



Promovendo um ambiente de trabalho saudável

Cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho é tão essencial quanto cuidar da saúde física. Um ambiente saudável é aquele em que as pessoas se sentem respeitadas, acolhidas e seguras para compartilhar suas ideias e sentimentos, sem receio de julgamentos. Estimular a comunicação aberta, respeitar os limites de cada indivíduo e oferecer suporte psicológico são atitudes que promovem o bem-estar coletivo. Além disso, valorizar momentos de pausa, reconhecer o empenho dos profissionais e incentivar o equilíbrio entre vida pessoal e trabalho são práticas importantes para diminuir o estresse e fortalecer a motivação e o sentimento de pertencimento da equipe.



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL no trabalho

A saúde mental é essencial para o bom funcionamento do ambiente de trabalho. Quando as pessoas estão emocionalmente bem, há melhora na produtividade, na criatividade e na qualidade das relações entre colegas. Além disso, um ambiente saudável contribui para a redução de afastamentos e da rotatividade, fortalecendo a equipe e favorecendo melhores resultados. Valorizar a saúde mental não é apenas um cuidado com as pessoas, mas também uma forma de promover um trabalho mais eficiente, equilibrado e sustentável.

DICAS PRÁTICAS



Estabeleça pausas regulares durante a jornada de trabalho para relaxar e recarregar as energias.



Mantenha uma organização clara de suas tarefas para evitar acúmulo de demandas.



Converse com colegas e crie redes de apoio dentro do local de trabalho.



Invista em hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de exercícios físicos.



Procure ajuda profissional ao perceber sinais de desgaste emocional persistente.



Busque um hobby ou atividade prazerosa fora do ambiente de trabalho para desconectar-se.



Estabeleça limites entre vida pessoal e profissional, evitando trabalhar fora do horário.



IPRESG

Orientações e cuidados: carinho que protege e ampara



SINAIS DE ATENÇÃO

O IPRESG orienta que a rede de apoio esteja atenta quando o servidor ou aposentado apresentar:

- Tristeza intensa ou persistente
- Isolamento social
- Falas negativas sobre si mesmo ou sobre a vida
- Mudanças bruscas de comportamento
- Alterações no sono ou apetite
- Demonstrações de desesperança



Esses sinais indicam necessidade de cuidado e acompanhamento.



COMO OFERECER APOIO

O IPRESG orienta que a rede de apoio esteja atenta quando o servidor ou aposentado apresentar:

- Tristeza intensa ou persistente
- Isolamento social
- Falas negativas sobre si mesmo ou sobre a vida
- Mudanças bruscas de comportamento
- Alterações no sono ou apetite
- Demonstrações de desesperança



Esses sinais indicam necessidade de cuidado e acompanhamento.



CUIDADOS IMPORTANTES

- Evite deixar a pessoa sozinha em momentos de maior fragilidade
- Acompanhe o uso de medicações, observando horários e possíveis excessos
- Mantenha presença próxima, oferecendo apoio e escuta
- Incentive e acompanhe o acesso ao atendimento profissional
- Observe mudanças no comportamento e na rotina
- Procure manter um ambiente tranquilo, seguro e acolhedor

Em situações de urgência:

- Procure atendimento imediato em um serviço de saúde (pronto atendimento ou hospital).

O IPRESG oferece atendimento em saúde mental com acolhimento, escuta qualificada e acompanhamento contínuo, promovendo o bem-estar do servidor público e aposentado. O cuidado em rede, aliado ao acompanhamento profissional, é fundamental para a proteção e manutenção da saúde mental.



**Agendamentos: (55) 3232-0120
Entre em contato e busque orientação.**

CUIDAR É ESTAR PRESENTE