

Saúde Mental para Colaboradores

Este guia foi elaborado para auxiliar sua empresa a compreender a importância da saúde mental e do bem-estar psicológico no ambiente de trabalho, oferecendo insights e práticas para cultivar um espaço mais saudável e produtivo para todos.

Aproveite a leitura >>





Programa de Saúde Mental - PSM

A nova Lei 14.831/24 e a NR-1 reforçam a obrigatoriedade das empresas na prevenção e no cuidado com a saúde mental dos colaboradores.

Mais do que uma exigência legal, investir no bem-estar emocional da equipe é essencial para aumentar a produtividade, reduzir afastamentos e melhorar o clima organizacional.

01 O que é Saúde Mental

Introdução
Promoção de Saúde no Trabalho

02 Ambiente Saudável

Os Impactos Positivos de um Ambiente Mentalmente Saudável

03 Riscos Psicossociais

Os Desafios da Má Saúde Mental no Contexto Profissional

04 Transtornos Mentais

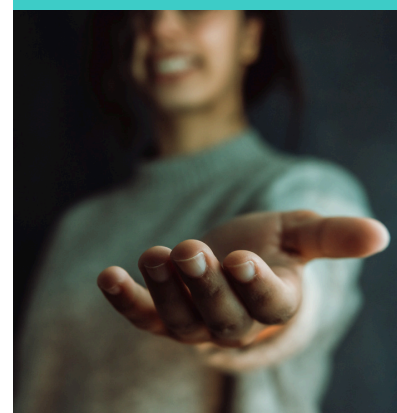
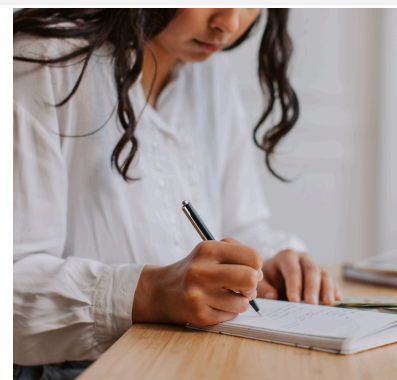
Como Identificar Sinais de Que Alguém Pode Precisar de Ajuda

05 Papel da Liderança

O Papel Essencial da Liderança no Suporte à Saúde Mental

06 Segurança Psicológica

Estratégias para Promover um Ambiente Mentalmente Mais Saudável



1- O que é Saúde Mental

COMPREENDENDO A SAÚDE MENTAL E SEU PAPEL NO TRABALHO

A saúde mental vai além da ausência de doenças; ela representa um estado dinâmico de bem-estar. É a capacidade de um indivíduo de reconhecer suas próprias habilidades, lidar com os desafios cotidianos, trabalhar de forma produtiva e contribuir positivamente para a comunidade ao seu redor.

No contexto corporativo, a saúde mental dos colaboradores é um pilar fundamental. Ela se refere ao estado psicológico e emocional das pessoas dentro da organização. Um ambiente de trabalho que prioriza o bem-estar psicológico não apenas melhora a qualidade de vida dos funcionários, mas também impulsiona a eficácia operacional e a produtividade geral.

Promoção de Saúde no Trabalho

Ao falar de promoção da saúde, especialmente no ambiente de trabalho e considerando a saúde mental, falamos da noção ampliada de saúde, da **informação e conhecimento e da proteção do adoecimento**, em todos os âmbitos que envolvem o trabalhador, dentro e fora do trabalho, em seu contexto social.

Isso engloba todos os fatores de proteção da saúde, o **controle de determinadas doenças e a educação em saúde**, bem como a prevenção dos riscos, agravos e danos à saúde do trabalhador.

A qualidade de vida no trabalho refere-se não só às condições de trabalho adequadas e boas relações socioprofissionais, mas compreende também o reconhecimento do trabalho realizado e possibilidades de crescimento profissional. Para tanto, é fundamental o equilíbrio dos aspectos das necessidades humanas: biológicas, psicológicas, sociais e organizacionais.



Pratique hábitos saudáveis.

Cuidar da mente também faz parte do trabalho.

2- Ambiente Saudável

OS IMPACTOS POSITIVOS DE UM AMBIENTE MENTALMENTE SAUDÁVEL

Investir na saúde mental dos colaboradores traz uma série de benefícios tangíveis e intangíveis, tanto para os indivíduos quanto para a própria organização.



Locais de trabalho mentalmente saudáveis

- Locais de trabalho mentalmente saudáveis são positivos e produtivos e, conseqüentemente, são ambientes em que as pessoas querem trabalhar.
- Eles podem desempenhar grande papel na promoção e na manutenção da saúde mental e do bem-estar.
- Pesquisas mostram que trabalhadores mentalmente saudáveis são mais produtivos e menos propensos a tirar licença médica.
- Passamos a maior parte de nossas horas no trabalho, com nossos colegas de trabalho e clientes.
- Ou seja, mais do que com nossas famílias e nossos amigos. É importante se sentir mentalmente saudável, seguro e valorizado no trabalho, para ter o melhor desempenho e prosperar em outros aspectos da vida.



Para os colaboradores, um ambiente que valoriza o bem-estar psicológico resulta em:

MAIOR BEM-ESTAR INDIVIDUAL

As pessoas sentem um senso mais forte de propósito e pertencimento. Elas se sentem protegidas contra o desenvolvimento de problemas de saúde mental e percebem seus colegas e líderes como uma rede de apoio confiável.

OPORTUNIDADES DE CRESCIMENTO

Ambientes saudáveis tendem a oferecer caminhos mais claros para o desenvolvimento profissional e pessoal.



SUPOORTE NA RECUPERAÇÃO

Para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental, o trabalho, quando estruturado de forma solidária, pode desempenhar um papel crucial no processo de recuperação.





Para as organizações, os benefícios se traduzem em resultados de negócio aprimorados:

DESEMPENHO E PRODUTIVIDADE ELEVADOS

Colaboradores com boa saúde mental são geralmente mais focados, engajados e capazes de entregar resultados de alta qualidade.

Melhores Resultados Corporativos: A saúde mental da equipe impacta diretamente a performance geral da empresa, contribuindo para o seu sucesso e sustentabilidade.

REDUÇÃO DA ROTATIVIDADE

Um ambiente positivo e de suporte diminui a vontade dos funcionários de buscar outras oportunidades, reduzindo os custos associados a recrutamento e treinamento.

Atração e Retenção de Talentos: Empresas que se preocupam com o bem-estar se tornam mais atraentes para profissionais qualificados e conseguem reter seus melhores talentos.



MENOR ÍNDICE DE ABSENTEÍSMO

Problemas de saúde mental são uma causa significativa de faltas. Ao promover o bem-estar, a empresa pode reduzir o número de ausências.

3- Riscos Psicossociais

OS DESAFIOS DA MÁ SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO PROFISSIONAL

É fundamental reconhecer que o ambiente de trabalho pode, por vezes, ser uma fonte de estresse e pressão. Fatores como a carga excessiva de tarefas e a constante exigência por alta produtividade podem afetar qualquer pessoa, independentemente de sua posição na hierarquia. Ninguém está imune a passar por momentos de dificuldade relacionados à saúde mental.

Além de ser um local de produção, o trabalho é um espaço de interação social e convivência. Ele oferece a chance de praticar valores essenciais como respeito, confiança, solidariedade e de contribuir para um ambiente social mais justo e democrático. No entanto, se esses valores não forem ativamente cultivados e promovidos, o ambiente pode se tornar propício ao surgimento de comportamentos prejudiciais, como o individualismo exacerbado e a falta de lealdade entre colegas.

A empresa deve realizar um **Levantamento de Riscos Psicossociais** com base na pesquisa dos 3 grandes grupos abaixo, que irão abranger tanto os aspectos de relacionamentos interpessoais, como fatores de risco que podem estar na estrutura da Organização e/ou no planejamento inadequado das atividades, contribuindo para um adoecimento dos seus colaboradores.



Consequências Negativas da Má Saúde Mental no Trabalho

Quando a saúde mental dos colaboradores é negligenciada, diversos impactos negativos podem surgir, afetando tanto o indivíduo quanto a dinâmica da equipe e os resultados da empresa. Ambientes de trabalho desafiadores podem levar a:



Diminuição da Capacidade Física e Funcional

Manifesta-se como ansiedade social, dificuldade de concentração e memória, e uma sensação geral de esgotamento nos colaboradores.



Comunicação Prejudicada

A instabilidade emocional pode tornar a comunicação ineficiente, levando a mal-entendidos, reações desproporcionais, tom de voz agressivo, dificuldade em ouvir ativamente e uma atitude geralmente negativa.



Tomada de Decisão Impulsiva

A impulsividade e pensamentos desorganizados podem resultar em decisões apressadas e mal analisadas, além de atrasos, descumprimento de procedimentos e cancelamento de compromissos.



Baixo Engajamento

A falta de motivação, dificuldade de foco e pensamentos fixados em problemas podem dificultar a regulação emocional e levar a um baixo nível de envolvimento com as tarefas e a equipe.



Redução da Produtividade e Desempenho

A criatividade, a resiliência e a performance geral dos colaboradores podem ser significativamente prejudicadas.

4- Transtornos Mentais

COMO IDENTIFICAR SINAIS DE QUE ALGUÉM PODE PRECISAR DE AJUDA

Líderes e colegas de equipe desempenham um papel vital na identificação precoce de sinais de que um membro da equipe pode estar enfrentando dificuldades relacionadas à saúde mental e precisa de apoio.

Observar mudanças no comportamento e no desempenho pode ser um indicativo.

Reconhecer esses sinais não significa diagnosticar, mas sim perceber que algo pode não estar bem e que a pessoa pode se beneficiar de uma conversa de apoio ou da busca por ajuda profissional.

Alguns sinais a serem notados incluem:

Aparência de Cansaço e Desmotivação

Especialmente se essa aparência for incomum para a pessoa ou se diferenciar significativamente do comportamento geral do grupo.

Explosões Emocionais

Reações intensas ou desproporcionais que indicam um possível desequilíbrio ou dificuldade em gerenciar emoções.

Mudanças nos Padrões de Horário

Atrasos frequentes, saídas antecipadas ou inesperadas que fogem da rotina habitual.

Erros Incomuns

Cometer falhas ou enganos que não são típicos para o padrão de trabalho da pessoa.

Aumento nas Faltas

Um número crescente de ausências, mesmo que justificadas por atestados médicos.

Queda na Produtividade

Uma diminuição perceptível na quantidade ou qualidade do trabalho entregue, muitas vezes acompanhada por falta de foco e concentração.

A person is sleeping at a desk in a library. The desk is cluttered with books and papers. A trash can filled with crumpled paper is visible in the foreground. The background shows bookshelves filled with books. The overall scene is dimly lit, suggesting a quiet, possibly late-night or early-morning setting. Two vertical teal lines are positioned on the left and right sides of the image, framing the central text.

Transtornos Emocionais Comuns no Ambiente Empresarial

ANSIEDADE

A ANSIEDADE É UMA RESPOSTA NATURAL DO CORPO A SITUAÇÕES PERCEBIDAS COMO AMEAÇADORAS.

✓ Ela funciona como um sinal de alerta que nos impulsiona a reagir e lidar com desafios. É caracterizada por uma sensação de apreensão ou tensão relacionada a uma expectativa futura.

✓ **NO ENTANTO, A ANSIEDADE SE TORNA UM PROBLEMA QUANDO SEUS SINTOMAS COMEÇAM A INTERFERIR NAS ATIVIDADES DIÁRIAS E NA CAPACIDADE DE FUNCIONAMENTO NORMAL.**

✓ **ATENÇÃO!**

É crucial estar ciente de que fatores estressores no ambiente de trabalho podem agravar a ansiedade. A falta de suporte, o excesso de trabalho e condições laborais inadequadas são exemplos de estressores psicossociais que podem dificultar ainda mais o dia a dia de uma pessoa ansiosa.



ALGUNS SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO INCLUEM:

- Dificuldade significativa de concentração.
- Sensação constante de estar "acelerado" ou inquieto.
- Episódios de pânico ou angústia intensa.
- Preocupação excessiva, profunda e persistente.
- Sintomas físicos como respiração ofegante ou falta de ar.

DEPRESSÃO

A DEPRESSÃO É UM ESTADO EMOCIONAL CARACTERIZADO POR UM DESÂNIMO PERSISTENTE, TRISTEZA PROFUNDA, PENSAMENTOS NEGATIVOS, SENTIMENTOS DE CULPA E INUTILIDADE.

- ✓ É mais do que apenas sentir-se triste por um dia; é uma condição que afeta a forma como a pessoa pensa, sente e age.
- ✓ É fundamental buscar ajuda profissional, como auxílio psicológico, ao identificar a presença significativa desses sintomas. O tratamento adequado é essencial para a recuperação e melhora do quadro.

✓ ATENÇÃO!

É importante lembrar que o caminho para a saúde mental é individual e pode estar associado a diversas questões pessoais e contextuais. Não se deve sentir culpa ou pressão excessiva durante esse processo.



ALGUNS SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO INCLUEM:

- Falta acentuada de motivação e dificuldade de concentração.
- Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas.
- Distúrbios do sono, como insônia ou sono excessivo.
- Sentimentos persistentes de inutilidade ou culpa excessiva.
- Exaustão física e mental (fadiga).
- Afastamento social e isolamento.

ESTRESSE OCUPACIONAL

O ESTRESSE OCUPACIONAL SURGE COMO UMA RESPOSTA A PRESSÕES E DEMANDAS, ESPECIALMENTE AQUELAS RELACIONADAS AO TRABALHO.

✓ Em níveis elevados, pode levar a uma hipersensibilidade emocional, tensão constante, ansiedade e irritabilidade.

✓ ATENÇÃO!

Para lidar com o estresse ocupacional, algumas estratégias de manejo podem ser úteis:

- Desenvolver a consciência sobre seus próprios limites de trabalho e aprender a dizer "não" quando necessário.
- Organizar a rotina de forma mais eficiente, priorizando tarefas e estabelecendo horários.
- Promover pausas regulares entre as tarefas para descansar a mente e o corpo.
- Criar o hábito de praticar atividades relaxantes ou prazerosas fora do trabalho.



ALGUNS SINAIS QUE MERECEM ATENÇÃO INCLUEM:

- **Cansaço físico e dores no corpo.**
- **Diminuição da capacidade de concentração.**
- **Aumento da impaciência, irritabilidade e uma visão pessimista.**
- **Maior necessidade de se ausentar do trabalho (absenteísmo).**
- **Desmotivação em relação às tarefas e ao ambiente de trabalho.**
- **Problemas de sono, como insônia.**

BURNOUT

A SÍNDROME DE BURNOUT É CARACTERIZADA POR UM ESTADO DE EXAUSTÃO EXTREMA, ESTRESSE CRÔNICO E ESGOTAMENTO FÍSICO E MENTAL.

✓ Ela se manifesta como resultado da exposição prolongada a situações emocionalmente desgastantes, pressões e demandas excessivas, levando a um sentimento de desinteresse e distanciamento em relação ao trabalho.

✓ **PARA PREVENIR OU LIDAR COM O BURNOUT, ALGUMAS DICAS IMPORTANTES SÃO:**

- Buscar ativamente o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Estabelecer limites claros de tempo e espaço para cada área.
- Definir horários e objetivos realistas para o trabalho e para as atividades pessoais.
- Valorizar e dedicar tempo aos momentos de lazer, convívio com amigos e família.



O BURNOUT GERALMENTE SE DESENVOLVE EM ESTÁGIOS, QUE INCLUEM:

- **Exaustão Emocional:** Sentimento de esgotamento, perda de energia, falta de interesse nas atividades cotidianas e instabilidade emocional.
- **Despersonalização:** Desenvolvimento de uma atitude cínica ou indiferente em relação ao trabalho, colegas e clientes. Um distanciamento emocional.
- **Baixo Sentimento de Realização Profissional:** Uma autopercepção negativa sobre si mesmo e sobre a qualidade do trabalho realizado, resultando em baixa autoestima e sensação de ineficácia.

Dicas para Procurar Ajuda ao Identificar Sinais e Sintomas de Transtornos Mentais

RECONHEÇA OS SINAIS

FIQUE ATENTO A MUDANÇAS NO HUMOR, SONO, APETITE, MOTIVAÇÃO OU DISPOSIÇÃO. OBSERVE SENTIMENTOS DE TRISTEZA, ANSIEDADE, IRRITABILIDADE OU ISOLAMENTO PERSISTENTES.

✓ 1. Leve seus Sentimentos a Sério

Saúde mental merece o mesmo cuidado que a saúde física.

Não subestime ou ignore sintomas emocionais.

2. Converse com Pessoas de Confiança

Compartilhe suas dificuldades com amigos, familiares ou colegas de trabalho.

O apoio de pessoas próximas pode ser fundamental no início desse processo.

3. Busque Apoio Profissional

Procure psicólogos, psiquiatras ou outros especialistas em saúde mental.

Considere tanto consultas presenciais quanto online.

4. Utilize Recursos e Serviços Disponíveis

Informe-se sobre canais de apoio, como o CAPS, serviços oferecidos pela empresa, ou linhas de apoio emocional (ex: CVV 188).



5. Supere o Preconceito e o Medo de Julgamento

Lembre-se: pedir ajuda é um sinal de autocuidado e coragem.

Sua saúde mental é prioridade e direito de todos.

6. Informe-se Sobre Saúde Mental

Conhecimento facilita a compreensão dos sintomas e dos tratamentos disponíveis.

Estar bem informado ajuda na tomada de decisões.

7. Mantenha Bons Hábitos e o Tratamento

Siga as orientações dos profissionais de saúde.

Cuidar da alimentação, sono e praticar atividades físicas podem ajudar no processo de recuperação.

5- Papel da Liderança

A LIDERANÇA TEM UMA INFLUÊNCIA SIGNIFICATIVA NO AMBIENTE DE TRABALHO E, CONSEQUENTEMENTE, NA SAÚDE MENTAL DA EQUIPE.

Desenvolver certas habilidades é crucial para que os líderes possam oferecer o suporte necessário:

Empatia

A capacidade de se colocar no lugar do outro, buscando compreender a situação e os sentimentos da pessoa sem julgamento prévio.

É importante evitar tirar conclusões precipitadas baseadas apenas no que é dito ou na própria percepção.

Escuta Efetiva

Estar verdadeiramente presente na conversa, dedicando total atenção ao que o outro está comunicando.

Isso significa ouvir para entender, e não apenas para responder.

É parar para absorver e processar a mensagem.

Fazer as Perguntas Certas

Em vez de oferecer respostas prontas, um bom líder faz perguntas que incentivam a reflexão e ajudam o membro da equipe a encontrar suas próprias soluções ou a expressar suas dificuldades de forma mais clara.

Isso ajuda a extrair informações importantes e a motivar a equipe.

Além das habilidades de comunicação, a liderança eficaz no suporte à saúde mental envolve: **Suporte e Direcionamento**



COMPREENDER LIMITES E EXPECTATIVAS INDIVIDUAIS

Muitas frustrações no trabalho surgem da falta de alinhamento entre as expectativas do líder e as capacidades ou limites do colaborador. Compreender essas nuances para cada membro da equipe é vital para evitar sobrecarga e desmotivação.

OFERECER SUPORTE E SER PARTE DE UMA REDE DE APOIO:

O ambiente de trabalho pode e deve funcionar como uma rede de suporte para ajudar na gestão do estresse e das dificuldades. Não se deve presumir que o colaborador tenha suporte suficiente apenas em casa ou em seu círculo de amigos. O apoio mútuo dentro da equipe e a disponibilidade do líder são fundamentais.



INSPIRAR E DAR DIREÇÃO:

Em momentos de dificuldade, especialmente quando enfrentando transtornos mentais, as pessoas podem se sentir perdidas ou sem rumo. O líder tem o papel de orientar, fornecer clareza sobre objetivos e inspirar a equipe a seguir em frente, reforçando o propósito do trabalho.

6- Pilares da Segurança Psicológica

CULTIVANDO A SEGURANÇA PSICOLÓGICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A segurança psicológica é um conceito fundamental para a criação de um ambiente de trabalho verdadeiramente saudável e produtivo.

Ela se refere à crença compartilhada pelos membros da equipe de que o ambiente é seguro para assumir riscos interpessoais.

Em outras palavras, é a sensação de que se pode ser autêntico, expressar ideias, fazer perguntas, apontar erros ou preocupações sem medo de ser punido, humilhado ou rejeitado.



Um ambiente com alta segurança psicológica promove um clima de confiança mútua e respeito, onde as pessoas se sentem à vontade para se expressar, compartilhar suas perspectivas e relatar problemas, encarando-os como oportunidades de aprendizado.

A segurança psicológica pode ser vista em diferentes níveis dentro de uma organização:



Ambiente Físico Adequado

Sentir-se seguro e confortável no espaço físico de trabalho.



Apoio Organizacional

Ter confiança de que a empresa apoia seus funcionários em momentos de necessidade.



Desenvolvimento Profissional e Pessoal

A percepção de que existem oportunidades para crescer e se desenvolver na carreira e como indivíduo.

Segurança Psicológica (em si)

A valorização genuína das opiniões, sentimentos e contribuições dos colaboradores, criando um espaço onde a vulnerabilidade é aceita.

7 pilares são frequentemente destacados como essenciais para sustentar essa cultura

CONSTRUIR UM AMBIENTE DE SEGURANÇA PSICOLÓGICA ENVOLVE A PRÁTICA DE COMPORTAMENTOS E ATITUDES ESPECÍFICAS.

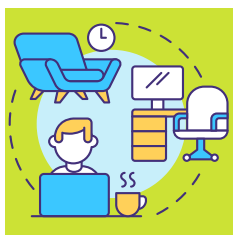
- ✓ 1. **Reação a Erros:** Em vez de punir, encarar os erros como valiosas oportunidades de aprendizado e melhoria, sem medo de retaliação.
- 2. **Lidar com Problemas:** Abordar questões sensíveis ou difíceis de forma aberta e construtiva, promovendo diálogos necessários para encontrar soluções.
- 3. **Aceitação da Diversidade:** Respeitar e valorizar as diferentes ideias, perspectivas e valores dos membros da equipe, criando um ambiente inclusivo onde a intimidação não tem lugar.
- 4. **Assumir Riscos:** Encorajar os colaboradores a questionar o status quo, apresentar novas ideias e tomar decisões calculadas, promovendo a inovação e a proatividade.



- 5. **Pedir Ajuda:** Criar uma cultura onde pedir auxílio é visto como um sinal de força e colaboração, reconhecendo que todos estão em constante processo de aprendizado e que o trabalho em equipe é fundamental.
- 6. **Apoio Mútuo:** Valorizar e apoiar ativamente os esforços e desafios dos colegas, construindo um senso de comunidade e responsabilidade coletiva.
- 7. **Apreciação:** Reconhecer e valorizar os talentos, esforços e contribuições de cada pessoa, celebrando a diversidade de experiências e habilidades que enriquecem a equipe.

Estratégias para Promover um Ambiente Mentalmente Mais Saudável

Implementar práticas que promovam a saúde mental no trabalho requer um esforço contínuo e multifacetado.



Projeto e Clima de Ambiente de Trabalho Inteligente

- Crie um espaço físico que seja agradável, confortável e propício ao bem-estar.
- Envolve a equipe nas decisões sobre como o trabalho será realizado, dando-lhes um senso de propriedade e controle.
- Ouça ativamente as ideias dos colaboradores sobre como eles podem realizar suas tarefas de forma mais eficaz e saudável.
- Monitore de perto a carga de trabalho dos indivíduos e da equipe para evitar sobrecarga e esgotamento.
- Desenvolva um ambiente que seja percebido como seguro, onde as pessoas se sintam protegidas e inspiradas a dar o seu melhor.
- Estimule a liberdade e a autonomia dos colaboradores sempre que possível, permitindo-lhes gerenciar seu tempo e tarefas de forma mais flexível.

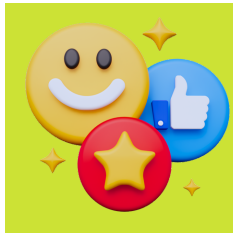


Estimule a Resiliência Pessoal

- Embora a organização tenha um papel crucial, incentivar os colaboradores a desenvolverem sua própria capacidade de lidar com desafios é importante.
- Isso pode ser feito através de programas de desenvolvimento pessoal ou acesso a recursos.

Estratégias para Promover um Ambiente Mentalmente Mais Saudável

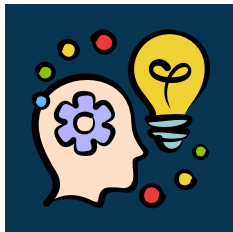
Aqui estão algumas dicas e estratégias:



Estimule uma Cultura de Feedback Saudável: Promova a troca regular de feedback construtivo, tanto positivo quanto para desenvolvimento. O feedback deve ser específico, respeitoso e focado no comportamento, não na pessoa. Isso ajuda no crescimento e na clareza das expectativas.



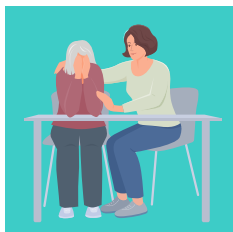
Trabalhe Incentivando Relações Positivas na Equipe
Fomente a colaboração, o respeito e o apoio mútuo entre os colegas. Relações interpessoais saudáveis são um forte fator de proteção contra o estresse e o isolamento.



Sempre Busque Melhorar a Cultura de Trabalho
A cultura organizacional não é estática. É um processo contínuo de avaliação e ajuste para garantir que ela promova o bem-estar.



Busque Aprender a Conversar com Pessoas com Quem Está Preocupado
Líderes e colegas devem ser capacitados para abordar conversas delicadas sobre bem-estar com empatia e respeito.



Incentive um Ambiente de Suporte e Cooperação
Crie um espaço onde os funcionários se sintam à vontade para pedir ajuda e oferecer suporte uns aos outros.

Estratégias para Promover um Ambiente Mentalmente Mais Saudável



Implemente uma Política de Tolerância Zero ao Bullying e à Discriminação

Deixe claro que comportamentos prejudiciais não serão tolerados e estabeleça canais seguros para denúncias.



Forneça Psicoeducação sobre Saúde Mental

Ofereça informações e recursos sobre saúde mental, desmistificando o tema e reduzindo o estigma. Isso pode ser feito através de palestras, workshops, materiais informativos, etc.



Crie um Ambiente de Abertura para Falar sobre Saúde Mental

Promova um canal de comunicação aberto, respeitoso e sem julgamento, onde os colaboradores se sintam seguros para compartilhar suas experiências e preocupações.

Apoie a Recuperação de Colaboradores com alguma questão de Saúde Mental - para gestores e líderes

- Forneça treinamento para líderes e equipes sobre como oferecer apoio a colegas que estão passando por dificuldades.
- Crie um ambiente de acolhimento e suporte para facilitar o retorno ao trabalho após uma licença médica.
- Facilite licenças médicas flexíveis quando necessário.
- Esteja aberto a ajustar os deveres e horários de trabalho temporariamente para auxiliar na recuperação e reintegração.

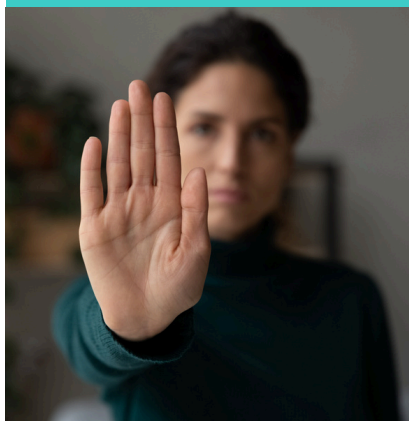
Incentive os membros da equipe a procurarem ajuda profissional assim que identificarem sinais de dificuldade.

Quanto mais cedo a intervenção, melhores as chances de recuperação.



Forneça Treinamento para que os membros possam se apoiar uns aos outros

Capacite os colaboradores para serem uma rede de suporte ativa e empática para seus colegas.




Forneça um Programa de apoio aos colegas de equipe

Considere implementar programas formais ou informais onde os colegas possam oferecer suporte mútuo.



Estabeleça um Canal de Comunicação Claro


Mantenha canais abertos e acessíveis para que os colaboradores possam expressar suas preocupações e buscar ajuda.



Respeite seus
limites e priorize
seu bem-estar

Pratique hábitos saudáveis. Melhore sua qualidade de vida. Seu corpo e sua mente agradecem.



 Caso tenha identificado neste material sinais e sintomas de transtornos mentais que estejam acontecendo com você ou com alguém da sua equipe, entre em contato com seu RH para orientações sobre agendamento com o Médico do Trabalho e/ou Psicólogo e Psiquiatra da equipe.

*Buscar ajuda é um passo importante para o seu bem-estar.
Você não está sozinho!*

FalaSegura

Oferecemos um Canal de Denúncias através da Plataforma FalaSegura® para empresas conforme a Lei 14.457/22, que atende rigorosamente os protocolos de proteção de dados:

Link: Canal de Denúncias Anônimas Contra Assédio Sexual e Moral no Ambiente de Trabalho



*"Incentive o diálogo aberto sobre emoções e sentimentos, ambiente inclusivo é aquele que acolhe e respeita a diversidade.
Saúde mental é responsabilidade de todos no ambiente de trabalho."*



Dra. Julianna F. Fábrega
Especialista em Medicina do Trabalho
Diretora RT Médica CRM 170.138 RQE 120670
Pós-graduada em Psiquiatria

