

4 formas de incentivar a saúde física e mental no ambiente corporativo

Nós, do [blog Conexa Saúde](#), trabalhamos para te mostrar que a **saúde do colaborador é a saúde da empresa**. Essa é a ideia que nos move.

E para isso, sempre explicamos a **importância** de diversos aspectos que englobam a saúde física e mental no ambiente corporativo.

Mas para muitos, a teoria pode parecer **abstrata**. Então, selecionamos quatro formas de incentivo ao bem-estar no trabalho para você aplicar na **prática**. Não deixe de levar estas sugestões ao RH da sua empresa.

Quer saber quais são elas? Continue lendo este artigo e anote as dicas!

Mobiliário adequado

Pensa-se que os trabalhos mais **modernos**, que exigem que os colaboradores fiquem horas em frente à telas, são menos perigosos que os serviços antigos, mais manuais

Mas a verdade é que há **perigo** em ambos, mas por motivos diferentes. Um ambiente corporativo sempre precisa ser equipado com um **mobiliário adequado**, seja lá para que eles funcionem.

Em um escritório que tem o **computador** como principal objeto de trabalho, deve-se prestar uma atenção especial à **altura** da tela em relação aos olhos e à cadeira utilizada.

Dessa forma, fica mais fácil controlar e **evitar** dores no pescoço, na coluna, entre outras [LER/DORTs](#).

Ginástica laboral

Junto com o mobiliário, promover a [ginástica laboral](#) é outro passo essencial para manter a saúde física e mental no escritório.

Trata-se de práticas de **alongamento** que podem ser feitas em 10 minutos e trazem diversos **benefícios**

. Estes exercícios foram pensados exatamente para quem trabalha em escritório e todos podem fazer.

Alguns benefícios da ginástica laboral no ambiente corporativo são:

- Aumento da **produtividade**;
- Prevenção de **DORTs**;
- Redução de **estresse e fadiga**;
- Correção da **postura**.

E muito mais!

Combater a cultura do cigarro

Está mais do que na hora de **repensar** hábitos dados como comuns há anos.

Cigarro é um assunto delicado, por se tratar de um **vício**. Como toda **dependência química**, é evidente que a empresa não pode proibir alguém de fumar.

Mas o que pode e deve ser feito é assumir uma postura de combate à **cultura** do cigarro. Uma coisa é entender que fumantes são dependentes. Outra é incentivar o fumo. E é este segundo cenário que deve acabar.

Ou seja, ter um **fumódromo** dentro da empresa acaba associando o cigarro à uma pausa e à socialização. E é claro que estas coisas devem acontecer, mas não junto ao fumo.

Não incentivar que os colaboradores fumem é **cuidar** da saúde física e mental no ambiente corporativo.

Programas corporativos de bem estar

[Programas corporativos](#) são medidas e ações que visam **melhorias** em diversos no aspecto.

O interessante em investir programas de bem estar é que eles acabam afetando outras diretrizes da empresa, como a **produtividade** e o **relacionamento** entre os colaboradores.

São diversas opções de programas. Aqui vão algumas:

- Clube do livro;
- Sarau de talentos;
- Palestras e workshops;
- Dia de trabalhar de home office.

As opções são muito **variadas**, para os mais diferentes perfis de empresas.

Vale lembrar que estas são apenas quatro sugestões, mas há inúmeras **possibilidades**. O importante é fazer algo na **prática** para melhorar e incentivar a saúde mental e física no ambiente corporativo.

Para outras dicas como estas, não deixe de seguir o perfil do [Conexa Saúde no Instagram](#). Lá, você terá acesso às novidades com o conforto da palma da mão.

E na sua empresa, que medidas são tomadas para a melhor do bem estar? Compartilhe nos comentários, vamos adorar saber!

Texto: [Manoela Caldas](#).