

Interesses especiais:

•JULHO AMARELO

•SINAIS

•SAÚDE MENTAL

Nesta edição:

O que é saúde mental
no trabalho?

O que são os
Objetivos de
Desenvolvimento
Sustentável?

Sinais de alerta com
AVC

JULHO AMARELO

O que é saúde mental no trabalho?

A saúde mental tem valor intrínseco, ajudando-nos a conectar, funcionar, enfrentar e prosperar.



CONECTAR

- Ter relacionamentos positivos;
- Contribuir para as comunidades;
- Ter um senso de pertencimento;
- Ter empatia com os outros.



FUNCIONAR

- Aplicar habilidades cognitivas;
- Obter educação;
- Conquistas pessoais e profissionais;
- Fazer escolhas saudáveis;
- Aprender novas habilidades.



ENFRENTAR

- Lidar com o stress;
- Adaptar-se à mudança;
- Adotar novas ideias;
- Fazer escolhas complexas;
- Compreender e gerir as emoções.



PROSPERAR

- Perceber as próprias habilidades;
- Sentir-se bem;
- Encontrar propósito na vida;
- Pensar no próprio bem-estar e no dos outros.



Ainda de acordo com a OMS, saúde mental no trabalho é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Liderança autoritária, falta de comunicação, pressão, aumento do ritmo de trabalho, constrangimentos, assédio moral e humilhações são as principais causas para este tipo de problema.

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 07/2024

JULHO/2024

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qs/ms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

Interesses especiais:

• JULHO AMARELO

• SINAIS

• SAÚDE MENTAL

Nesta edição:

O que é saúde mental
no trabalho?

O que são os
Objetivos de
Desenvolvimento
Sustentável?

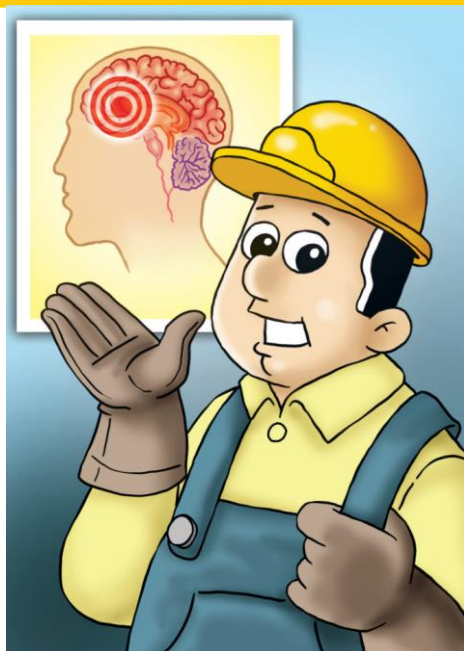
Sinais de alerta com
AVC

JULHO AMARELO

A IMPORTÂNCIA DE SABER IDENTIFICAR

SINAIS DE ALERTA DO AVC

O AVC (Acidente Vascular Cerebral), também conhecido como derrame cerebral, atinge uma média de 16 mil pessoas todos os anos no Brasil. A doença, que ocorre quando há entupimento ou rompimento dos vasos que levam sangue ao cérebro, costuma chegar sem avisar, podendo atingir qualquer pessoa, inclusive durante a jornada de trabalho, independente de sua idade. No entanto, o tempo entre o surgimento dos sintomas e o atendimento é um dos fatores determinantes para as possíveis consequências do AVC. Por isto é importante saber reconhecer os sinais de alerta e agir rapidamente.



SINAIS

Ao perceber alguns destes sinais em si ou no próximo, procure ajuda imediatamente:

- Diminuição ou perda de força na face, braço ou perna de um lado do corpo.
- Alteração de sensibilidade, com sensação de formigamento na face, braço ou perna de um lado do corpo.
- Perda súbita de visão.
- Alteração da fala, dificuldade para articular, expressar ou compreender.
- Dor de cabeça súbita e intensa sem causa aparente.
- Instabilidade, vertigem súbita e intensa e desequilíbrio associado a náuseas ou vômito.

TESTE

Na dúvida se o seu colega está sofrendo um AVC, faça o teste:

- Peça para ele sorrir. Se mover a face somente para um dos lados, pode estar tendo um derrame.
- Solicite que a pessoa erga os braços. Caso haja dificuldade para levantar um deles, corra para a Emergência.
- Peça a ele para dizer uma frase ou cantar uma música. Se não responder ou falar enrolado, corra atrás de ajuda.

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 07/2024

JULHO/2024

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qs.ms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

Interesses especiais:

•JULHO AMARELO

•SINAIS

•SAÚDE MENTAL

Nesta edição:

O que é saúde mental
no trabalho?

O que são os
Objetivos de
Desenvolvimento
Sustentável?

Sinais de alerta com
AVC

JULHO AMARELO

O que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são uma agenda mundial adotada durante a Cúpula das Nações Unidas sobre o Desenvolvimento Sustentável em setembro de 2015 composta por 17 objetivos e 169 metas a serem atingidos até 2030.



Trata-se de uma iniciativa que nasce da necessidade de engajar e conscientizar atores-chave da sociedade a respeito de seu papel e dos esforços necessários para que o cumprimento da Agenda 2030 no país seja bem-sucedido. E que zela para que o entendimento dos ODS transcenda a concepção de uma mera relação de aspirações e boas intenções, de forma que a complexidade característica desta agenda seja objeto de diálogos e esforços conjuntos, e que os objetivos e princípios que os fundamentam sejam enraizados nas ações e condutas gerais de todos esses atores

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 07/2024

JULHO/2024

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qs.ms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

Interesses especiais:

- JULHO AMARELO
- SINAIS
- SAÚDE MENTAL

Nesta edição:

O que é saúde mental
no trabalho?

O que são os
Objetivos de
Desenvolvimento
Sustentável?

Sinais de alerta com
AVC

JULHO AMARELO

