

Emdec lança boletim sobre saúde mental

Comprometida com a saúde e o bem-estar dos funcionários, a Emdec lança em 2023 o **Boletim de Saúde Mental**, que terá informações para promovê-la na empresa, apresentando também as ações e estratégias implementadas.

Além dos atributos individuais, como gerenciar pensamentos, emoções, comportamentos e interações, a saúde mental envolve fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais, incluindo as condições de trabalho.

O estresse pode estar ligado às rotinas profissionais, por isso estamos atentos à cultura da empresa e à gestão de pessoas, valorizando o humano e focando nas relações saudáveis.



Palestra "O que você tem feito para cuidar da sua saúde mental?"; da fisioterapeuta Camilla Guimarães Almeida, realizada na Sala de Treinamento em 26/01/2023

Burnout

O ano de 2023 marca a oficialização do burnout como uma síndrome ocupacional na Classificação Internacional de Doenças (CID).

Do inglês *burn*, queima, e *out*, fora. O significado literal seria uma "combustão de dentro para fora".

Atenção aos 3 sinais!

Exaustão: mesmo com férias ou afastamentos, o colaborador continua relatando desgaste.

Ceticismo: falta de interesse e indiferença diante dos resultados.

Ineficácia: sentimento de desqualificação e improdutividade.

Em caso de sintomas, procure o Serviço Médico da Emdec



Retrospectiva das ações da Emdec em 2022

Janeiro

Publicação sobre o Janeiro Branco, mês dedicado à saúde mental.

Janeiro Branco
janeirobranco.com.br



Fevereiro

Publicação sobre o Dia Nacional de Combate às Drogas e ao Alcoolismo.

20 de fevereiro
DIA NACIONAL DE COMBATE ÀS
DROGAS E AO ALCOOLISMO

Diga não às dependências.



Março

Elaboração de procedimentos aos gestores em casos de dependência química.

Abril

Publicações sobre o Abril Verde, mês de prevenção de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Também foi colocada em pauta a psicofobia. 19/04: palestra "Saúde mental no ambiente de trabalho", do psicólogo Theobaldo José da Silva Neto.



Palestra "Saúde mental no ambiente de trabalho", de 19/04

Retrospectiva das ações da Emdec em 2022



Julho

26/07: roda de conversa "A dor silenciosa do luto", com a psicóloga Elisabeth Cristina Bento da Silva.

Roda de conversa "A dor silenciosa do luto", de 26/07

Setembro

Publicações sobre o Setembro Amarelo, campanha de prevenção ao suicídio.

09/09: palestra "Prevenção ao suicídio - Vamos conversar sobre isso?"



Outubro

Publicações sobre a importância de atitudes acolhedoras durante todo o ano.

18/10: palestra "Álcool e outras drogas"



Novembro

17/11: dinâmica "Desafios da masculinidade", do coach Felipe Requião e gestor de pessoas Felipe Teles, que discutiram como a construção social da figura masculina reflete na saúde mental.

Dinâmica "Desafios da masculinidade", de 17/11

Apoio: Divisão de Desenvolvimento Institucional (DFD).

Parcerias: PHS Samaritano, Instituto da Melhor Diversidade e Horagá Diversidade.

Estratégias de atenção à saúde mental

PHS Samaritano: profissionais clínicos, neurologistas, psiquiatras, acupunturistas e outros para tratamento ambulatorial ou em regime de internação em clínica de reabilitação, bem como sessões de psicoterapia.
Orientações pelo ramal 7135 ou e-mail thalita.silva@emdec.com.br

SESMT: faz exames periódicos e acompanha a saúde do funcionário. Quando necessário, realiza o afastamento, agenda perícia médica do INSS e passa as orientações necessárias.
Contato pelo ramal 7118 ou e-mails rosi.oliveira@emdec.com.br e julio.neves@emdec.com.br

Serviço Social: proporciona espaço de acolhimento, escuta e orientação, visando ao acompanhamento e à intervenção em questões pessoais, familiares ou profissionais, além de realizar campanhas de conscientização.
Contato pelos ramais 7127 e 7136 ou e-mails viviane.salvador@emdec.com.br e jessica.favaro@emdec.com.br

Processo de Administração de Folha de Pagamento e Benefícios (DFH_F): administra os benefícios no afastamento do colaborador (plano de saúde e vale-alimentação) e convênio com drogarias para descontos em medicamentos.
Contato pelo ramal 1568 ou e-mail ailton.lima@emdec.com.br

Ginástica Laboral Emdec: a ginástica laboral com a prática de massagem rápida promove um maior bem-estar físico, diminui o estresse e ainda minimiza tensões emocionais e psicológicas.
Contato pelos ramais 7126 e 7117 ou e-mails larissa.oliveira@emdec.com.br e rodolfo.goncalves@emdec.com.br

Credencial Sesc: as atividades físicas, esportivas, culturais, de lazer e convivência são aliadas na luta contra a depressão e outros transtornos psicológicos.
Contato pelo ramal 1568 ou e-mail ailton.lima@emdec.com.br

Grupo Permanente de Prevenção à Discriminação no Ambiente de Trabalho (GPDAT): conscientiza os profissionais da Emdec, prevenindo práticas abusivas de poder e comportamentos discriminatórios.
Informações na Intranet, em Grupos/GPDAT, ou pelo e-mail gpdatt@emdec.com.br

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA): previne acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, buscando harmonizá-lo e preservar a vida e saúde.
Informações na Intranet, em Grupos/CIPA