

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



Juntos por um ambiente mais saudável!



PAUSAS FAZEM BEM!

Respeite
seu tempo
de descanso



COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL



Ouçá, fale com respeito e clareza

RECONHEÇA ESFORÇO

Um elogio
faz diferença



EVITE SOBRECARGA

Equilibre
metas e
demandas



PRECISANDO DE AJUDA



Falar é o primeiro passo

ESPAÇO PARA DIÁLOGO

Conversar
resolve
problemas



SEJA GENTIL

Pequenas atitudes
importam



TODOS SOMOS UM TIME!

Aqui colaboramos uns
com os outros



CUIDE DE VOCÊ



Seu bem-estar é essencial

VALORIZAMOS SUA SAÚDE MENTAL.
CONTE CONOSCO!

