

SAÚDE MENTAL

NO

TRABALHO

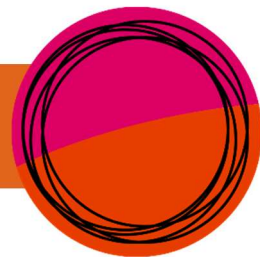
DICAS PRÁTICAS

mova

— QUALIDADE DE VIDA —

E-BOOK

#movase!



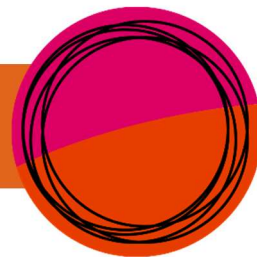
No mundo que vivemos hoje, com um cenário mais intenso, rápido, incerto e repleto de mudanças, além de um mercado de trabalho extremamente competitivo, é cada vez mais comum que as preocupações e pressões do mundo corporativo estejam presentes constantemente.

O trabalho ocupa grande parte do nosso dia. É onde passamos a maior parte do tempo. Assim, não é incomum que aspectos da vida organizacional influenciem na vida pessoal e vice-versa. Quantas vezes você já chegou em casa depois do expediente e ainda ficou pensando no que aconteceu no dia e o que teria que resolver no dia seguinte?

Além de ser um fator que contribui para a nossa sobrevivência, o trabalho ajuda o indivíduo a conquistar os seus desejos e alcançar realização pessoal, o que torna essencial uma relação saudável com esse ambiente.

Certamente, o trabalho por si só não garante a felicidade de uma pessoa, mas tem a capacidade de torná-la infeliz.

#movasei!



No Brasil, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), transtornos mentais e comportamentais são a terceira causa de incapacidade para o trabalho e uma a cada cinco pessoas podem sofrer de algum problema de saúde mental no ambiente organizacional.

Além disso, os transtornos depressivos e de ansiedade custam 1 trilhão de dólares à economia global a cada ano em perda de produtividade. É por isso que é tão importante que empresas deem atenção especial na saúde mental dos seus colaboradores!

A saúde no trabalho é mais do que a ausência de doença, ela é traduzida por bem-estar físico, mental e social do colaborador. Colaboradores felizes e saudáveis são mais produtivos a longo prazo, satisfazem os clientes e desenvolvem melhores produtos e soluções para a empresa.

Assim, é necessário pensar em ações que promovam a saúde mental na organização e que previnam a ocorrência de transtornos.

Elaboramos 13 dicas práticas para começar agora a cuidar da saúde mental de todos os colaboradores!

#movasei!



Promova **lives ou bate - papos virtuais** com profissionais da Psicologia para abordar estratégias de enfrentamento da ansiedade. Divulgue esta ação (que poderá acontecer no formato individual ou em pequenos grupos) através de murais virtuais e redes sociais da **MOVA**.

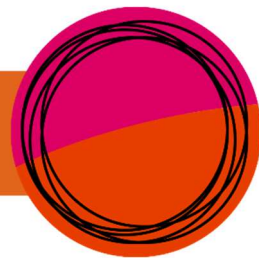


Crie **grupos de apoio** emocional com um profissional da psicologia para que os colaboradores possam compartilhar suas vivências e sentimentos, com uma escuta qualificada. Divida os interessados de forma que líderes e liderados fiquem em grupos separados.



Ofereça benefícios de psicoterapia ou ainda **disponibilize um profissional** capacitado na empresa, que possa realizar apoio individual, online ou presencial, para os colaboradores que apresentarem sintomas significativos de ansiedade ou estresse.

#movase!



Uma linha de **comunicação direta** onde o colaborador pode manifestar sua ansiedade, insatisfações e denúncias de situações vivenciadas ou vistas na empresa. Um canal de comunicação segura!



Criar um programa com objetivo de trabalhar o **gerenciamento do estresse**. Ofertar encontros semanais, onde serão realizadas palestras, exercícios de meditação, técnicas que proporcionam relaxamento e concentração como o **Programa de Mindfulness da MOVA**. Um blog com dicas e materiais sobre o assunto é uma ótima ferramenta!

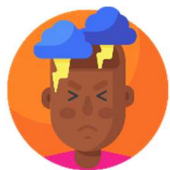


Criar um **blog, com artigos, vídeos** e outros materiais relacionados a saúde mental, gerenciamento de estresse, e canais de ajuda. Disponibilizar vídeos com dicas de como usar a respiração para aliviar a ansiedade e o estresse e divulgar pelos meios de comunicação da empresa e redes sociais da **MOVA**.

#movase!



Institua **Rodas de Acolhimento** com seus colaboradores para falar sobre suicídio e luto. Traga um especialista, para tirar dúvidas. Incentive a troca de informações e experiência entre seus colaboradores. Conte com um profissional da **MOVA** para realizar e conduzir essa vivencia.



Incentive **pausas** durante momentos de crise ou pressão, é normal as pessoas se sentirem mais ansiosas e estressada em momentos de pressão. Por isso, incentive que os colaboradores façam pequenas pausas durante o trabalho a fim de " esfriarem a cabeça".



Ter uma **rede de apoio** é muito importante. Por isso, promova ações que incentivem os relacionamentos entre pares. Um dia da família no trabalho, eventos com participação livre. O importante é criar um link entre a vida no trabalho e a fora do trabalho.



[mova.laboral](https://www.instagram.com/mova.laboral)



[movaqualidadedevida](https://www.linkedin.com/company/movaqualidadedevida)

www.movalaboral.com.br