



**SETEMBRO
AMARELO**

Setembro Amarelo

A importância de falarmos sobre a saúde mental no ambiente de trabalho

Em setembro instituiu-se a campanha brasileira de prevenção ao suicídio, a escolha desse mês se deu pois em 10 de setembro é o dia mundial de prevenção ao suicídio.

E qual a importância de falarmos sobre esse tema quando se trata do ambiente de trabalho?

Ora, creio que se fizéssemos um cálculo do quanto conversamos com nossos colegas de trabalho e compararmos com o quanto conversamos com nossos familiares teríamos a grande surpresa de que passamos a maior parte da nossa vida imersos em relações profissionais.

Então, se essas relações, que tomam a maior parte da nossa vida, forem saudáveis com certeza irão proteger nossa saúde mental e bem-estar em qualquer fase da vida.

E por óbvio que, estando bem emocionalmente, iremos conseguir estar alinhados cada dia mais com nossos objetivos, que, estarão alinhados com o de nossa empresa.

A criação de uma rede de apoio aos nossos colegas profissionais e o alinhamento de nossos objetivos de vida casados com os objetivos da empresa que trabalhamos, trará ganhos para todos, e, com certeza, a motivação para consecução de nossas atividades serão apenas consequências.

A criação de um ambiente melhor para se viver e trabalhar depende de cada um de nós e de nossas atitudes no dia a dia.

Só assim conseguiremos criar e viver relacionamentos de qualidade e cuidar não só de nossa saúde mental, mas também daqueles que dividimos a maior parte de nosso tempo!

Parafrazeando confúcio, “escolha um trabalho que você ame e não terá que trabalhar um único dia em sua vida”!

E você, se compromete a fazer um ambiente de trabalho melhor?

Por Samara Bartole
samara@fbcadvogados.com

