

Palestra: Saúde Mental no Trabalho



ANS - nº 36929-2

A saúde mental no ambiente de trabalho é um tema cada vez mais estratégico para as empresas. Questões como estresse, ansiedade e esgotamento profissional (burnout) impactam diretamente o desempenho das equipes, o clima organizacional e os resultados do negócio.

Pensando nisso, a SOU, Saúde Ocupacional Unimed, oferece a palestra “Saúde Mental no Trabalho – Cuidando do Bem-Estar dos Colaboradores”, uma iniciativa voltada à conscientização, prevenção de riscos psicossociais e fortalecimento de uma cultura organizacional mais saudável e sustentável.

Por que essa palestra é essencial para a sua empresa?

Empresas que investem em saúde mental:

- Reduzem afastamentos e absenteísmo;
- Melhoram o engajamento e a produtividade;
- Fortalecem o clima organizacional;
- Demonstram responsabilidade social e cuidado com as pessoas;
- Diminuem riscos de passivos trabalhistas relacionados à saúde mental.

A palestra atua de forma educativa e preventiva, ajudando líderes e colaboradores a reconhecerem sinais de adoecimento mental e a adotarem práticas mais saudáveis no dia a dia de trabalho.

Conteúdos abordados na palestra

Durante a palestra, são trabalhados temas fundamentais para a gestão da saúde mental no trabalho, como:

Saúde mental e produtividade

- A importância da saúde mental no ambiente corporativo;
- Os impactos do estresse e da ansiedade no desempenho profissional;
- O que é a Síndrome de Burnout e como preveni-la.

Principais fatores de risco psicossociais

- Sobrecarga de trabalho e pressão excessiva por resultados;
- Relações interpessoais no ambiente corporativo;
- Assédio moral e seus impactos emocionais e organizacionais.

Legislação e responsabilidade da empresa

- NR 01 – Disposições Gerais, que obrigam as empresas a informar os trabalhadores sobre riscos ocupacionais, incluindo os psicossociais
- NR 17 – Ergonomia, que destaca a importância da organização do trabalho para a saúde mental
- Lei nº 14.457/2022, que institui o programa de prevenção ao assédio e promoção da saúde mental
- Como a prevenção contribui para evitar ações trabalhistas relacionadas à saúde mental

Estratégias práticas de prevenção

- A importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional
- Técnicas de gerenciamento do estresse
- O papel da empresa na criação de um ambiente de trabalho saudável

Como a empresa pode atuar na prevenção

A palestra também orienta as organizações sobre ações práticas, como:

- Criação de programas de bem-estar
- Desenvolvimento de políticas internas de apoio à saúde mental
- Implantação de canais de suporte e acolhimento aos colaboradores
- Fortalecimento da liderança como agente de cuidado e prevenção

A SOU, Saúde Ocupacional Unimed, oferece palestras conduzidas por profissionais qualificados, com abordagem clara, atualizada e alinhada à legislação vigente, apoiando sua empresa na promoção da saúde mental e na redução de riscos psicossociais.

Investir em saúde mental é investir em pessoas, desempenho e sustentabilidade do negócio.

Fale com nossos especialistas:

[Clique aqui](#)