

JANEIRO BRANCO – SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR



Algumas medidas que contribuem para que o ambiente de trabalho seja saudável:

- ▶ **Empatia e acolhimento**
- ▶ **Escuta ativa**
- ▶ **Combate ao assédio**
- ▶ **Combate ao preconceito**
- ▶ **Experiência positiva**

- Nada é atraente
- Tudo te cansa
- Você tem "preguiça" das pessoas
- Seu sono está ruim
- Nervosismo
- Não consegue se concentrar
- Impulsividade

**SINAIS DE QUE SUA
SAÚDE MENTAL
ESTÁ EM RISCO!**



Fontes: <https://www.tst.jus.br/-/dia-mundial-da-sa%C3%BAde-ambientes-profissionais-devem-promover-aten%C3%A7%C3%A3o-%C3%A0-sa%C3%BAde-mental>

<https://fococerto-girl.blogspot.com/2022/02/7-sinais-de-que-sua-saude-mental-esta.html?m=1>