

# A SAÚDE MENTAL DOS CONTADORES PÚBLICOS



DR. BRUNO HEMERLY  
MÉDICO



**CRCMG**





**COM O CONTABILISTA**

A receita certa para o seu crescimento profissional

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E ARTIFICIAL A FAVOR DOS CONTADORES PÚBLICOS



Dia **2/5**, das **9h** às **12h**



Via plataforma digital, com transmissão ao vivo pelo YouTube (Canal TV CRCMG)



*Bruno Hemerly*

Médico, Pós-graduado em Psiquiatria e  
membro das Associações Brasileira e  
Americana de Psiquiatria



*Sidney Pires Martins*

Técnico em contabilidade, professor,  
Graduado em Comunicação Social (Publicidade  
e Propaganda), Administração e Pedagogia



*Pedro Vinicius Campos*

Professor e administrador público,  
com MBA em Gestão Estratégica  
de Negócios

---

# MINI CURRÍCULO

## DR. BRUNO LOSER HEMERLY

- *Médico (CRM MG 93043)*
- *Graduação em **Medicina** pela Universidade Federal de Juiz de Fora*
- *Pós-graduação em **Psiquiatria** pelo Instituto Israelita Albert Einstein*
- *Membro da Associação Brasileira de **Psiquiatria** 🇧🇷*
- *Membro da American **Psychiatric** Association 🇺🇸*
- *Membro do Observatório Internacional de **Neurociências e Desenvolvimento Humano** da UniLogos®*
- *Médico auxiliar no **Instituto de Psiquiatria Dr. Francis Silveira***
- *Médico do ambulatório de **Psiquiatria** da cidade de Periquito (MG)*



# OBJETIVOS

1

O QUE É SAÚDE MENTAL

2

O QUE É TRABALHO

3

ESTATÍSTICAS

4

TRABALHO E  
SAÚDE MENTAL

5

O LOCAL DE TRABALHO

6

OS DESAFIOS DO  
CONTADOR

7

SINAIS DE ALERTA

8

DICAS PRÁTICAS

9

CONCLUSÃO





# O QUE É SAÚDE MENTAL?

---

# O QUE É SAÚDE MENTAL

Saúde mental é o estado de **equilíbrio entre o indivíduo e o meio** em que vive. Envolve a capacidade de lidar com situações estressantes do cotidiano, manter relações sociais saudáveis e ter uma visão positiva da vida. Ela é tão importante quanto a saúde física e merece atenção e cuidados adequados.

---

# O QUE É SAÚDE MENTAL SEGUNDO A OMS

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um **ESTADO DE BEM-ESTAR** em que uma pessoa é **CAPAZ DE LIDAR COM AS DEMANDAS NORMAIS** da vida, **TRABALHAR DE FORMA PRODUTIVA** e **CONTRIBUIR PARA A SUA COMUNIDADE**. Inclui a capacidade de gerenciar emoções e pensamentos, lidar com o estresse e tomar decisões importantes.



# O QUE É TRABALHO



---

# O QUE É TRABALHO

## TRABALHO

*substantivo masculino*

1. conjunto de atividades, produtivas ou criativas, que o homem exerce para atingir determinado fim. (ex.: "trabalho manual")
2. atividade profissional regular, remunerada ou assalariada. (ex.: "trabalho de tempo integral")

---

# O QUE É TRABALHO

**TRABALHO É UMA ATIVIDADE REALIZADA  
POR INDIVÍDUOS QUE TEM COMO OBJETIVO  
PRODUZIR BENS OU PRESTAR SERVIÇOS**



# ESTATÍSTICAS



# exame.

## Carreira

Home > Carreira

Você tem mais **1 matéria** exclusiva para assinantes Exame este mês. Ganhe um extra com uma [conta gratuita](#).

 CARREIRA

# Saúde mental: 33% dos funcionários brasileiros têm algum tipo de transtorno mental, segundo estudo

Empresas estão adotando medidas para melhorar o ambiente de trabalho. Treinamento de líderes, incentivo para esporte e até período sabático são algumas das ações

# Mais de 200 mil pessoas foram afastadas do emprego em 2021 via INSS por transtornos mentais: 'Tinha dor de cabeça, náuseas e chorava muito fácil', relata secretária

Levantamento do INSS indica queda em relação a 2020. Médico psiquiatra avalia que tendência de pacientes é procurar tratamento em estágio avançado das doenças.

Por **g1 PR** — Londrina

04/11/2022 05h30 · Atualizado há 11 meses



# Cerca de 15% dos trabalhadores no mundo possuem transtornos mentais, diz OMS

Estima-se que 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos anualmente devido à depressão e ansiedade, custando à economia global quase US\$ 1 trilhão

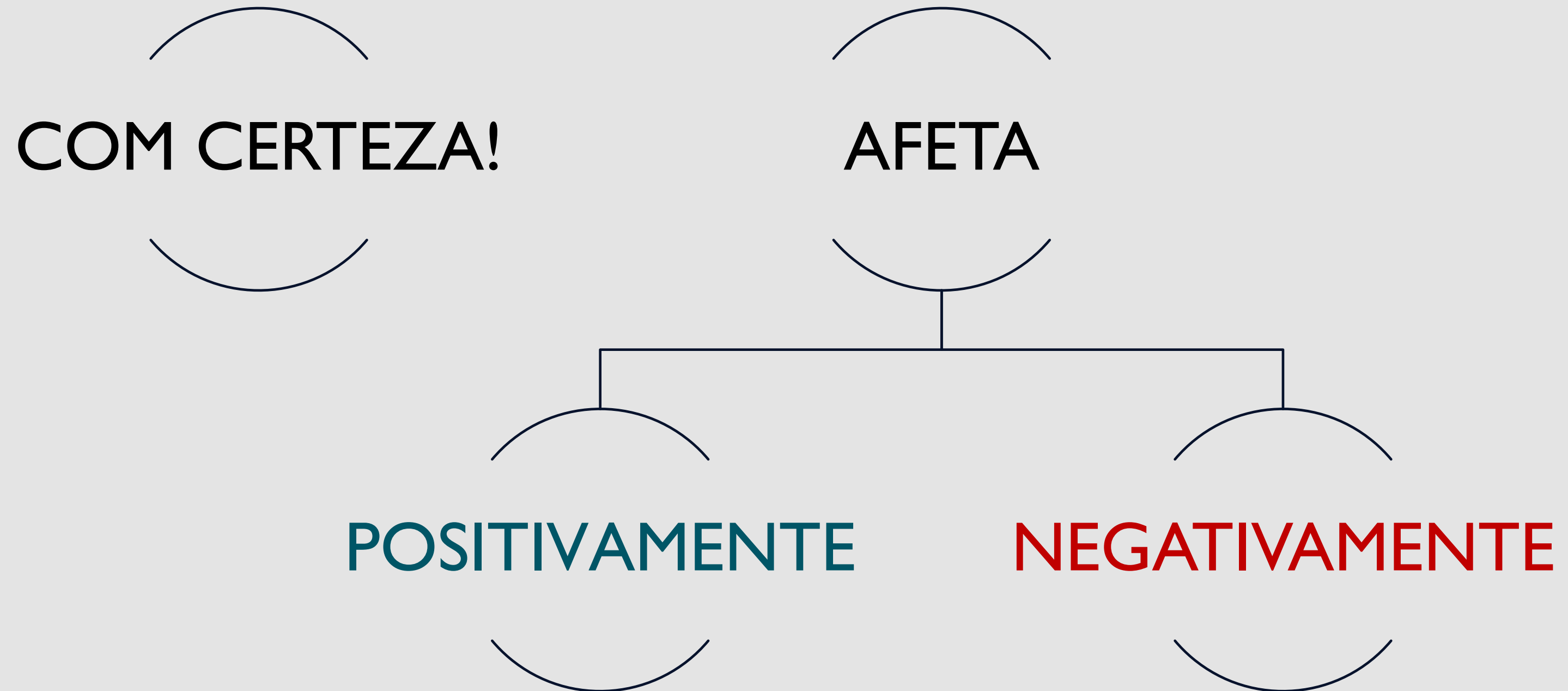
---



# RELAÇÃO TRABALHO E SAÚDE MENTAL

---

# O AMBIENTE DE TRABALHO PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL?





---

EXISTE  
EQUILÍBRIO  
ENTRE SUA  
**VIDA PESSOAL**  
E O SEU  
**TRABALHO?**





# O EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E TRABALHO

NÃO É APENAS UMA META, É UMA **NECESSIDADE PARA PREVENIR O ESGOTAMENTO** E GARANTIR QUE CADA DIA SEJA SAUDÁVEL



# A SAÚDE MENTAL PRECISA SER PRIORIDADE

PARA QUE A PRODUTIVIDADE SEJA SUSTENTÁVEL



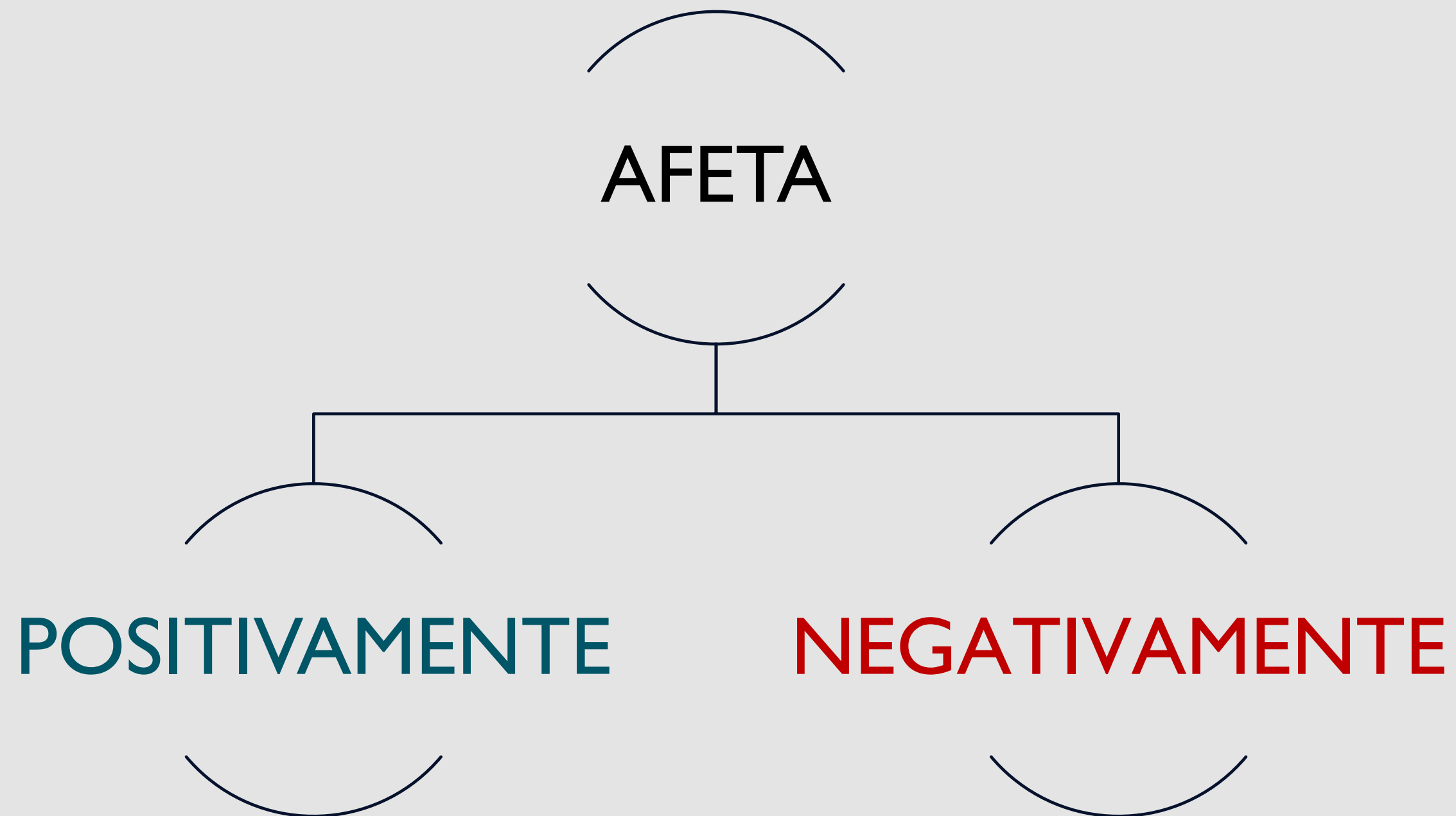
# O LOCAL DE TRABALHO



---

LEMBRA QUE

O AMBIENTE DE TRABALHO PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL?



# O TRABALHO AFETANDO **NEGATIVAMENTE** A SAÚDE MENTAL

Ambiente inadequado (seja *home office* ou não)

Estresse no trabalho

Assédio moral ou bullying

Desequilíbrio entre vida pessoal e profissional

Medo de desemprego



# O TRABALHO AFETANDO **NEGATIVAMENTE** A SAÚDE MENTAL

Impacto no bem-estar do trabalhador

Piora do desempenho e produtividade

Aumenta o custo para as empresas  
(planos de saúde, faltas..) ou diminui o lucro dos  
autônomos





# O TRABALHO AFETANDO **POSITIVAMENTE** A SAÚDE MENTAL



Aumento da produtividade



Desenvolvimento de  
talentos



Ambiente de trabalho mais  
harmonioso





# OS DESAFIOS DO CONTADOR

QUAIS OS DESAFIOS DE  
SER UM CONTADOR PÚBLICO?

# OS DESAFIOS DO CONTADOR

## Manter-se Atualizado com as Mudanças nas Leis e Regulamentos:

- As leis fiscais e regulamentações financeiras estão sempre evoluindo, e os contadores precisam estar constantemente atualizados para garantir a conformidade e fornecer o melhor aconselhamento aos seus clientes.

## Complexidade das Normas Contábeis:

- As normas internacionais de relato financeiro e as normas contábeis nacionais podem ser complexas e desafiadoras de interpretar e aplicar corretamente, especialmente em transações complexas ou em setores regulados.

## Tecnologia e Automação:

- A tecnologia está transformando a contabilidade, com software e ferramentas automatizadas assumindo tarefas tradicionais. Os contadores precisam se adaptar e aprender a usar essas novas tecnologias para melhorar a eficiência e a precisão do seu trabalho.

## Pressão de Prazos:

- Contadores muitas vezes trabalham sob a pressão de prazos rigorosos, especialmente durante o fim do ano fiscal ou outros períodos de relatório obrigatório. Isso pode levar a uma carga de trabalho alta e estresse.

# OS DESAFIOS DO CONTADOR

## Gestão de Riscos e Responsabilidade:

- Dada a sua responsabilidade em garantir a precisão dos registros financeiros, os contadores enfrentam o risco de responsabilidade legal e profissional se cometerem erros ou se houver falhas nos dados que fornecem.

## Expectativas dos Clientes:

- Manter os clientes satisfeitos pode ser desafiador, especialmente quando eles têm expectativas não realistas ou um entendimento limitado das complexidades envolvidas no trabalho contábil.

## Concorrência e Diferenciação:

- Em um mercado saturado, diferenciar-se de outros profissionais pode ser um desafio significativo. Os contadores devem demonstrar valor agregado aos seus serviços para atrair e reter clientes.

## Questões Éticas:

- Contadores podem enfrentar dilemas éticos, como pressão para alterar registros financeiros ou relatar informações de maneira enganosa. Manter a integridade e a ética profissional é essencial, mas pode ser desafiador em certas situações.

## Trabalho Remoto e Segurança de Dados:

- Com o aumento do trabalho remoto, garantir a segurança e a confidencialidade dos dados financeiros tornou-se um desafio maior. Os contadores devem implementar e manter fortes medidas de segurança cibernética.



# SINAIS DE ALERTA

# SINAIS DE ALERTA

---

**Mudanças no humor ou comportamento (irritabilidade, tristeza)**

---

**Retraimento social**

---

**Queda no desempenho**

---

**Alterações no padrão de sono (insônia ou excesso de sono)**

---

**Mudanças no apetite (perda ou aumento)**

---

**Sentimentos persistentes de desesperança ou desamparo**

---

**Ansiedade ou preocupação excessiva**

---

**Pensamentos sobre suicídio ou automutilação**

---

**Negligência com higiene pessoal e cuidado próprio**

---

**Aumento no uso de álcool ou drogas**

---

**Sintomas físicos inexplicáveis (dores de cabeça, musculares)**

---



# DICAS PRÁTICAS

# DICAS PRÁTICAS

---

**GERENCIE O SEU TEMPO**

---

**MANTENHA-SE SEMPRE ATUALIZADO**

---

**FIQUE ATENTO AOS DETALHES**

---

**SE COMUNIQUE BEM**

---

**ORGANIZE O ESPAÇO DE TRABALHO**

---

**SEJA RESILIENTE**

---

**PEÇA AJUDA QUANDO NECESSÁRIO**

---

**CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL**



COMO CUIDAR DA SUA

# Saúde Mental





# ANTES DE TUDO, CONHEÇA A SI MESMO!

O **autoconhecimento** pode promover objetivos de vida mais definidos, o conhecimento sobre a distinção do que é necessário, importante e o que é mais gostoso/preferível fazer.



## MANTENHA UMA ROTINA

Estabelecer horários para realizar atividades que promovam bem-estar pessoal é imprescindível! Muitas vezes acreditamos que temos pouco tempo para fazer o que gostamos com a quantidade de horas trabalhadas e exigências sociais, no entanto, delimitar **horários específicos** para podermos nos concentrar em nós mesmos e realizar o que é necessário é o que pode promover melhor bem-estar.



## DURMA MELHOR

Tenha uma boa higiene do sono para promover, dentro do possível, uma qualidade melhor de sono. Dormir é um processo biológico necessário para manutenção de nossa saúde física e mental.



## REALIZE EXERCÍCIOS FÍSICOS E SE ALIMENTE ADEQUADAMENTE

Pode parecer besteira, mas exercícios físicos e uma boa alimentação tem tudo a ver com sensação de bem-estar!

Estas atividades tem a função de liberar hormônios extremamente importantes para o bem-estar físico e psicológico.



VOCÊ ACHA QUE NÃO TEM TEMPO PARA FAZER ACADEMIA? JÁ PENSOU EM FAZER UMA ATIVIDADE NO SEU HORÁRIO DE ALMOÇO?

Há várias academias, clínicas ou estúdios que disponibilizam treinos rápidos de 20,30 minutos. Por exemplo, o HIIT, pilates, yoga, musculação, funcional, natação livre ou até mesmo uma aula de dança. Tirar um tempo para você no seu horário de almoço pode te revigorar.

Se você não puder fazer uma aula, experimente correr ou fazer uma caminhada pela região onde você trabalha. Mova-se!



## FAÇA ATIVIDADES PRAZEROSAS PARA SI

Compreender o que você gosta de fazer, o que não gosta e mesmo ter um hobby pode aprimorar e muito sua sensação de bem-estar e sua qualidade de vida.



## CONSULTE O MÉDICO REGULARMENTE

A qualidade de sua saúde afeta diretamente a percepção de bem-estar. Não deixe de estar com exames e consultas em dia, pois isto pode promover “pioras inesperadas” da saúde

Isso também vale para quem vai começar uma atividade física. Consulte um médico antes de começar a treinar.



An illustration of a tilted photo frame with a yellow border. Inside the frame are dark blue silhouettes of three people. To the right of the frame is a white circle containing the number 8 in a blue font. The entire graphic is set against a purple circular background.

8

## REFORCE LAÇOS DE AMIZADE E FAMILIARES QUE SÃO BENÉFICOS PARA SI

Deixe de lado “amizades” que façam com que você se sinta mal, busque pessoas com quem possa se divertir e dividir a vida de forma positiva. Não se isole.



## CONTROLE O ESTRESSE

Tente minimizar atividades que você sabe que são promotoras de estresse para si e, quando isto não for possível, mude suas atitudes diante delas.

Estresse sempre ocorrerá e, acredite ou não, é algo positivo para nosso organismo, sendo capaz de produzir hormônios positivos de ansiedade. No entanto, quando crônico (ou seja, quando frequente e trazendo sensações desagradáveis para si) pode promover efeitos negativos no nosso físico e emocional.

COMPREENDA E ACEITE SUAS

*emoções,*

APRENDENDO A LIDAR  
COM ELAS DO MODO MAIS

*saudável.*



## PERMITA-SE RELAXAR E SIMPLEMENTE "NÃO FAZER NADA"!

A cobrança pessoal para sempre realizar atividades marcantes e significativas para nossa história de vida é algo que pode gerar muito mal-estar e fazer com que tenhamos ainda mais sobrecarga e estresse.



## DESCONECTE-SE!

O uso indiscriminado das redes sociais pode levar a uma piora da qualidade do sono, má distribuição do tempo e favorecer para que tenhamos uma perspectiva mais negativa da nossa qualidade de vida.

Exemplo: Ver instagram de famosos sempre dá a impressão de que não estamos vivendo nossa vida completamente, uma vez que fotos só mostram um retrato, um período bem pequeno da vida da pessoa e somos sempre cobrados a não mostrarmos a parte cansativa, difícil, trabalhadora da nossa vida.

<https://www.einstein.br/saudemental> (acesso em junho/2023)



Não hesite em

*procurar ajuda!*



# CONCLUSÃO



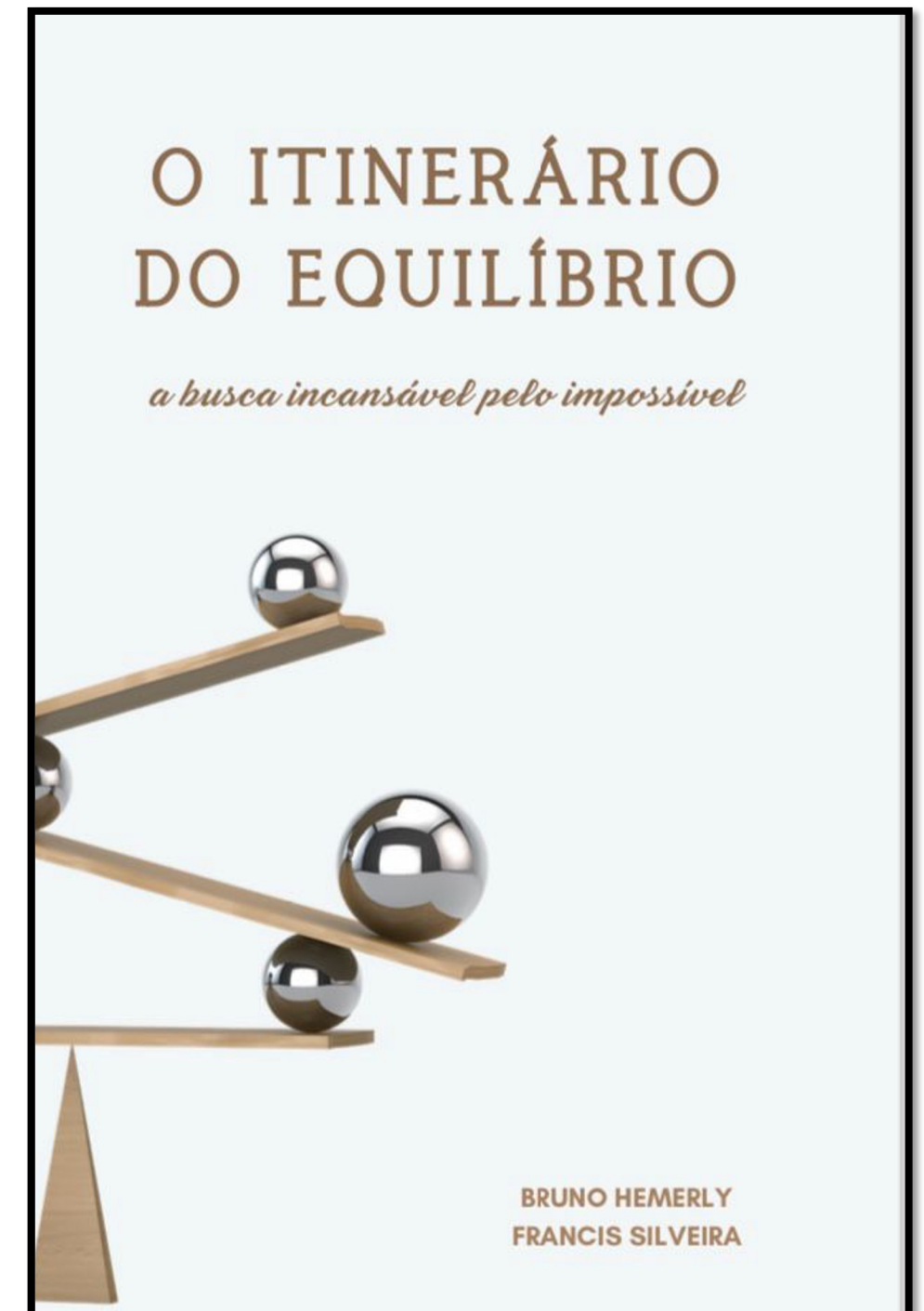
# DESACELERE QUANDO NECESSÁRIO

NINGUÉM PODE ATINGIR O **EQUILÍBRIO** EM VELOCIDADES TÃO ALTAS

E NÃO EXISTE **SAÚDE MENTAL** SEM **EQUILÍBRIO**



*"O equilíbrio, em sua essência,  
representa paz, harmonia e um estado  
de ser no qual nos sentimos completos  
e integrados."*




---

**MUITO OBRIGADO!**




# ENTRE EM CONTATO

 (33) 99999-7777

 @BRUNOLOSERHEMERLY

 WWW.DRBRUNOH.COM

 DRBRUNOHEMERLY@GMAIL.COM

