




Como cuidar da saúde mental dos trabalhadores

Por Rafael Calixto



As empresas
precisam prezar pelo
bem mais valioso que
elas têm: **as pessoas.**

De nada adianta contratar os
melhores profissionais e disponibilizar
as melhores ferramentas de trabalho
se os funcionários não se sentem bem
recebidos e felizes no seu trabalho.

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

Contar com o suporte da instituição

5

Manter uma comunicação eficaz

6

Manter uma rotina sólida

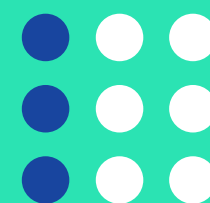
7

Incentivar a desconexão

8

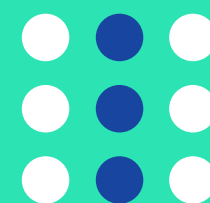
Sobre o Autor

10



Contar com o suporte da instituição em todos os momentos é fundamental para que o colaborador enfrente as adversidades e consiga entregar o seu melhor.

Um funcionário feliz e saudável mentalmente é mais propenso a prosperar na vida pessoal e no trabalho, desempenhando suas funções com qualidade e ótima relação com a equipe.

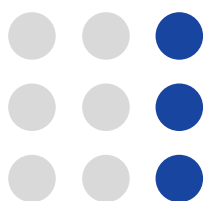


Contar com o suporte da instituição em todos os momentos é fundamental para que o colaborador enfrente as adversidades e consiga entregar o seu melhor.

Um funcionário feliz e saudável mentalmente é mais propenso a prosperar na vida pessoal e no trabalho, desempenhando suas funções com qualidade e ótima relação com a equipe.

Dessa forma, o número de faltas e a taxa de absenteísmo tendem a cair significativamente.

Pensando nisso, separamos algumas dicas para cuidar da saúde mental do trabalhador.

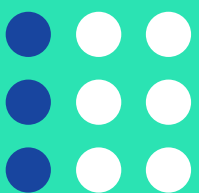


✓ Manter uma comunicação eficaz

Quando não se tem um fluxo de informações eficiente os setores se sentem desguarnecidos. A troca de experiências é muito importante para que os departamentos trabalhem de forma integrada.

✓ Manter uma rotina sólida

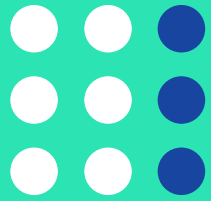
Organize reuniões diárias pela manhã para garantir que os funcionários estão prontos para começar o dia - esses encontros precisam ser breves (15 minutos) e você pode começar essas reuniões com boas notícias. Da mesma forma, estabelecer horários específicos para pausas e almoços leva a equipe a fazer pausas regulares.





✓ Incentivar a desconexão

Estimular práticas de relaxamento, alongamento e meditação, por exemplo, pode fazer com que os participantes resgatem suas origens e lidem melhor com suas dores.



Essas são apenas algumas práticas que podem ser desenvolvidas. O essencial é assumir a saúde mental como um ativo primordial para uma empresa mais saudável.

Comenta aí o que você faz para tornar o ambiente de trabalho mais saudável

AUTOR

Dr. Rafael Calixto

Médico do trabalho, professor e empreendedor com 9 anos de experiência na gestão de equipes multidisciplinares de Saúde e Segurança do Trabalho. Focado em tecnologias e gestão integrada de processos em SST.



Atuação com mapeamento, implantação e digitalização de processos voltados a Saúde e Segurança do Trabalho; treinamentos corporativos; liderança em ambulatório multiprofissional de saúde; projetos integrados; gestão de dados; criação de dashboards de BI (Microsoft Power BI e Google Data Studio); auditorias para diagnósticos de conformidade e desempenho; gestão da qualidade; planejamento e gerenciamento de ações e projetos voltados a eSocial, FAP, absenteísmo, NTEP e outros processos; perfil epidemiológico; saúde populacional integrada à saúde ocupacional; perícias médicas judiciais.



Se você julga que esse conteúdo foi relevante, ajude-nos a espalhar:



Compartilhe esse ebook com um amigo e colegas da área nos grupos de Profissionais de SST no Whatsapp

Deseja receber nossos
conteúdos semanais no
seu e-mail ou pelo
whatsapp ?



APERTE AQUI

PARA ENTRAR NO GRUPO DE
CONTEÚDOS SST ONLINE



APERTE AQUI

PARA ENTRAR NA LISTA DE EMAIL
DE CONTEÚDO SST ONLINE

www.sstonline.com.br

CONHEÇA NOSSOS CURSOS ONLINE

DESEJA ALAVANÇAR SUA CARREIRA PROFISSIONAL NA ÁREA DE SST?

SST no eSocial, GRO & PGR, Ergonomia,
Aposentadoria Especial, PPP, LTCAT
Tributação de SST, SAT, FAP GILRAT



www.sstonline.com.br



ESPECIALISTA
SST no Novo eSocial



CURSO
DOMINANDO
GRO & PGR
com Prof. Eivaldo Gregório



Imersão
FAIXA PRETA
SST
9 e 10 de Abril **16 HORAS**

DOMINE OS QUATRO PILARES DA GESTÃO DE SST E GERE RESULTADOS OFERECENDO SOLUÇÕES PARA TODOS OS PROBLEMAS QUE IRÃO SURTIR

Imersão completa e ao vivo de quatro assuntos em um único lugar:

eSocial, GRO & PGR, Aposentadoria Especial e FAP



CONTRIBUIÇÕES
PREVIDENCIÁRIAS
E seus impactos pela Gestão de SST
SAT, GILRAT, FAE, FAP, e NTP



Treinamento AO VIVO
Descomplicando a
ERGONOMIA
NO GRO



Liderança e
Gestão da Cultura
de Segurança

COM **ROBERTO ROCHE**



Curso Desvendando a
Aposentadoria Especial,
PPP e LTCAT



CURSO PRÁTICO
CONTESTAÇÃO
DO FAP



Mentoria
FAP
Expert

CURSOS ONLINE



Nossa missão é produzir conteúdos e cursos online para proporcionar a construção do conhecimento em Saúde e Segurança do Trabalho

Conheça nossos conteúdos e cursos no site:

www.sstonline.com.br

**JUNTE-SE A NÓS NAS
REDES SOCIAIS**



www.sstonline.com.br