

Como cuidar da saúde sem muito tempo livre?

Se você não arrumar tempo para cuidar da sua saúde, um dia terá que arrumar tempo para cuidar da sua doença.

A afirmação do conceituado médico Lair Ribeiro pode ser aplicada também às organizações. Para equalizar esse problema, as empresas estão investindo cada vez mais em programas de [saúde ocupacional](#).

Mais do que uma medida determinada por lei, zelar pela saúde dos trabalhadores reflete diretamente no seu desempenho, e, conseqüentemente, nos resultados.

Mas como administrar o tempo entre o trabalho e o cuidado com a saúde no ambiente organizacional?

Quer saber como? Então não deixe de ler nosso post de hoje!

Qualidade de vida no trabalho influencia na produtividade

Não podemos esquecer que estamos lidando com material humano e longas jornadas de trabalho ininterruptas e exaustivas não se encaixam no novo modelo organizacional e refletem diretamente na queda da produtividade.

Em uma pesquisa da Globoforce (em parceria com a MarketTools), que ouviu 700 profissionais sobre os fatores que mais influenciam na maior motivação e produtividade, 89% disseram que sua **qualidade de vida** é diretamente influenciada pelo ambiente de trabalho.

Daí a importância de investir em gestão de programas de bem-estar para os colaboradores.

Como desenvolver programas de prevenção de saúde nas organizações

O ideal é primeiro conhecer os hábitos de vida dos funcionários, através de uma análise prévia. A partir dos dados levantados formular programas especializados voltados para a **saúde física e psicológica dos trabalhadores**.

Conhecendo os perfis corporativos diferenciados é possível escolher as atividades que mais se adequem ao time, tais como ginástica laboral, atividades físicas, jogos de tecnologia, massagens, e até criar ambientes específicos, como salas de dinâmicas, onde os servidores podem tirar um tempo para relaxar e poder voltar ao trabalho mais revigorados.

Esse modelo começou com empresas como Google, Microsoft e Apple, mas já engatinha no Brasil.

Prevenção é respeito, mas também economia de tempo e dinheiro

Promover o **bem-estar das equipes** nas organizações, além de estabelecer uma relação de respeito, também diminui o adoecimento e afastamento dos colaboradores, evitando assim prejuízos a todos os envolvidos no processo, incluindo o setor previdenciário.

Dados do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) mostram que, quase 20 mil benefícios foram concedidos a trabalhadores que precisaram afastar-se de suas atividades, por mais de 15 dias, por problemas de saúde no trabalho, em 2017.

O prejuízo humano e financeiro é maior em caso de doenças ocupacionais

Outros números apurados pela consultoria de talentos humanos Entusiasmos mostram que, nos últimos 6 anos, 90% dos gastos das corporações com **saúde no trabalho** foram para o tratamento de episódios agudos e das condições crônicas, isso somente remediando esses problemas.

O custo com um processo trabalhista, por exemplo, é de cerca de 120 mil reais. Esse é o valor de um programa de qualidade de vida para uma empresa de pequeno e médio porte.

Assim é bem melhor investir num programa preventivo e que vai gerar melhores resultados, do que arcar com os prejuízos gerados por essas enfermidades.

Como administrar o tempo entre essas práticas e o trabalho

Está comprovado que pausas para a **prática de atividades relaxantes no trabalho** funcionam como estimulantes para os funcionários, e em nada atrapalham a rotina organizacional, ao contrário, trabalhadores descansados e sob menos efeitos do estresse são mais tolerantes, criativos e produtivos.

E para isso não é necessário dispensar muitas horas. Pequenas pausas diárias programadas, seguindo um ritmo como na ginástica laboral, por exemplo, criam hábitos na equipe e fazem até com que superem expectativas, pois tendem a ter maior engajamento entre si e na execução de tarefas diárias.

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus colaboradores? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!

Texto: [Luciana Cavalcante](#)