

PROJETO ANJO DA GUARDA

APOIO PSICOLÓGICO E HUMANIZADO AO TRABALHADOR DA SAÚDE

O Projeto Anjo da Guarda zela pelo desenvolvimento integral do bem-estar e saúde mental do trabalhador no ambiente laboral.

Acesse:
www.fsstgo.com.br



FSSTGO

FÓRUM DE SAÚDE E SEGURANÇA
NO TRABALHO DO ESTADO DE GOIÁS



SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL
DO TRABALHO EM GOIÁS



Ministério Público do Trabalho



Secretaria de
Estado da
Saúde



Somos todos
GOIÁS
GOVERNO DO ESTADO

Gestão do tempo

Auxilie seu colega de trabalho na gestão do tempo. É importante destinar tempo para a vida profissional e pessoal. E realizar pausas durante a jornada de trabalho.



Alimentação

Incentive seu colega de trabalho a consumir alimentos saudáveis e manter a hidratação.

Sono

Acompanhe através do diálogo os hábitos de sono do seu colega de trabalho. A qualidade do sono é vital para saúde física e mental.



Bem-estar

Incentive novas atividades de lazer que promovam bem estar para o seu colega de trabalho. Para combater o cortisol do estresse é importante liberar endorfina, dopamina e serotonina. Livros, filmes, músicas e atividades manuais são boas opções.

Dedicação Profissional

Incentive seu colega a realizar de forma diligente sua atividade profissional. Sempre observando o uso adequado do EPI, normas de biossegurança, protocolos de saúde e processos organizacionais.



Ajuda profissional

Incentive seu colega de trabalho a buscar ajuda profissional se necessário. É importante avaliar a saúde mental em momentos desafiadores.

Convivência

Promova momentos de trocas afetivas, interação social e cuidado. Lembre que seu papel de anjo da guarda é muito importante na vida do seu colega de trabalho.



FSSTGO

FÓRUM DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO DO ESTADO DE GOIÁS



SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DO TRABALHO EM GOIÁS



Ministério Público do Trabalho



Secretaria de Estado da Saúde



GOIÁS