

Este não é só mais um e-mail na sua caixa de entrada

Comunica.In <comunica@comunica.in>

Seg, 23/01/2023 21:49

Para: anakroska@hotmail.com <anakroska@hotmail.com>

Visualizar como [página web](#)



Desejamos boas-vindas a primeira Connect.In de 2023!

E decidimos usar esta primeira edição para falar sobre um tema muito importante: saúde mental.

Janeiro é o mês dedicado a alertar as pessoas sobre a importância da atenção à saúde mental. Por esse motivo, aqui no Brasil, esse mês é conhecido como **Janeiro Branco**.

O que você encontrará na edição de hoje:

- Convite para um webinar gratuito sobre infoxicação e sociedade do cansaço;
- Informações, dados e curiosidades sobre saúde mental nas organizações;
- Cases reais de empresas que colocaram a mão na massa para incentivar e ajudar seus colaboradores a cuidar da sua saúde mental.

Boa leitura!

🧠 **Sabia que uma pessoa processa o equivalente a 74 gigabytes de informação por dia? Isso equivale ao armazenamento de 16 filmes em um computador.**

O excesso de informações é prejudicial para a saúde mental, inclusive no ambiente corporativo!



Mas e aí, como promover a comunicação e o engajamento dos colaboradores sem excessos?

No próximo dia 30/01, às 17h, Keite Pachecho, consultora, facilitadora e pesquisadora em comunicação, irá apresentar o webinar:

🧠 Infoxicação e sociedade do cansaço: como promover o engajamento e evitar excessos no ambiente corporativo.

The graphic is a vertical poster for a webinar. At the top left, it says 'WEBINAR' in a black rounded rectangle. The main title is 'INFOXICAÇÃO E SOCIEDADE DO CANSAÇO' in large, bold, black letters with yellow underlines. Below the title, it reads 'Como promover o engajamento e evitar excessos no ambiente corporativo'. The date and time are '30/01 — 17H'. At the bottom left, there is a yellow button that says 'Inscreva-se grátis'. On the right side, there is a portrait of Keite Pachecho, a woman with glasses, with the text 'Palestrante: Keite Pachecho' below it. At the bottom right, there is a small image of two people in a meeting, with the logo 'comunica.in' below it. The top right corner has the text 'JaneiroBRANCO'.

Garanta sua participação

Ainda sobre saúde mental...

Segundo dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, o número de afastamentos por depressão e ansiedade aumentaram 33,7% de 2019 para 2020.

Conforme o Programa Mental Care, **a cada 1 dólar investido em saúde mental, há um retorno de 5**. Ou seja, investir na saúde mental do seu colaborador é fazer negócio.

Outro estudo feito na Universidade do Sul da Califórnia, mostrou que um trabalhador feliz é 31% mais produtivo, com o triplo de capacidade criativa e capaz de vender 37% a mais.

Quer saber mais sobre estes e outros dados? Acesse a matéria completa do Tribunal Superior do Trabalho:

Saúde mental no trabalho

🧠 E como as empresas podem ajudar e incentivar o cuidado da saúde mental?



As empresas Olist, Buser e 180°, contam em uma entrevista feita pelo blog da Caju, Cajuína, olha só:

● **Olist:** Durante a pandemia, a empresa percebeu os efeitos que o home office trouxe para os colaboradores e implementou programas que olhem tanto para a saúde física quanto para a saúde mental do público interno. A participação nesses programas é totalmente voluntária, mas Danilo Penteado, gerente de relações de trabalho, ressalta que dar visibilidade a estas iniciativas é essencial para darem certo.

🚗 **Buser:** Foi implantado um programado chamado Bônus Esporte - a empresa dá um acréscimo de 5% a 10% no salário para colaboradores que praticam atividades físicas. E eles têm uma maneira certinha de monitorar tudo, viu? O grande segredo para dar certo é a comunicação. Afinal, é comprovado cientificamente que exercícios fazem um bem danado para nossa saúde mental.

✅ **180° Seguros:** Aline Toretto, líder de Pessoas e Cultura, conta que não é preciso ser uma empresa grande e consolidada no mercado para tomar iniciativas de bem-estar para os funcionários, muito pelo contrário, isso deve existir desde a criação do negócio. A empresa oferece bicicletas elétricas para os colaboradores em regime de coparticipação, com outras iniciativas mais “usuais”.

[Leia a matéria completa](#)

O grande ✖ da questão: COMUNICAÇÃO!

É preciso que o setor responsável pela comunicação interna da empresa esteja atenta em escutar seus colaboradores. Não apenas o que eles estão sentindo e pensando, mas as iniciativas que eles gostariam que seu trabalho tivesse para ajudá-los com questões de saúde mental. E, então, encontrar um equilíbrio entre o que o público interno quer x o que a empresa pode proporcionar.

Para não perder nenhum conteúdo, verifique se os nossos e-mails estão indo para a sua caixa principal.

Aproveite e nos siga nas nossas redes sociais:



Um abraço,

Comunica.In

Enviado por **Comunica.in**
Emiliano Pernetá, 822 - 80420-080 - Curitiba, Paraná, Brasil.
Se deseja não receber mais mensagens como esta, [clique aqui](#).