

Como falar sobre saúde mental no trabalho

Nunca se falou tanto sobre **saúde mental no trabalho**. Essa é a pauta do século, abordada tanto na produção acadêmica e nas mídias quanto no ciclo social e familiar.

É evidente que as empresas não podem ficar de fora dessa conversa. Ainda mais ao considerar que as finanças pessoais e o mercado de trabalho têm um enorme peso na manutenção da saúde mental das pessoas.

Mas como iniciar esse assunto no ambiente corporativo? Esse pode ser um desafio, mas certamente é uma barreira que deve ser enfrentada.

Continue a leitura para saber mais sobre como falar de saúde mental no trabalho.

É preciso criar um ambiente de acolhimento

Não basta querer virar essa chave de um dia para o outro. O [relacionamento no ambiente profissional](#) é igual a qualquer outro, e a confiança não pode ser simplesmente solicitada, e sim construída.

A empresa deve visar construir um espaço onde o colaborador se sinta valorizado, satisfeito e acolhido. Essa deve ser mais do que uma mera estratégia, e sim um dos principais pilares do ambiente de trabalho.

Conseguir manter os funcionários satisfeitos é como ganhar na loteria dos negócios. Só há benefícios para ambos os lados.

Valorização da experiência do colaborador

Mas, afinal, como criar esse tão almejado ambiente de acolhimento no trabalho? Essa definitivamente não é uma resposta simples. Mas um ângulo interessante é uma metodologia que se tornou uma das maiores tendências do RH na atualidade, a chamada "employee experience".

Trata-se de um conceito que defende que a experiência do cliente começa primeiro com a do colaborador. A ideia é que o colaborador é o primeiro público da empresa. Com isso, o colaborador satisfeito é o melhor porta-voz e a melhor propaganda que qualquer corporação pode ter.

O que se incentiva com a valorização da experiência do colaborador é o exercício de olhar para dentro

da empresa antes de olhar para fora.

Na prática, a employee experience um conjunto de práticas que visam a valorização, o envolvimento e o protagonismo dos funcionários da empresa. O objetivo é atingir o que foi explicado anteriormente, com ainda mais resultados palpáveis do ponto de vista dos negócios: que os colaboradores encarem o ofício com mais motivação e entreguem resultados melhores para o cliente final.

Telepsicologia como benefício corporativo

Como foi explicado, a employee experience não é definida por uma só medida, e sim uma série de ações. E uma das formas mais interessantes de incentivar o envolvimento do colaborador é o valorizando através dos benefícios corporativos.

A empresa precisa olhar para os benefícios de forma mais inteligente. Não se trata apenas do vale refeição e transporte. Esses adicionais são uma excelente forma de firmar os valores da empresa.

Ao oferecer benefícios relacionados ao bem-estar físico e mental, por exemplo, a empresa comunica a valorização da saúde dos funcionários.

Uma maneira de incentivar as conversas sobre saúde mental no trabalho é oferecendo a telepsicologia como um benefício para os colaboradores.

O nome é bastante autoexplicativo. A telepsicologia é a consulta com psicólogos feita de forma totalmente digital. Com uma plataforma de consultas médicas online à disposição, os colaboradores podem encaixar o compromisso de manter a saúde em dia na própria rotina.

É uma excelente forma de manter a saúde mental dos colaboradores em dia e em boas mãos. E por se tratar de uma experiência que será comum entre a equipe, com certeza irá fomentar as conversas sobre saúde mental no ambiente de trabalho.

Gostou de saber mais sobre a valorização da saúde mental no trabalho? Então siga a [Conexa Saúde](#) no [Instagram](#) para ficar por dentro de mais conteúdos sobre saúde e bem-estar!

[A telepsicologia é um dos benefícios que podem ser oferecidos aos colaboradores. Mas você sabe como fazer a gestão de talentos do time através dos benefícios? Confira aqui!](#)