

# DICAS PRÁTICAS

*para os funcionários*



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.



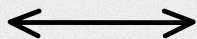
Invista em hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática de exercícios físicos.



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.

# VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO NESTA LUTA!



## JANEIRO BRANCO

*Promovendo a  
Saúde Mental  
no Ambiente  
de Trabalho*





# CUIDAR DA MENTE É UM ATO DIÁRIO

## CUIDADOS SIMPLES

- ✓ Reserve momentos de pausa
- ✓ Fale sobre seus sentimentos
- ✓ Pratique o autocuidado possível, não o perfeito
- ✓ Reconheça quando algo não vai bem
- ✓ Procure ajuda profissional quando necessário

O Janeiro Branco é uma campanha que visa conscientizar as pessoas sobre a importância da saúde mental. Criada em 2014, ela busca incentivar reflexões sobre as questões emocionais e a construção de uma cultura de bem-estar. O mês de janeiro foi escolhido por simbolizar recomeços e planejamento, sendo um momento propício para promover o autocuidado e a prevenção de problemas relacionados à saúde mental.



## A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

### *no Trabalho*

A saúde mental é um aspecto fundamental para o bom funcionamento do ambiente corporativo. Quando os colaboradores estão emocionalmente equilibrados, a produtividade, a criatividade e os relacionamentos interpessoais melhoram significativamente. Além disso, um ambiente de trabalho saudável reduz o absenteísmo e o turnover, fortalecendo a equipe e contribuindo para o sucesso organizacional. Priorizar a saúde mental não é apenas uma responsabilidade social, mas também uma estratégia eficaz para empresas que buscam sustentabilidade e crescimento.

# PROCURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL

# JANEIRO *branco*

