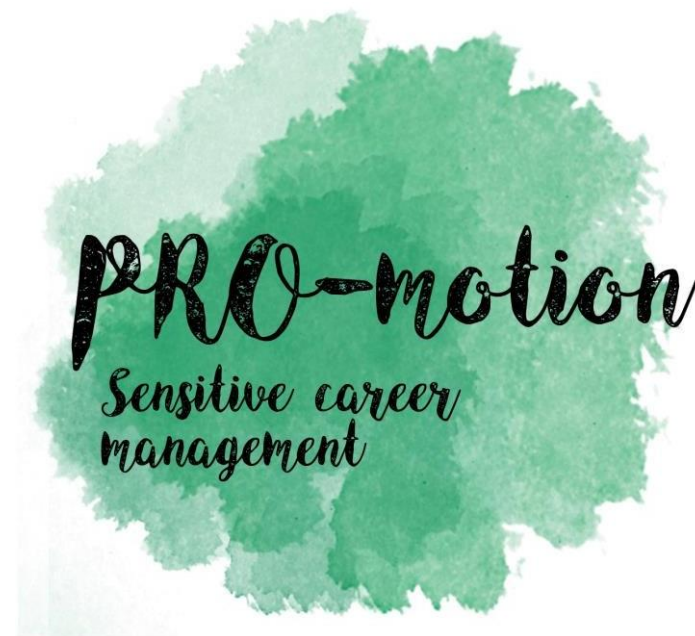


**Evento de Disseminação**

**Apresentação dos resultados do estudo  
qualitativo realizado pela parceria**

**18 de janeiro de 2023**



# Sobre o projeto



## Principais objetivos:

- Desenvolver um modelo de apoio para a gestão de carreira de pessoas altamente sensíveis
- Utilizar a alta sensibilidade, se reconhecida, de forma adequada – como fator de proteção, de bem-estar, na vida e no ambiente de trabalho

Para isso, desenvolver os seguintes resultados:

- **Estudo quantitativo e qualitativo** que constitui a base teórica do projeto (análise de traços temperamentais e da sua influência no mercado de trabalho)
- **Manual para empregadores e RH**
- **Manual para psicólogos/orientadores educativos no EFP**
- **Podcasts** com especialistas

# Parceiros



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante



Città metropolitana  
di Roma Capitale

# Quais são as características das pessoas altamente sensíveis?



[www.menti.com](https://www.menti.com)

Código: 2229 7825

# Alta sensibilidade

Segundo Aron e Aron (1997)\*, uma pessoa altamente sensível percebe e processa estímulos externos e internos de menor intensidade de forma hipersensível, fomentando a ideia de que indivíduos com ASPS têm um baixo limiar de sensibilidade ao estímulo.

\* Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73, 345-368.

# Estudo qualitativo

Entrevistas e Focus Groups com empregados altamente sensíveis e empregadores dos seguintes grupos profissionais, de acordo com o **ISCO** (International Standard Classification of Occupations).

## **Empregados altamente sensíveis:**

- Grupo 8: Operadores de instalações e máquinas (6 pessoas)
- Grupo 2: Profissionais (4 pessoas)

## **Empregadores:**

- Grupo 2: Profissionais (9 pessoas)
- Grupo 1: Gestores (9 pessoas)

# Estudo qualitativo - Empregados

## Convicções sobre a alta sensibilidade

As pessoas altamente sensíveis:

- Têm hipersensibilidade a todos os tipos de estímulos;
- São excessivamente emocionais;
- Têm falta de controlo emocional;
- Choram muito facilmente;
- Têm ansiedade;
- São sensíveis às necessidades das outras pessoas

# Estudo qualitativo - Empregados

## IMPORTÂNCIA DA SENSIBILIDADE PARA O TRABALHO REALIZADO



Ajudam os outros, fazendo um esforço para realizar um bom trabalho  
Facilidade em ter empatia com os outros  
Dedicação na execução de tarefas



Podem desanimar quando o trabalho não corre bem  
Não lidam bem com a pressão das tarefas cronometradas  
(particularmente nas fábricas)  
É mais difícil aceitarem críticas e avançar na resistência ao stress



# Estudo qualitativo - Empregados

## GESTÃO DE PESSOAS ALTAMENTE SENSÍVEIS

- Necessidade de comunicação transparente
- Necessidade de uma gestão que esteja ao seu alcance e que seja clara quanto ao que pretendem
- Reação intensiva às críticas – cuidado na forma como se dá feedback

# Estudo qualitativo - Empregados

## RELAÇÕES

- Boas relações com os colegas, se isto for promovido pela cultura da empresa
- Empatia para com os outros
- Pode sentir-se abandonado em condições negativas
- Necessidade de um ambiente onde as pessoas apoiem emocionalmente

# Estudo qualitativo - Empregados

## CONDIÇÕES

- As condições de trabalho são muito importantes para que as pessoas AS se sintam confortáveis
- Necessidade de espaço de trabalho adequado - materiais ergonómicos
- Necessidade de boa iluminação e temperatura
- O trabalho monótono e cronometrado pode ser stressante (trabalhadores de fábrica), a produção de X número de peças por minuto leva ao esgotamento - deve haver mais flexibilidade
- A possibilidade de trabalhar a partir de casa (para Profissionais) é uma vantagem – trabalho mais produtivo e menos stress

# Estudo qualitativo - Empregados

## IMPLICAÇÕES PRÁTICAS PARA GESTORES/CHEFIAS

- Delegar a responsabilidade pela execução das tarefas - dando espaço aos trabalhadores, mas algumas indicações ao mesmo tempo
- Trabalhar por objetivos - não por horários
- Remover restrições de tempo excessivamente limitadas (em fábricas - por exemplo, X peças por minuto)
- Horário flexível
- A gestão deveria ser mais "acessível" - ouvir os empregados
- Os gestores portugueses necessitam de formação sobre como lidar com os empregados de uma forma sensível (não apenas pessoas AS)

# EMPREGADORES - RESULTADOS

## CONVICÇÕES SOBRE ALTA SENSIBILIDADE

- Pessoas que são demasiado sensíveis, têm dificuldade em gerir as emoções
- Pessoas que querem que tudo seja feito de uma determinada maneira
- Pessoas sensíveis às necessidades das outras pessoas
- Pessoas que podem ter reações fortes no trabalho
- Pessoas que são muito propensas a conflitos se as coisas não correrem como querem
- As pessoas podem ser AS de várias maneiras - ou se retiram em si mesmas ou causam conflitos
- Associação de características de AS com reações físicas altamente sensíveis - corar, queda de cabelo, pele sensível, etc.

# EMPREGADORES - RESULTADOS

## CARACTERÍSTICAS DO EMPREGADO DO PONTO DE VISTA DO EMPREGADOR

- Pessoas perfeccionistas e responsáveis
- Pessoas que fazem um esforço para executar tarefas da melhor maneira possível
- Podem detetar falhas nos sistemas, porque estão muito atentos aos detalhes

## SUGESTÕES PARA ESTILO DE GESTÃO DE PESSOAS AS:

- Tentar compreender o que funciona para cada pessoa e adaptar o estilo de gestão às suas necessidades
- Trabalham bem se motivadas - Os gestores devem esforçar-se por motivar os funcionários - um bom feedback ajuda muito
- A composição da equipa é importante
- Têm de ter controlo sobre o seu ambiente

Um empregador entrevistado resume o estilo de gestão ideal para pessoas AS em 3 características:

- Objetivos bem definidos
- Autonomia
- Controlo por parte do empregador

# EMPREGADORES - RESULTADOS

## CONCLUSÃO: IMPLICAÇÕES PARA A GESTÃO DE EMPREGADOS ALTAMENTE SENSÍVEIS

- É preferível o estilo participativo
- Evitar o estilo diretivo
- Criar uma cultura onde os funcionários da HS tenham uma palavra a dizer - o feedback funciona nos dois sentidos
- Adaptar o estilo de gestão a diferentes tipos de pessoas - nem todas as pessoas AS são parecidas
- Dar importância à ergonomia no local de trabalho
- A comunicação, em geral, é crucial

# PRO-motion

*Sensitive career  
management*

**Questões ou comentários?**



# PRO-motion

*Sensitive career  
management*

**Avaliação do evento:**

