

## CARTILHA BEM ESTAR - EDIÇÃO 1 - 01/04/2017

Saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar



**Sr. Gestor**

### COMBATE AO STRESS

Por essa razão, a THX tem regras claras quanto ao número de horas extras, evitando que os profissionais passem do ponto.

**Atenção com a saúde dos colaboradores** Uma das principais preocupações que nossos gestores devem ter está relacionada à saúde dos colaboradores. Manter sua equipe motivada, com baixo absenteísmo e, principalmente, minimizando os afastamentos por doenças laborais deve ser prioridade no dia a dia.

O estresse é uma das causas que tem contribuído significativamente para o afastamento de pessoas do ambiente de trabalho. Cada um de nós tem um limite particular de estresse que, ao ser ultrapassado, pode trazer uma série de consequências indesejáveis.

Assim, cabe aos nossos gestores acompanhar o cotidiano de sua equipe de trabalho tentando diagnosticar algumas situações que podem tornar seus colaboradores estressados.

**O diagnóstico antecipado de colaboradores estressados** é importante que os gestores tentem antecipar a possibilidade do aumento do risco do surgimento de pessoas com alto nível de estresse. Algumas situações podem ser percebidas com certa antecedência proporcionando ações que evitem o agravamento da situação.

**Melhore o próprio ambiente de trabalho** O local de trabalho é onde os profissionais passam grande parte dos seus dias, um verdadeiro segundo lar. Por isso, é preciso saber como melhorá-lo, garantindo que o ambiente proporcione bem-estar às equipes.

**Facilite a comunicação interna** A comunicação dentro da empresa é crucial para manter os colaboradores informados e alinhados, criando um clima de transparência e credibilidade. Nossos gestores devem assumir o compromisso em cascatear as informações importantes.

**Estimule a prática de atividades saudáveis** Outra ação de bem-estar é estimular os profissionais a realizarem exercícios físicos, fazerem pequenos intervalos para alongamento e se alimentarem de modo mais saudável. Desse modo, é possível eliminar o estresse e otimizar a assiduidade dos colaboradores.

**Equilibre o tempo dentro da empresa** Por melhor que seja o ambiente de trabalho, não faz bem para ninguém passar muitas horas sem descansar.