

A importância da Saúde Mental nas empresas



Afirmar que 2020 foi um ano atípico e de muitos desafios, provavelmente, não haja discordância, e que, em meio a todas as mudanças e adaptações que se fizeram necessárias, sem dúvida, a saúde física, mental e emocional das pessoas, passou a ser também priorizada.

Se considerarmos que nossa vida cotidiana é sustentada por pilares que representam as diversas áreas e contextos nos quais estamos inseridos, encontrar o autocontrole passa a ser um exercício diário que requer esforço e energia. Tal prática que deve ser motivada pelo desejo de buscar equilíbrio, é favorecida pela análise pessoal ou auto-análise, pois trata-se de um apontamento e dosagem quanto à intensidade das ações e envolvimento, nos aspectos relacionados à vida familiar, bem-estar, saúde física e mental, profissional, financeira e social.

Quando não estamos bem em algum desses âmbitos, possivelmente os demais são direta ou indiretamente impactados, e considerando que precisamos de êxito em todos os papéis que desempenhamos, entendemos como necessária a busca em estarmos plenos em todos os pilares.

Agravado pelo cenário pandêmico atual, o isolamento, e os novos hábitos de comportamento nas relações, tem colocado em evidência a preocupação mútua quanto à saúde física, mental e emocional das pessoas, e as empresas também têm adotado posturas e compromissos em suas agendas, a fim, de dar a atenção devida ao quadro emocional de seus colaboradores, que continuam desempenhando suas atividades presenciais ou de forma remota, administrando suas famílias e até mesmo, sofrendo perdas familiares dessa terrível pandemia.

O Centro Paula Souza, como uma grande autarquia do Governo do Estado tem prestado aos seus agentes, apoio psicológico e emocional, por meio de profissionais capacitados e utilizando ferramentas facilitadoras, como atendimentos, capacitações, seminários, webinars e um ambiente de trabalho remoto acolhedor, amparados por uma gestão humanizada.

Profissionais da área de saúde mental e emocional, constantemente emitem dicas e passos que auxiliam no dia-a-dia da vida profissional e pessoal. Entre tantas, escolhemos compartilhar duas, de grande valia, como priorizar momentos de lazer e convivência familiar de maneira segura e respeitando as orientações dos protocolos de saúde. Para quem está em regime de teletrabalho, a recomendação é respeitar os horários e demandas, diferenciando as rotinas profissionais e pessoais para manter um equilíbrio.

Com o isolamento, os contatos físicos e presenciais são naturalmente afetados, porém, encontrar maneiras criativas e possíveis de manter a frequência e qualidade, tais como, telefonemas, redes sociais, chamadas de vídeos entre outras. Vale a pena buscar conhecimento e ajuda.

Em breve superaremos todas as adversidades desse momento e certamente, aprenderemos a cuidar melhor da mente e das emoções.

Fique atento aos nossos informativos.