

Comissão da Qualidade e Segurança

SR. CIDADÃO, sabia que... dia 8 de julho é o Dia Mundial da Alegria

Vá com alegria para o trabalho e saia com
a sensação de dever cumprido

COMECE COM
UM SORRISO



SAÚDE MENTAL POSITIVA

Traduz-se por um estado de bem-estar em que cada pessoa é capaz de desenvolver as suas próprias habilidades, de gerir os momentos de stress normais do dia-a-dia e da vida, de trabalhar de forma produtiva e com satisfação, e de adotar um comportamento pró-ativo na sua comunidade.

Promova a SAÚDE MENTAL POSITIVA no seu local de trabalho:

- Procure sempre estar bem consigo e com os outros;
- Opte pelo trabalho em equipa com espírito de entajuda;
- Faça uma correta gestão das boas e das más emoções;
- Reconheça seus limites e os do outro;
- Respeite e faça por ser respeitado;
- Faça pausas no seu trabalho;
- Opte por estilos de vida saudáveis;
- Procure realizar técnicas de relaxamento durante os períodos de maior stress;
- Procure ajuda quando necessário (de um **profissional de saúde** ou ligue **800 24 24 24**).



Consulte ainda:

<https://saudemental.pt/about/>

julho 2021