



SAÚDE DO TRABALHADOR

Prevenir é melhor que lamentar

Dados Estatísticos

O tema Saúde e Segurança no Trabalho (SST) ganha a cada dia maior visibilidade no cenário mundial e o governo brasileiro se mobiliza para garantir um melhor ambiente de trabalho para os brasileiros.

Nós , Gestores de RH, temos um novo espaço de atuação, diretamente ligado ao bem-estar dos nossos trabalhadores.

Nossos Desafios Atuais

- Aumento do ritmo e da intensificação do trabalho ;
- Tarefas repetitivas;
- Pressão por metas de produtividade;
- Excesso de horas de trabalho e adoecimento;
- Tempo sentado;
- Geração cobrando mais qualidade de vida.

NOSSOS DESAFIOS

PESSOAL

FAMÍLIA

AMOR

LAZER

ESPIRITAL

EMOCIONAL

SAÚDE

QUALIDADE DE VIDA

PROFISSIONAL

REALIZAÇÃO

FINANÇAS

INTELLECTUAL

CONTRIBUIÇÃO

SOCIAL

RELACIONAMENTOS



De que forma a área de RH pode se inserir neste contexto?

Passos para começar sua própria descoberta e movimento:

1 - Pergunte a você mesmo, Gestor de RH, qual é o problema mais urgente da sua empresa e importante em relação as pessoas: Retenção? Inovação? Eficiência?

Ou melhor ainda, faça esta pergunta às suas pessoas.

2- Pesquise com suas pessoas sobre como elas pensam que estão indo naqueles assuntos (problemas identificados acima), e o que eles fariam(ou poderiam fazer) para melhorar.

3 - Diga às pessoas qual é a sua percepção. Dê feedbacks se o problema é o colaborador. Se o problema é a empresa, o colaborador pode dar ótimas ideias.

4 - **Faça experiências com base no que as pessoas te dizem.**

O segredo da Saúde é fazer o que se gosta

Você já ouviu falar da **Teoria do Fluxo**?

O fluxo se refere basicamente a um “estado mental no qual as pessoas parecem fluir, quando mostram um esforço produtivo e motivado, associado a várias emoções relacionadas a chamada experiência ótima .

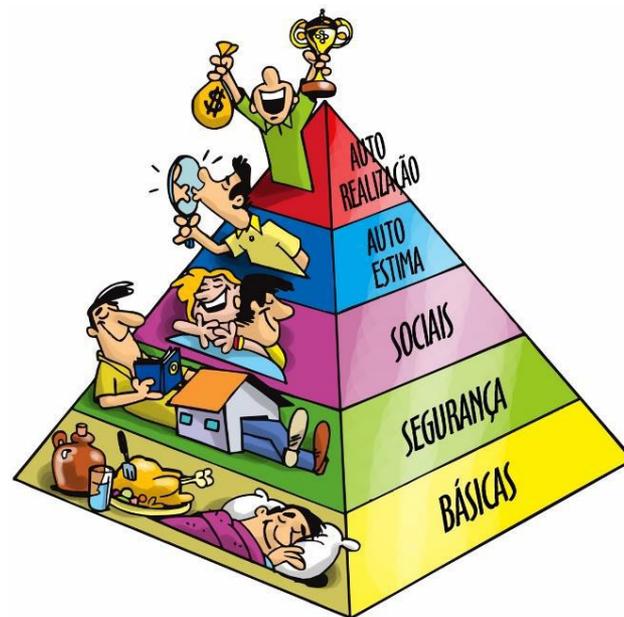
A pessoa nem se dá conta que o tempo passou.

As condições para que o Fluxo aconteça são duas:

- Metas claras e feedback imediato;
- Equilíbrio entre oportunidade de ação e capacidade.

Trabalho como Promotor de Saúde

- Social
- Sentido (utilidade)
- Possibilita lazer, conquistas
- Ordem –rotina –senso
- Desafios
- Dominar uma técnica
- Sentimento de utilidade, sair de casa
- Maslow.



**Trabalhar pode
proporcionar o
mesmo
benefício da
meditação:
ondas alfa.**



O que o GOOGLE a SAP podem nos ensinar sobre o tema de hoje?

- 4.000 Googlers;
- No curto-prazo, como melhorar o bem-estar, cultivar melhores líderes, manter o engajamento dos colaboradores por períodos mais longos, descobrir como felicidade impacta o trabalho e como o trabalho impacta a felicidade.
- Além do espaço físico permitir a criatividade, o bem estar, possuem espaços para descanso com sala para jogos, fla-flu, etc.



Profissionais de RH!!

Resgatem o significado do trabalho na vida das pessoas da sua Organização e vocês não lamentarão a falta das pessoas no trabalho por adoecimento ou acidentes de trabalho.



Ações que podem resgatar a Saúde no Trabalho

- Investir em ginástica laboral e outras atividades mais criativas como, por exemplo, competições, intervenções teatrais ou criação de sala para games.
- Evitar a monotonia, repetitividade, posturas inadequadas e, especialmente, o estresse. Isso tem muito a ver com as lideranças. Desenvolva-as para isso.
- Realizar um trabalho em conjunto com o departamento médico, buscando qualidade de vida com um programa ativo, dinâmico e com métodos diferenciados.
- Implantação de programas de quick massage.

Ações que podem resgatar a Saúde no Trabalho

O papel do profissional de Recursos Humanos é dedicar-se em dar uma atenção ao cumprimento das normas legais de saúde e segurança do trabalhador, mas também de fomentar iniciativas que valorizem o capital humano.

Precisamos promover a saúde, prevenir e amenizar doenças ocupacionais, incentivando e motivando seus colaboradores a praticarem atividade física e abandonar o sedentarismo, além de descobrirmos o que e como fazer os colaboradores entrarem “no fluxo”.

A soma dessas ações fará um diferencial e trará resultados expressivos às pessoas.



OBRIGADO

Sirlene Maria Schneider Vale

Sirlene.vale@hotmail.com

Fone 98054722/35841807

