

Saúde mental,

corpo e qualidade

**de vida no
trabalho**

UABIOS
Unidade de
Apoio
Biopsicossocial

COGP
Coordenadoria de
Gestão de Pessoas

SUAD
Superintendência
de Administração

SEFAZ
Secretaria de
Estado de
Fazenda



GOVERNO DE
**Mato
Grosso
do Sul**

Por que falar disso hoje?

- O trabalho ocupa grande parte da nossa vida
- Saúde mental não é frescura, é condição para produtividade, segurança e bem-estar
- Corpo e mente funcionam juntos
- Ambientes de trabalho podem proteger ou adoecer

Pessoas saudáveis produzem melhor, faltam menos e se relacionam melhor.



Saúde Mental e Saúde do Corpo

Saúde mental

- Bem-estar emocional, psicológico e social
- Capacidade de lidar com estresse, tomar decisões e manter relações

Saúde do corpo

- Sono, alimentação, atividade física
- Dores musculares, fadiga, tensão → impacto direto na mente

Corpo e mente são inseparáveis

- Estresse mental gera dor física
- Dor física prolongada afeta humor, foco e motivação

Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)

Envolve:

- Condições físicas adequadas
- Relações saudáveis
- Reconhecimento e respeito
- Equilíbrio entre vida pessoal e profissional

Sinais de baixa qualidade de vida

- Cansaço constante
- Irritabilidade
- Falta de motivação
- Aumento de erros e conflitos



Ergonomia:

Cuidar do corpo para proteger a mente

- Postura inadequada causa dores, fadiga e irritação
- Ajuste de cadeira, mesa, tela, teclado
- Pausas regulares
- Alongamento e movimento

Ergonomia não é luxo, é prevenção

- Previne afastamentos
- Reduz estresse e desconforto



Assédio Moral no Trabalho

O que é:



Não é cobrança pontual, é prática repetitiva e abusiva.

- Humilhações repetidas
- Exposição ao ridículo
- Ameaças, isolamento, desqualificação constante

Consequências:

- Ansiedade, depressão, medo
- Queda de desempenho
- Adoecimento físico e mental



Eventos Violentos e Traumáticos

O que são:

- Agressões, ameaças, acidentes, assaltos
- Situações de extrema pressão emocional

Impactos possíveis:

- Medo constante
- Insônia
- Flashbacks
- Dificuldade de concentração



Importância do acolhimento, escuta e apoio psicológico após esses eventos.

Ociosidade x Sobrecarga de Trabalho

Ociosidade excessiva:

- Sensação de inutilidade
- Desmotivação
- Ansiedade e queda de autoestima



Sobrecarga:

- Excesso de tarefas
- Prazos irrealistas
- Falta de pausas



*Ambos adoecem.
O equilíbrio é
fundamental.*

Relacionamentos no Trabalho

Bons relacionamentos

- Cooperação
- Comunicação clara
- Respeito
- Apoio emocional



Maus relacionamentos:

- Conflitos constantes
- Falta de respeito
- Competição tóxica
- Clima de medo



*Ambiente saudável = menos
estresse e mais engajamento*

Trabalho Remoto: quando é positivo e quando é negativo

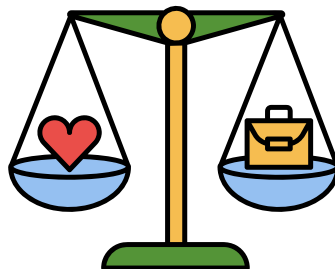
Pontos positivos:

- Menos deslocamento
- Mais autonomia
- Conforto
- Melhor conciliação com a vida pessoal



Pontos negativos:

- Isolamento social
- Dificuldade de separar trabalho e vida pessoal
- Jornadas mais longas
- Falta de ergonomia em casa
- Perda de foco (ex: jogos em rede entre outros)



O ideal é equilíbrio, limites e apoio da empresa

Cuidar da saúde é responsabilidade de todos

- Empresa, liderança e trabalhador
- Falar sobre saúde mental salva carreiras e vidas
- Pedir ajuda é sinal de consciência, não de fraqueza

UABIOS
Unidade de
Apoio
Biopsicossocial

COGP
Coordenadoria de
Gestão de Pessoas

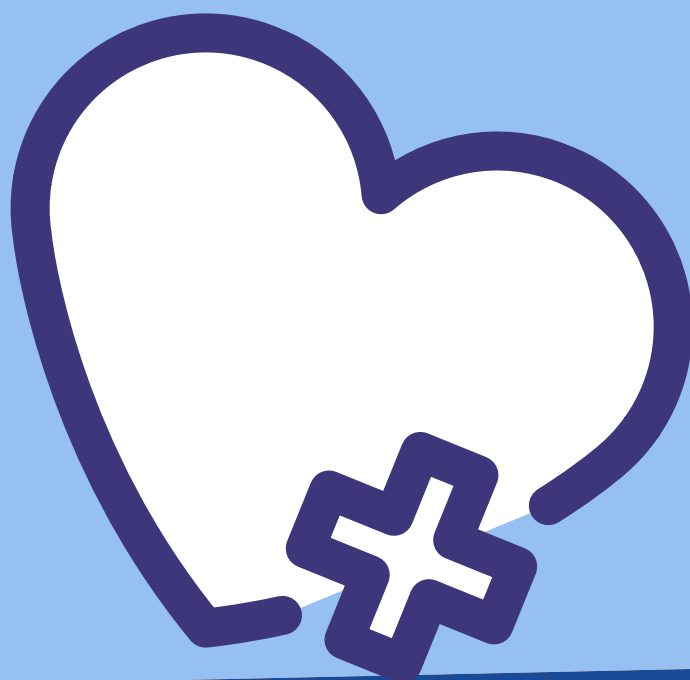
SUAD
Superintendência
de Administração

SEFAZ
Secretaria de
Estado de
Fazenda



Telefone: (67) Fone: 3318 – 3377 / 3384
E-mail: biopsicossocial@fazenda.ms.gov.br

“Trabalho saudável não é aquele que exige tudo de você, mas o que permite que você continue inteiro.”



Saúde mental,

corpo e qualidade

**de vida no
trabalho**

UABIOS
Unidade de
Apoio
Biopsicossocial

COGP
Coordenadoria de
Gestão de Pessoas

SUAD
Superintendência
de Administração

SEFAZ
Secretaria de
Estado de
Fazenda



**GOVERNO DE
Mato
Grosso
do Sul**

Telefone: (67) Fone: 3318 – 3377 / 3384
E-mail: biopsicossocial@fazenda.ms.gov.br