TRASEME
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Cuidar da mente é parte essencial do cuidado com a saúde



A saúde mental influencia diretamente a qualidade de vida, o desempenho e as relações no ambiente de trabalho — cuidar dela é tão importante quanto cuidar da saúde física.

O que é?

Bem-estar psicológico envolve equilíbrio emocional, capacidade de lidar com desafios do dia a dia e sensação de pertencimento e propósito no trabalho.

Como você pode cuidar da sua saúde mental

- Reserve momentos de pausa ao longo do dia de trabalho.
- Converse abertamente quando algo estiver te afetando.
- Busque apoio profissional quando sentir que precisa.
- Mantenha hábitos que te tragam equilíbrio fora do trabalho.

Fique atento a sinais como:

- Cansaço extremo mesmo após períodos de descanso.
- Isolamento repentino de um colega antes sociável.
- Mudanças bruscas de humor ou de comportamento.

Relatos sobre situações que afetam a saúde mental no trabalho podem ser feitos com sigilo garantido por lei (LGPD nº 13.709/2018).

Cuidar da mente não é fraqueza — é um passo de coragem e responsabilidade consigo mesmo.

Canal de Ouvidoria — Comunicação Segura e Confidencial