

# Melhore a saúde física e mental no trabalho

A **saúde física e mental** depende muito dos nossos hábitos pessoais, mas também das experiências vividas no trabalho, já que, em geral, ele ocupa a maior parte do nosso tempo. Por isso a preocupação de que esse espaço reúna condições para o **bem estar** dos frequentadores. Segundo a OMS, um ambiente de trabalho negativo pode provocar **problemas de saúde física e mental** e, inclusive, o uso abusivo de álcool e drogas, além da queda na produtividade e o absenteísmo.

**Diante disso**, muitas empresas passaram a se preocupar com **essa questão**, por entenderem que proporcionar uma boa estrutura de trabalho, boa convivência e ações preventivas, **deixam as equipes mais saudáveis**, e, conseqüentemente, **mais aptas** a desenvolver um bom trabalho.

Ao longo do texto, vamos dar algumas dicas de como proporcionar **esse equilíbrio** aos colaboradores.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e veja o que fazer para garantir a **saúde física e mental** dos trabalhadores na sua empresa.

## Fatores de risco

Dentro das organizações há vários fatores de risco para a **saúde** dos colaboradores, começando pelo tipo de trabalho que é desenvolvido, sejam os que demandam maior esforço físico ou intelectual.

Por isso para cada um deles é preciso adequar o ambiente de forma a proporcionar **segurança**, seja na questão estrutural ou mesmo no que se refere ao clima organizacional. Só dessa forma é possível evitar ou amenizar o risco do surgimento de **doenças de qualquer natureza**.

## Prevenção estrutural

Quando se trata de fatores estruturais, é preciso dar atenção aos padrões específicos para cada local, para evitar principalmente surgimento de **problemas físicos**.

Numa fábrica ou obra é um dever dispor dos equipamentos de segurança individual para evitar acidentes, os chamados EPIs. Em um escritório, a preocupação é com a ergonomia dos móveis, mesas, cadeiras, tudo isso para evitar doenças como **LER** e **DORT**, entre outras. Os prédios também devem obedecer às normas de prevenção de incêndio e sinistros dispostos em lei.

## Outros fatores

Mas não é só essa estrutura que pode causar **doenças**. Outros fatores também devem ser observados como forma de prevenção. A qualidade do espaço; a incidência de luz solar; iluminação adequada e a limpeza do ambiente, como salas, banheiros e copa, mas principalmente do ar condicionado, para evitar proliferação de vírus.

Até a temperatura e o posicionamento do aparelho é alvo de reclamação entre alguns colaboradores, já que alguns preferem a mais baixa e, outros, mais sensíveis, média.

## Cuidado com o estresse

A nossa **saúde mental** parece estar sendo testada a cada acontecimento, prova disso é o fato do Brasil ser o País mais ansioso do mundo, segundo a OMS. Um dos fatores responsáveis por esse título é o estresse e o trabalho é um dos ambientes propícios a ele.

Fatores como bullying, pressão psicológica, assédio moral, jornadas longas e inflexíveis, falta de apoio no desenvolvimento de atividades, podem desencadeá-lo. Assim, é preciso estar atento e evitar esse tipo de comportamento para garantir um **ambiente saudável de trabalho**.

## Ginástica laboral

Não é novidade que as atividades físicas proporcionam **equilíbrio entre corpo e mente**. Uma delas pode ajudar no ambiente de trabalho. Só o fato de parar alguns minutos durante a jornada para fazer uma atividade leve e em grupo, já faz com que o colaborador tenha outro ânimo ao voltar às tarefas.

Ela promove não só a interação entre os colegas, como estimula a criatividade e também **previne doenças** relacionadas à coluna. Já se tornou uma prática bem comum nas empresas, pois tem baixo custo e ótimo resultado.

E você o que tem feito pela saúde física e mental de seus colaboradores?

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

Você já conhecia as dicas de saúde física e mental no ambiente de trabalho citadas no artigo de hoje? Então, se você gostou desse conteúdo, acompanhe outros como esse no nosso [Linkedin!](#)