



CIPAA INFORMA

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO E ASSÉDIO - ABR/2024



A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar geral e, conseqüentemente, influencia diretamente nossa produtividade e qualidade de vida no ambiente de trabalho. Aqui estão algumas informações importantes sobre como cuidar da saúde mental no ambiente profissional:

O QUE É:

A saúde mental no trabalho refere-se ao estado psicológico e emocional dos indivíduos enquanto desempenham suas funções profissionais. Inclui aspectos como estresse, ansiedade, depressão, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, relacionamentos interpessoais e satisfação no trabalho.

A SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO É FUNDAMENTAL POR VÁRIAS RAZÕES:

- **Bem-estar Geral:** a saúde mental afeta diretamente o bem-estar geral das pessoas. Um ambiente de trabalho que promove a saúde mental contribui para que os colaboradores se sintam mais felizes, satisfeitos e realizados em suas vidas profissionais.
- **Produtividade:** colaboradores com boa saúde mental tendem a ser mais produtivos. Eles conseguem lidar melhor com o estresse, concentram-se mais facilmente em suas tarefas e mantêm um nível mais consistente de desempenho ao longo do tempo.
- **Relações Interpessoais:** um ambiente de trabalho que valoriza a saúde mental promove relações interpessoais mais saudáveis e positivas entre os colaboradores. Isso cria um clima organizacional mais harmonioso e propício para o trabalho em equipe.

SINAIS DE ALERTA:

- **Mudanças de Comportamento:** fique atento a mudanças repentinas no comportamento, como isolamento social, irritabilidade, falta de interesse em atividades anteriormente apreciadas ou expressões de tristeza.
- **Desempenho no Trabalho:** observe uma queda no desempenho no trabalho, dificuldade em cumprir prazos, falta de concentração ou aumento do número de erros.
- **Sintomas Físicos:** esteja ciente de sintomas físicos associados ao estresse crônico, como dores de cabeça, problemas gastrointestinais, tensão muscular e fadiga constante.
- **Relações Interpessoais:** observe mudanças nas relações interpessoais, como conflitos frequentes com colegas ou superiores, dificuldade em trabalhar em equipe ou feedback negativo dos colegas.
- **Expressões de Estresse e Ansiedade:** esteja atento a expressões de estresse excessivo, ansiedade constante, preocupações persistentes sobre o trabalho ou o futuro.

COMO PREVENIR:

- Estabeleça limites saudáveis entre trabalho e vida pessoal, evitando levar problemas do trabalho para casa e vice-versa.
- Pratique técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação, respiração profunda e exercícios físicos regulares.
- Promova um ambiente de trabalho inclusivo, onde todos se sintam valorizados e respeitados.
- Incentive a comunicação aberta e a busca por ajuda quando necessário, seja por meio de colegas, supervisores ou profissionais de saúde mental.

DICAS DE ATIVIDADES PARA PREVENÇÃO E CUIDADO:

- Faça pausas regulares durante o dia para relaxar e recarregar suas energias.
- Participe de programas de bem-estar oferecidos pela empresa (Informativos via e-mail).
- Mantenha-se ativo durante o expediente, realizando pequenos alongamentos ou caminhadas curtas.

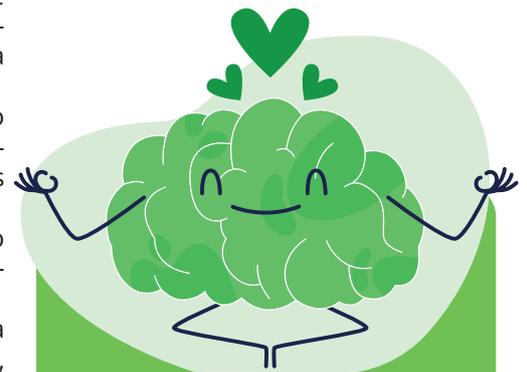
- Reserve tempo para atividades que lhe tragam prazer e relaxamento, como ler um livro, ouvir música ou praticar um hobby.

DICAS ÚTEIS PARA O DIA A DIA:

1. Estabeleça metas realistas e alcançáveis para evitar sobrecarga e frustração.
2. Priorize suas tarefas e aprenda a delegar quando necessário.
3. Mantenha-se organizado, utilizando ferramentas de gerenciamento de tempo e agenda.
4. Cultive relacionamentos positivos com colegas de trabalho, buscando apoio e colaboração quando necessário.

OPÇÕES DE HOBBIES E LAZER:

- Explore atividades que o ajudem a desconectar do trabalho e relaxar, como jardinagem, pintura, culinária ou praticar esportes.
- Reserve tempo para passar com amigos e familiares, fortalecendo seus laços sociais e emocionais.
- Experimente novas experiências e hobbies para expandir seus horizontes e estimular sua criatividade.



LEMBRE-SE SEMPRE DE QUE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É ESSENCIAL PARA O BEM-ESTAR PESSOAL E PROFISSIONAL. PRIORIZE SEU AUTOCUIDADO E ESTEJA ATENTO ÀS NECESSIDADES EMOCIONAIS DE SI MESMO E DE SEUS COLEGAS DE TRABALHO.

