar constipações, gripes e outras infeções.

Problemas neurológicos - Dores de cabeça, perda de memória, fadiga muscular, nevoeiro cerebral e outros problemas neurológicos são efeitos comuns do 'burnout' devido ao stresse crónico.

Sintomas digestivos e metabólicos - Distúrbios digestivos, náuseas, perda de apetite, danos na microbiota, desequilíbrios de insulina e glicose no sangue, obesidade e outros impactos digestivos e metabólicos podem estar diretamente relacionados ao stresse crónico e ao *burnout*.

Quando temos pessoas na nossa equipa que sofrem de 'burnout', elas não conseguem pensar, sentir ou dar o seu melhor. Isso pode ter enormes implicações, não apenas para o indivíduo, mas para as suas equipas e para a organização em geral. 'Burnout' é particularmente significativo quando ocorre em líderes. Quando os líderes estão a tentar lutar contra o seu próprio *burnout*, eles são menos capazes de gerenciar e cuidar dos outros. Eles também são mais propensos a tirar licença médica e procurar ativamente outro emprego. Isso afeta rapidamente aqueles que dependem deles.

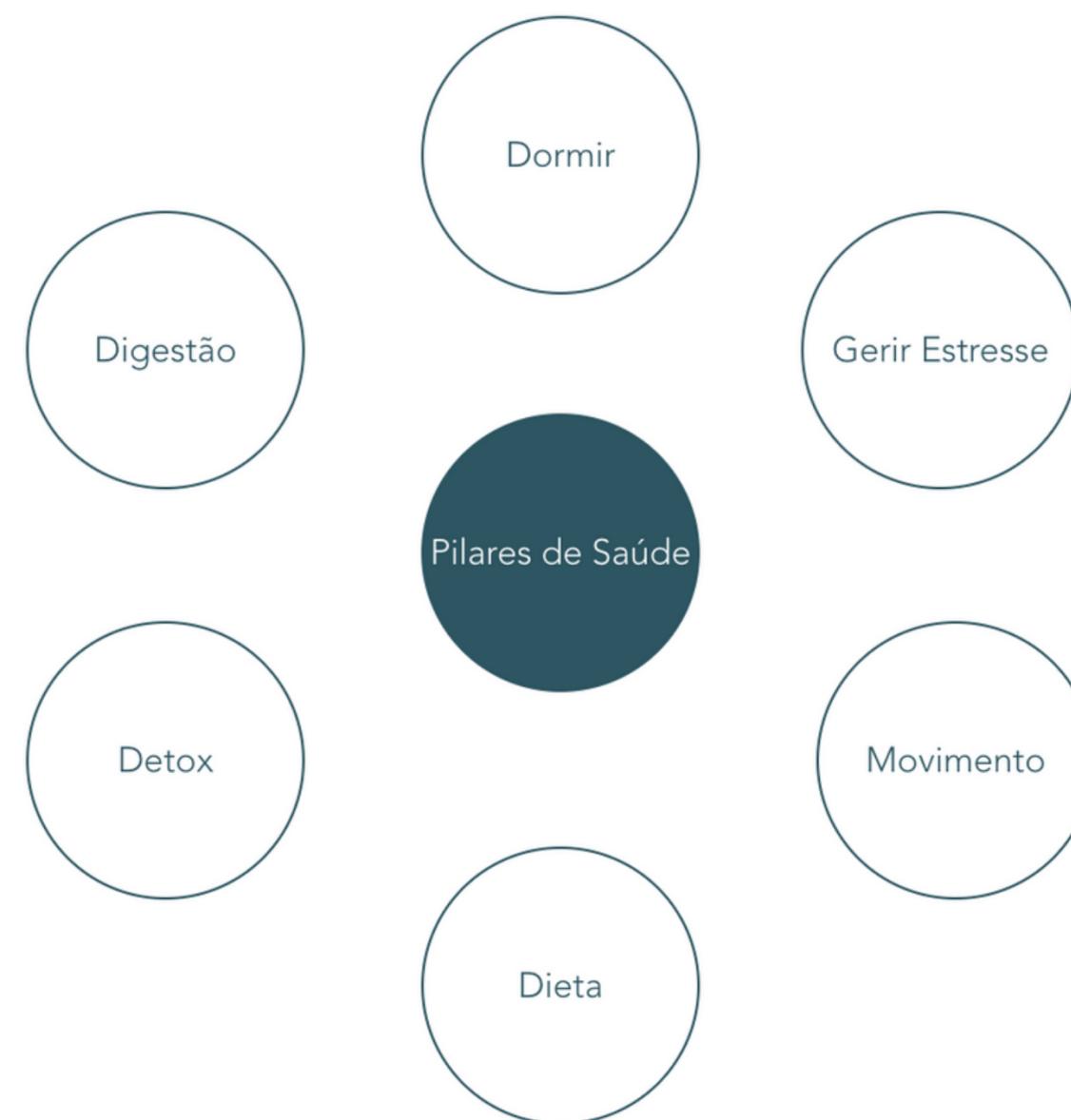
Além disso, os líderes são modelos naturais para as suas equipas. Quando os líderes exibem comportamentos que os colocam em risco de 'burnout', muitas vezes, isto leva à adoção de comportamentos semelhantes em colegas e equipas, colocando-os também em risco de 'burnout' no local de trabalho.



PROGRAMA DO BEM-ESTAR *do Líder*

Este é um programa focado no bem-estar no local de trabalho para empresas e organizações. O principal objetivo é apoiar líderes a manejar a sua saúde e bem-estar com técnicas simples que podem ser facilmente introduzidas nas suas vidas. As técnicas usadas são bio-individuais porque cada um de nós está em diferentes níveis na nossa jornada de saúde e bem-estar.

O programa usa sessões de coaching individuais por 12 semanas com líderes em qualquer nível de chefia. Durante o programa, começamos por explorar os pilares da saúde* para garantirmos o nosso bem-estar físico e assim ter vitalidade e energia para o nosso trabalho e vida pessoal.



*Pilares da Saúde

A ciência moderna e a medicina antiga concordam sobre os elementos que têm maior influência na sua saúde e longevidade.



Qualquer pessoa pode beneficiar desta parte do programa, porque vamos construir sobre a base existente da saúde de cada um e focar-nos nas áreas que ainda precisam de ser melhoradas.

A seguir, vamo-nos focar em outras áreas da vida que influenciam o nosso bem-estar como: carreira; educação; desenvolvimento pessoal; ambiente familiar; relacionamentos; vida social; finanças; criatividade entre outras. Os líderes selecionarão quais as áreas do "círculo da vida" que desejam explorar e as sessões serão adaptadas de acordo com as percepções e sabedoria interna dos mesmos.

As sessões podem ser online ou presenciais (Norte de Portugal) e podem ser realizadas em inglês, português ou espanhol.

O programa é adaptado às necessidades de cada empresa. Abaixo está uma amostra de uma possível metodologia:

Primeiro, uma apresentação na empresa explicando o programa em detalhe e responder a perguntas. Isso pode ser feito primeiro com os recursos humanos/chefia e depois com as equipes para medir o interesse.

Em segundo lugar, os líderes interessados em fazer parte do programa, são convidados para uma sessão inicial de 'descoberta da saúde' que dura 60 minutos. Nessa sessão, vamos poder descobrir se o programa é adequado para o líder e o mesmo poderá entender se deseja comprometer-se com o programa.

Terceiro, encontramos-nos semanalmente ou quinzenalmente por 60 minutos. O horário das sessões é acordado com a empresa, se durante ou fora do horário laboral.



São necessárias em média 12 sessões para desenvolver, implementar e controlar um plano de bem-estar personalizado. Essa duração permite aos líderes testarem diferentes estratégias e entenderem quais podem oferecer o melhor benefício a longo prazo.

AVALIAÇÃO

Quando as empresas adquirirem o serviço para mais de 3 líderes, será apresentado um relatório final com os resultados gerais alcançados. Este relatório terá um caráter geral e anónimo de forma a respeitar a confidencialidade.

ORÇAMENTO

Cada líder receberá 12 sessões individuais (50 Euros cada)

*As sessões podem-se realizar online ou presencialmente. Se forem presenciais, podem-se aplicar custos extras relacionados com transporte.



ACERCA DE MIM

a minha história de burnout

Este tópico é bastante próximo do meu coração, pois toda a minha vida adulta estive em posições de liderança. Trabalhei como gerente, CEO e Diretora Nacional por mais de 20 anos no setor privado e sem fins lucrativos. Amei o que fiz com paixão e sempre superei as minhas metas, até ao dia em que não o fiz mais.

Aos 45 anos, fui diagnosticada com um *burnout*. Agora, olhando para trás, posso ver que o meu esgotamento foi o resultado de muitos anos de excesso de trabalho, altos níveis de stresse e uma negligência constante do meu bem-estar físico. Isto, combinado com o envelhecimento e o aumento da complexidade na minha vida pessoal, levou-me a um ponto de rotura.

Eu comecei a sentir-me cansada o tempo todo e a sofrer de insônia. Eu estava frequentemente irritada, embora conseguisse controlar no trabalho, muitas vezes explodia em casa. O sentimento contínuo de uma profunda tristeza foi provavelmente a última gota num copo transbordando. Parei de gostar do meu trabalho e isso foi o catalisador da minha demissão. Dei 12 meses de aviso e tentei recompor-me durante esse período, mas ao final desses meses tive a certeza de que meus dias, numa posição de liderança, haviam acabado. Fui diagnosticada com um esgotamento cerebral depois de quatro meses de deixar de trabalhar. As minhas condições física e mental ainda estavam péssimas depois de meses de descanso.



Usei a pouca energia que tinha para procurar os estudos mais recentes relacionados com a saúde e para refletir sobre todas as escolhas que tinha feito e que me levaram a estar naquela situação. Também procurei respostas no que deveria fazer para me curar. Nesta busca, deparei-me com os conceitos de Medicina Integrativa e Natural e inscrevi-me em algumas conferências internacionais online para aprender com os melhores nestas áreas. Implementei algumas recomendações e senti os benefícios rapidamente. Depois de algum tempo, a minha energia e função cerebral voltaram e isso permitiu-me aprender mais. Eu não conseguia parar de estudar, fiquei maravilhada com todas as novas informações e como a saúde era abordada de forma tão diferente em comparação com a Medicina Alopática (medicina convencional). Decidi investir em educar-me formalmente, tornei-me uma Coach de Saúde pelo Institute for Integrative Nutrition em Nova York e comecei os meus estudos em Terapia Nutricional no International Integrative Educational Institute.

Levei um ano para recuperar-me totalmente e, por meio de muita reflexão e prática entendi o que os líderes devem ter nas suas vidas para evitar o 'burnout.' A jornada pessoal que tinha começado comigo a tentar recuperar a minha própria saúde, agora tinha-se transformado numa verdadeira paixão. Quando comecei a ser a mestre da minha saúde, a minha missão tornou-se em ajudar os outros a fazer o mesmo. E é por isso que criei a 'Casa-da-Saúde'.

O programa de Bem-estar do Líder é um dos serviços oferecidos e nasceu dos meus anos de experiência em liderança, das observações com meus colegas, do que as ciências da saúde mais recente dizem e, claro, da minha antiga e nova paixão combinadas: liderança e saúde.

Sofia Neves

