

O que é Saúde Mental?

A saúde mental refere-se ao nosso estado emocional, psicológico e social. Envolve como pensamos, sentimos e agimos em diferentes situações da vida, incluindo o trabalho. Ter boa saúde mental não significa apenas ausência de problemas mentais, mas também a capacidade de lidar com os desafios da vida de maneira positiva e produtiva.

Importância da saúde mental no trabalho

Nossa saúde mental afeta diretamente nosso desempenho no trabalho. Quando nos sentimos estressados, ansiosos ou deprimidos, nossa produtividade e qualidade do trabalho podem ser prejudicadas.

Um ambiente de trabalho que promove a saúde mental dos funcionários tende a ter uma equipe mais engajada, criativa e produtiva.

Investir na saúde mental dos funcionários não é apenas uma questão de responsabilidade social, mas também faz sentido comercial, pois contribui para a redução do absenteísmo e aumento da satisfação no trabalho.

Sinais de problemas de saúde mental no trabalho

- Mudanças no comportamento, como irritabilidade, isolamento social ou falta de concentração.
- Queda no desempenho no trabalho, incluindo erros frequentes, falta de motivação e dificuldade em cumprir prazos.
- Sintomas físicos inexplicáveis, como dores de cabeça frequentes, distúrbios do sono ou problemas gastrointestinais.
- Aumento do absenteísmo ou presentismo (estar presente no trabalho, mas não sendo produtivo).

Como promover a saúde mental no trabalho

- Promova uma cultura de apoio e abertura, onde os funcionários se sintam confortáveis para falar sobre seus problemas de saúde mental sem medo de estigma ou discriminação.
- Ofereça programas de bem-estar que incluam atividades como yoga, meditação ou palestras sobre gerenciamento do estresse.
- Incentive o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, promovendo horários de trabalho flexíveis, pausas regulares e políticas de licença adequadas.
- Forneça treinamento regular sobre saúde mental para gestores e funcionários, para que saibam reconhecer os sinais de problemas e como oferecer apoio adequado.
- Disponibilize recursos de suporte, como serviços de aconselhamento confidenciais, linhas diretas de assistência e programas de assistência ao funcionário.

Benefícios de promover a saúde mental no trabalho

- Melhoria do ambiente de trabalho e da cultura organizacional.
- Redução do absenteísmo e aumento da produtividade.
- Maior engajamento e satisfação dos funcionários.
- Demonstra preocupação genuína com o bem-estar dos trabalhadores.

Neste DDS sobre saúde mental no trabalho, discutimos a importância de cuidar da nossa saúde mental e como isso afeta nosso desempenho no trabalho.

Reconhecer os sinais de problemas de saúde mental e promover um ambiente de trabalho saudável é responsabilidade de todos nós. Vamos continuar a apoiar uns aos outros e trabalhar juntos para criar um ambiente de trabalho onde todos possam prosperar.

Lembre-se: sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física. Vamos manter o diálogo aberto e continuar cuidando uns dos outros.

LISTA DE PRESENÇA - DDS

DATA: 17/06/24 HORÁRIO:

TEMA: saúde mental

INSTRUTOR: Karlem Pires

Nº	NOME	ASSINATURA
1	Daniel João Brito	
2		
3	Mell Bárbara dos Santos	
4	Sirivelo Adriano	
5	Wagner dos Santos Ferreira	
6	João Adriano Lopes Silva	
7	Mateus Miranda	Mateus
8	Marcos Mendes	
9	Agnes Ferreira Almeida	
10	Mikaela Lima	
11	Fábio Junior Lomeirão	
12	Leonel Martins	
13	Thyson Wesley	
14	Deivid Soares do Melo	
15	Ed	
16	Eduardo Dias do Carmo	
17	Suzanna Pereira de Sousa	
18	Romêlo de O. Figueiredo	
19	Natália B. Souza	
20	Sabrina Clara	Sabrina
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		