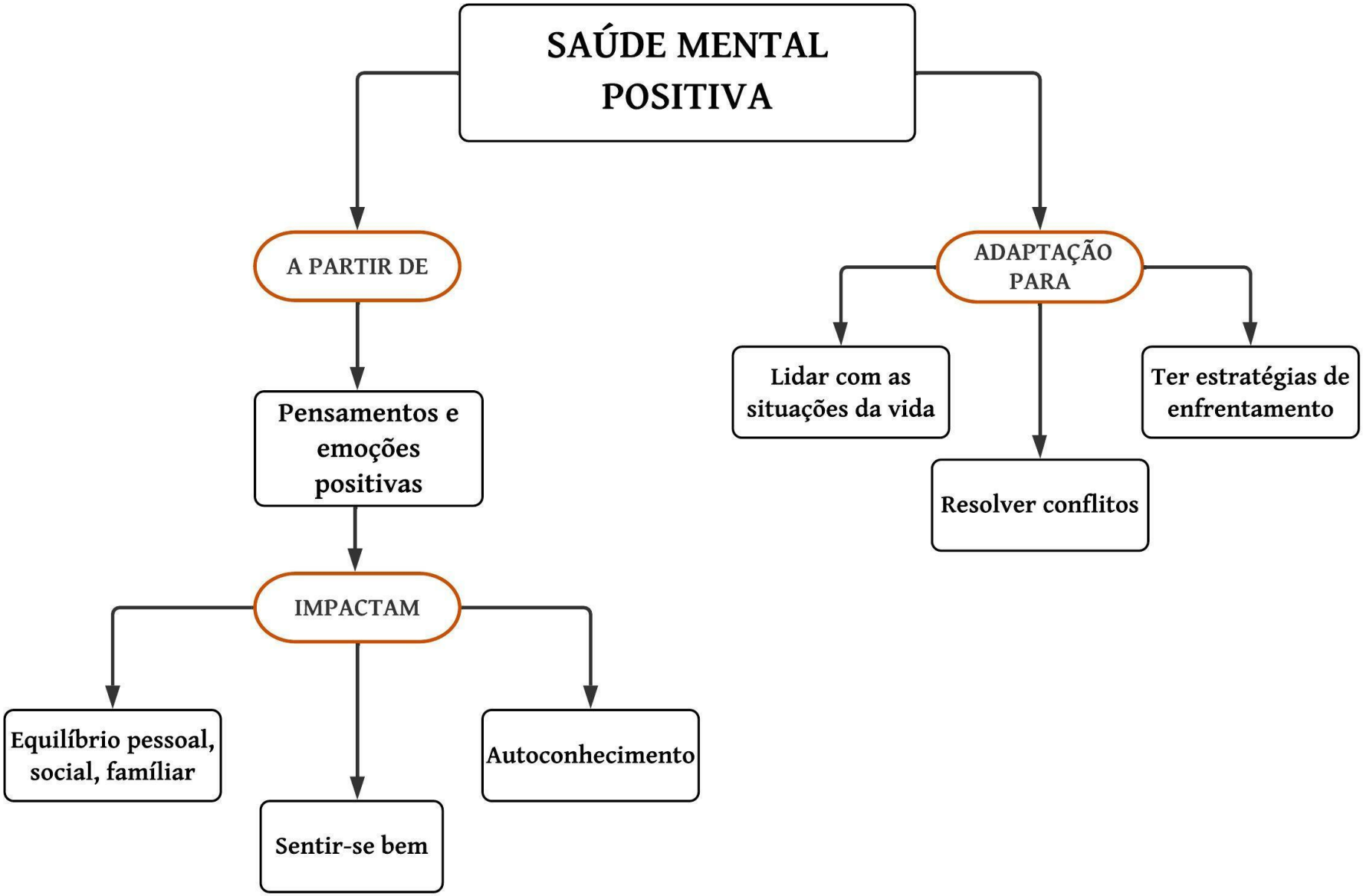
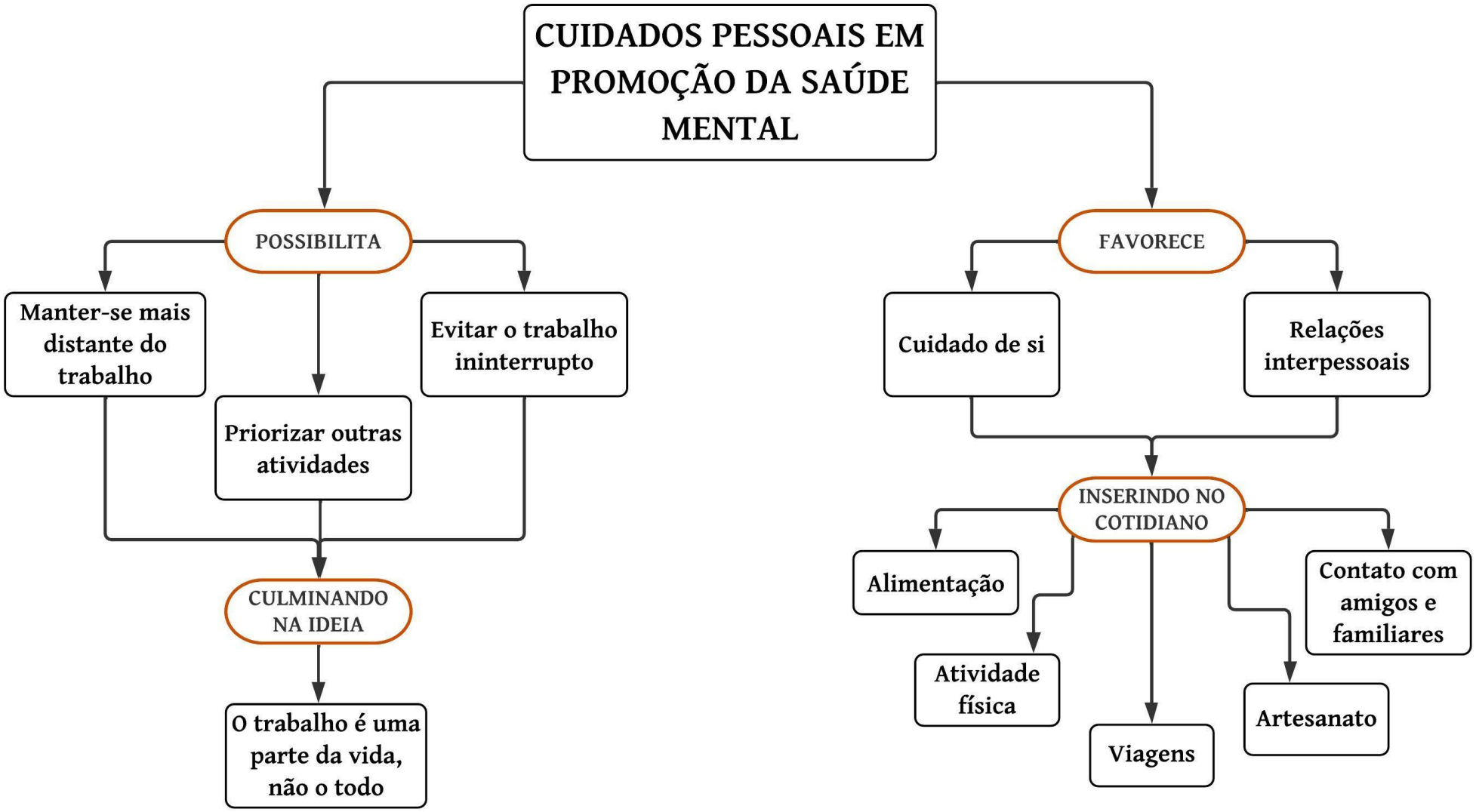
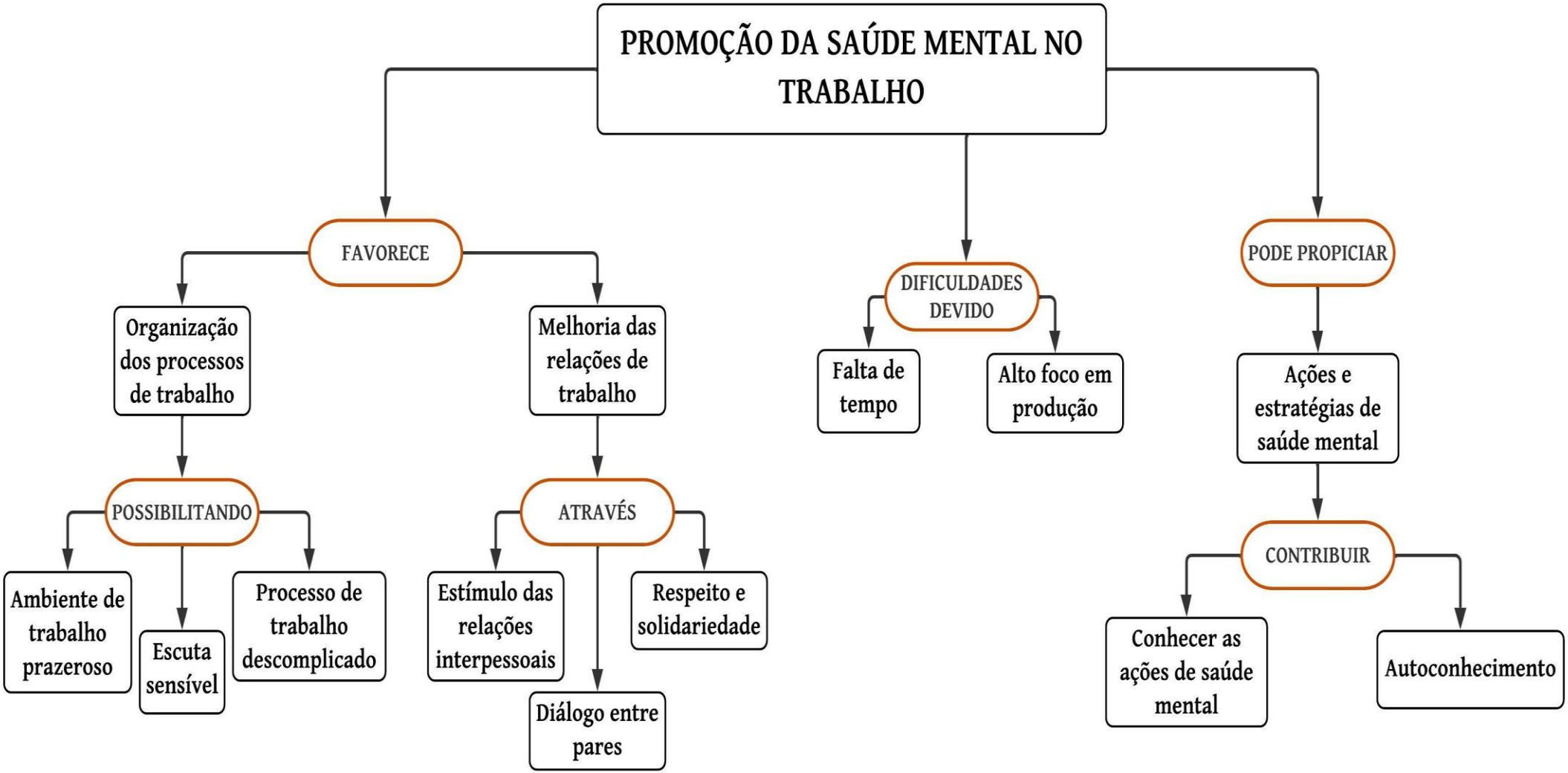

SAÚDE MENTAL POSITIVA
A PARTIR DE
Pensamentos e emoções positivas
IMPACTAM
Equilíbrio pessoal, social, famíliar
Sentir-se bem
Autoconhecimento
ADAPTAÇÃO PARA
Lidar com as situações da vida
Resolver conflitos
Ter estratégias de enfrentamento


CUIDADOS PESSOAIS EM PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL
POSSIBILITA
Manter-se mais distante do trabalho
Priorizar outras atividades
Evitar o trabalho ininterrupto
CULMINANDO NA IDEIA
O trabalho é uma parte da vida, não o todo
FAVORECE
Cuidado de si
Relações interpessoais
INSERINDO NO COTIDIANO
Alimentação
Atividade física
Viagens
Artesanato
Contato com amigos e familiares


PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO
FAVORECE
Organização dos processos de trabalho
POSSIBILITANDO
Ambiente de trabalho prazeroso
Escuta sensível
Processo de trabalho descomplicado
Melhoria das relações de trabalho
ATRAVÉS
Estímulo das relações interpessoais
Diálogo entre pares
Respeito e solidariedade
DIFICULDADES DEVIDO
Falta de tempo
Alto foco em produção
PODE PROPICIAR
Ações e estratégias de saúde mental
CONTRIBUIR
Conhecer as ações de saúde mental
Autoconhecimento