

As dimensões do bem-estar



Saúde Mental

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como sendo um estado de harmonia entre o bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de uma doença.

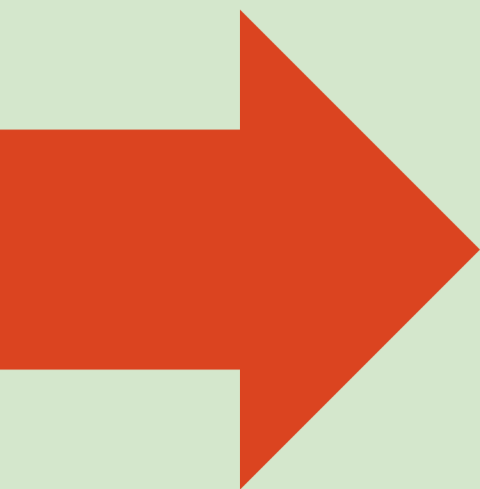
A Saúde Mental inclui o nosso bem estar emocional, psicológico e social e afeta os pensamentos, a percepção, os sentimentos e as ações.

5 ações-chave que podem ser realizadas no quotidiano e que permitem melhorar o bem-estar físico e mental:

- conectar com outras pessoas;
- realizar atividade física;
- manter uma aprendizagem contínua;
- observar o que nos rodeia- *mindfulness*;
- fazer coisas pela comunidade e pelos outros.

São várias as ações que permitem à organização apoiar o bem-estar dos seus colaboradores e que estão relacionadas com as boas-práticas de gestão, incluindo:

- Uma comunicação ativa e de envolvimento transparente com os colaboradores;
- A prevenção de atos de discriminação, assédio moral e sexual;
- O estabelecimento de horas de trabalho razoáveis, a definição de *deadlines* viáveis, a promoção do tempo *offline* e do trabalho flexível



Prevenção

Promoção

Pilar onde a aposta deve ser robusta, com resposta em nutrição, exercício, promoção de higiene do sono, pausas para o almoço, intervalos para relaxar, *mindfulness*, *lifestyle coaching* e outras respostas que promovam o bem-estar como estilo de vida.

Criação do plano organizacional:

é fulcral garantir que o bem-estar e a saúde mental estão incluídos em áreas como:

- Faltas;
- Saúde e segurança no trabalho;
- Tempo de trabalho, esforço alocado ou tempo a mais trabalhado;
- Avaliação do desempenho e desenvolvimento pessoal;
- Recrutamento e mudança de gestão;
- Igualdade e não discriminação, diversidade, inclusão e proibição de assédio.

A empresa deve reconhecer o papel-chave que a linha de gestão representa no percurso de promover uma boa saúde mental e bem-estar.

Os programas, eventos e campanhas de sensibilização para os temas da saúde e bem-estar podem ajudar os colaboradores a sentirem-se mais felizes e saudáveis, podendo também contribuir para o aumento da sua resiliência emocional - que ajuda as pessoas a lidar com situações difíceis ou stressantes.

Estas iniciativas apresentam maior sucesso quando algum gestor do topo da hierarquia da empresa está envolvido, atuando como um exemplo para os restantes colaboradores criando participando em dias do bem-estar, com atividades e momentos de *awareness* para os temas.

A atenção com o bem-estar dos colaboradores (nas suas várias vertentes, que incluem necessariamente o bem-estar mental) deve ser acompanhada continuamente, de forma a prevenir que determinadas situações possam desequilibrar a sua saúde mental.

Este bem-estar diz respeito a um estado de contentamento que considera a saúde no seu sentido mais amplo | sentido biopsicossocial, nas componentes físicas, nutricionais, sociais, emocionais e económicas.

O BEM-ESTAR É MUITO MAIS DO QUE O INVERSO DE MAL-ESTAR