

Saúde mental também é coisa de RH

Saúde mental é tão importante quanto a saúde física. No ambiente de trabalho, cuidar dela é fundamental para garantir a produtividade, a satisfação e o bem-estar geral dos colaboradores.

Neste Setembro Amarelo (<https://www.setembroamarelo.com>), mês de prevenção ao suicídio, o “**Você sabia?**” explica como o setor de Recursos Humanos pode promover a saúde mental, afinal o RH não se limita a funções administrativas e burocráticas.



O que é saúde mental?

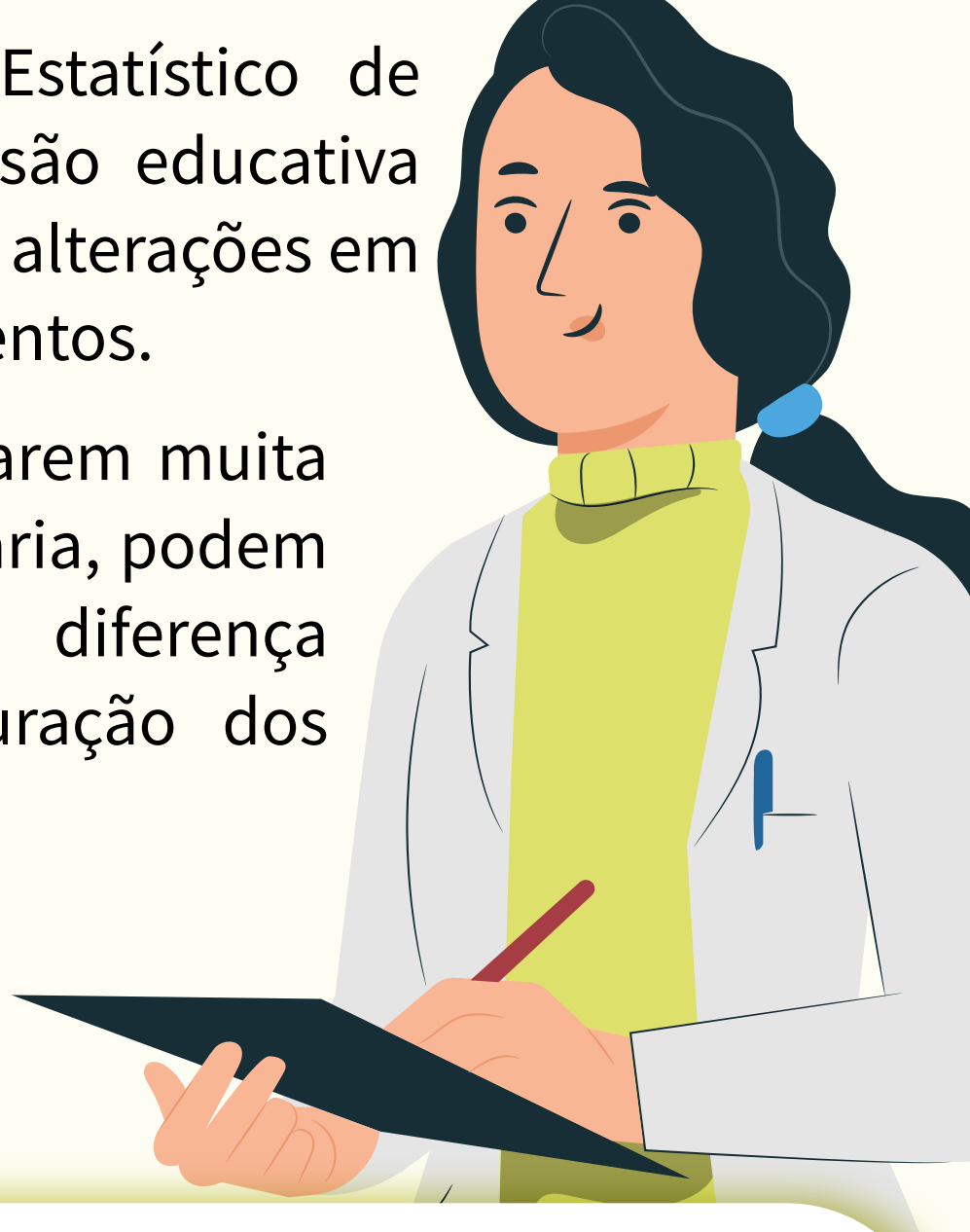
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar em que a pessoa sente que tem as habilidades para enfrentar os desafios e estresses do dia a dia, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade. É influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, formando um aspecto biopsicossocial.

Cuidar da saúde mental envolve não só o autocuidado, mas também o apoio mútuo, reconhecendo a importância e o impacto das ações de cada um para o bem-estar coletivo.

Quando procurar ajuda médica?

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), na versão educativa para pacientes, é normal ter pequenas alterações em pensamentos, emoções e comportamentos.

No entanto, se essas mudanças causarem muita angústia ou atrapalharem sua vida diária, podem indicar um transtorno mental. A diferença principal está na gravidade, na duração dos sintomas e no impacto na vida diária.



Sinais de atenção:

- Choro frequente, irritabilidade ou explosões emocionais;
- Mudanças nos padrões de sono;
- Dificuldade de concentração, levando a erros frequentes;
- Perda de interesse por atividades que antes eram prazerosas;
- Mudanças no apetite;
- Sensação constante de tensão;
- Isolamento social;
- Conflitos frequentes com colegas;
- Declínio na produtividade;
- Aumento de atrasos frequentes ou faltas ao trabalho;
- Aumento no uso de substâncias como álcool ou drogas para lidar com o estresse;
- Manifestações físicas de estresse, como dores de estômago ou palpitações;
- Postagens preocupantes nas redes sociais, como mensagens melancólicas.

Acesso à terapia

Não espere chegar ao seu limite para buscar ajuda! Aproveite o suporte disponível no convênio médico da Emdec.

Por meio da terapia, você pode ganhar novas perspectivas sobre suas questões, aprender a gerenciar emoções e fortalecer a resiliência.

Buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, mas sim um passo corajoso para uma vida mais equilibrada.



Como o RH promove a saúde mental?



Convênio médico

Psiquiatras, psicólogos, neurologistas, acupunturistas, clínicas de reabilitação, entre outros.



Serviço Médico/SESMT

Avaliações ocupacionais, afastamento previdenciário, prevenção de acidentes e de doenças relacionadas ao trabalho.



Serviço Social

Acolhimento, orientação e encaminhamento para recursos internos ou públicos.



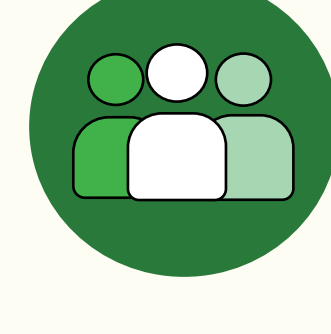
Folha de Pagamento e Benefícios

Administração de benefícios durante afastamentos e realização de convênios com drogarias para medicamentos com desconto.



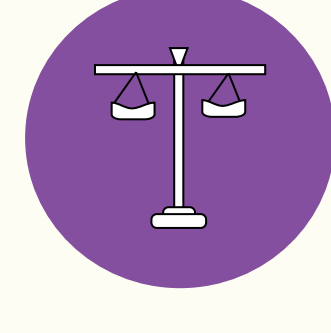
Boletins, palestras e campanhas

Educação em saúde mental, redução do estigma e estratégias para o bem-estar.



Mediação

Comunicação com as lideranças para ajustes necessários.



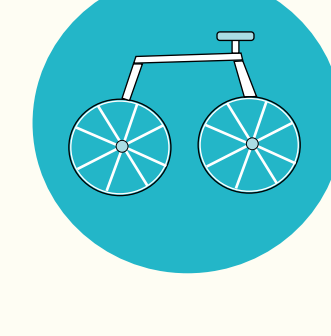
Flexibilidade

Algumas cláusulas no Acordo Coletivo de Trabalho facilitam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.



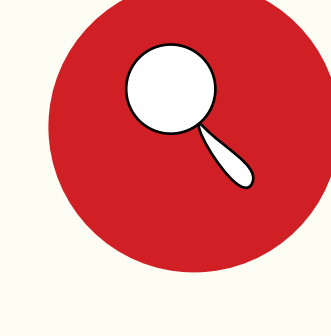
Ginástica laboral

Alongamentos para reduzir o estresse.



Convênio com academias

Acesso a atividades físicas e esportivas.



Pesquisa sócio-organizacional

Elaboração de diagnóstico nas áreas para melhorias e aprimoramento das políticas internas.

Ouvir é um ato de respeito; ouvir sem julgar é um gesto de empatia. Ouvir sem oferecer conselhos é uma demonstração de compreensão genuína, é permitir que a pessoa faça suas próprias reflexões e encontre suas próprias respostas, mostrando que você valoriza a experiência e perspectiva do outro.



Apoio individual

Estamos aqui para te ouvir! Em momentos difíceis, procure o Serviço Social, que fica ao lado do balcão do RH, pelo ramal 7127 (assistente social Viviane Salvador) ou WhatsApp Corporativo (34) 9877-4713.