



## 5 DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

1. Faça pequenas pausas durante o trabalho para respirar e reorganizar a mente.



2. Evite sobrecarga: organize prioridades e peça apoio quando necessário.



3. Mantenha conversas respeitosas e busque resolver conflitos com calma.



4. Durma bem: descanso é essencial para atenção e segurança no trabalho.



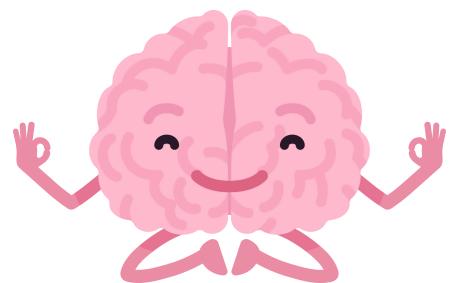
5. Procure ajuda profissional sempre que sentir necessidade.



## VOCÊ SABIA?

Cuidar da saúde mental reduz erros, melhora a concentração e diminui o risco de acidentes.

Ambientes saudáveis começam por pessoas bem cuidadas.



## CHECKLIST Bem-estar no trabalho

( ) Eu faço pausas curtas ao longo do dia

( ) Estou cuidando do meu sono

( ) Busco ajuda quando estou sobrecarregado

( ) Mantenho diálogo respeitoso com colegas

( ) Sei a quem procurar em caso de necessidade



# Comece o ano cuidando de você. Saúde mental importa!

## FIQUE ATENTO!



Sinais que merecem cuidado

- ⚠ Mudanças bruscas de humor
- ⚠ Cansaço extremo
- ⚠ Dificuldade de concentração
- ⚠ Irritabilidade frequente
- ⚠ Sensação constante de sobrecarga

Caso perceba algo em você ou em um colega, procure ajuda ou converse com o RH.

## PALESTRA-SAÚDE MENTAL

A CIPA convida todos os colaboradores para participarem da Palestra sobre Saúde Mental, em alusão ao Janeiro Branco.

O encontro abordará a importância do cuidado emocional no dia a dia e no ambiente de trabalho.

Data: 27/01

Horários: Manhã (10h-11h)

Tarde (14h-15h)

Local: Antiga sede

## O QUE A CIPA FEZ POR VOCÊ?

Esse é o novo panorama para que você, colaborador, saiba o que a CIPA vem fazendo por você. No mês de dezembro realizamos:

- Distribuição de preservativos e lubrificantes- prevenção da AIDS.
- Vistoria e correção em todas as áreas do clube com foco de dengue.
- Vacinação de Antitetânica para colaboradores do Jardim e Manutenção.

## Contato

E-mail institucional:  
[rodrigo.otavio@iatebsb.com.br](mailto:rodrigo.otavio@iatebsb.com.br)  
CIPA Gestão 2025/2026

Procure a CIPA em caso de dúvidas ou sugestões.

“Começar o ano cuidando da mente é o primeiro passo para um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e harmonioso. Conte com a CIPA!”



**IATE CLUBE**  
DE BRASÍLIA