

# SAÚDE MENTAL E CULTURA DE APOIO ORGANIZACIONAL:

**TRABALHO SEM ACIDENTES  
OU DOENÇAS EQUIPARADAS.**



**PESSOAS APOIADAS, GRANDES RESULTADOS.  
VAMOS EXPLORAR COMO A CULTURA DE  
APOIO TRANSFORMA EMPRESAS.**



**TRABALHO  
SEGURO**

Programa Nacional de Prevenção  
de Acidentes de Trabalho

## ABRIL VERDE 2025

**Comissão Multidisciplinar para atuar no desenvolvimento das atividades técnicas e operacionais no âmbito do TRT 19ª Região e do Programa Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho**

- **Carolina Bertrand Rodrigues Oliveira**, juíza titular de Vara do Trabalho, gestora do Programa Trabalho Seguro no TRT-AL;
- **Alan da Silva Esteves**, juiz titular de Vara do Trabalho, gestor do Programa Trabalho Seguro no TRT-AL;
- **Allan Victor Ferreira Lustosa**, lotado na Coordenadoria de Comunicação Social;
- **Kely Priscila de Oliveira Teixeira**, lotada no Gabinete do Desembargador Antônio Catão;
- **José Rodrigo Rodrigues Bezerra**, assistente chefe do setor de sustentabilidade, acessibilidade, inovação e proteção de dados do TRT-19.

**Contato:** [trabalhoseguro@trt19.jus.br](mailto:trabalhoseguro@trt19.jus.br)

**Unidade de apoio: Coordenadoria de Comunicação Social.**

## SUMÁRIO

O que é Cultura de Apoio Organizacional? .....	04
Elementos Essenciais da Cultura de Apoio .....	04
Impacto no Bem-Estar dos Colaboradores .....	04
Implementando uma Cultura de Apoio: Primeiros Passos .....	05
Ferramentas e Práticas para Fortalecer o Apoio .....	05
Medindo o Sucesso da Cultura de Apoio .....	06
Estratégias para Promover o Bem-Estar no Trabalho .....	07
Programas de Apoio Psicológico e Treinamentos .....	07
Flexibilidade e Autonomia no Trabalho .....	07
Ações de Conscientização e Cultura de Segurança .....	08
Capacitação de Líderes para Bem-Estar .....	08
Saúde Física: Ergonomia e Ginástica Laboral .....	09
Flexibilidade e Autonomia no Trabalho .....	09
Medindo o Sucesso da Cultura de Apoio .....	10
Conclusão: Invista no Seu Maior Ativo - As Pessoas .....	11

# O QUE É CULTURA DE APOIO ORGANIZACIONAL?

## DEFINIÇÃO

Valores e práticas que priorizam o bem-estar dos colaboradores.

## FOCO

Empatia, respeito, comunicação aberta e confiança.

## BENEFÍCIOS

Motivação, engajamento e aumento da produtividade.

## ELEMENTOS ESSENCIAIS DA CULTURA DE APOIO

### LIDERANÇA SERVIDORA

Líderes focados no desenvolvimento da equipe.

### RECONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO

Feedback honesto e constante.

### COMUNICAÇÃO TRANSPARENTE

Celebrar conquistas e esforços.

### OPORTUNIDADES DE DESENVOLVIMENTO

Investir em crescimento profissional.

## IMPACTO NO BEM-ESTAR DOS COLABORADORES

- Redução do estresse e ansiedade;
- Melhoria da saúde mental e física;
- Aumento da satisfação no trabalho;

Estudo da Harvard Business Review aponta 20% menos turnover(\*) em empresas com cultura forte de apoio.

\* Em um contexto de ambiente de trabalho, turnover significa o número de funcionários que saem e são substituídos durante um determinado período de tempo.

# IMPLEMENTANDO UMA CULTURA DE APOIO: PRIMEIROS PASSOS

## DIAGNÓSTICO

Identificar pontos fortes e áreas para melhorar.

## DEFINIÇÃO DE VALORES

Criar código de conduta alinhado à cultura desejada.

## TREINAMENTO DA LIDERANÇA

Capacitar líderes para promover empatia e apoio.

## CANAIS ABERTOS

Estabelecer espaços para diálogo e feedback.

## FERRAMENTAS E PRÁTICAS PARA FORTALECER O APOIO



# MEDINDO O SUCESSO DA CULTURA DE APOIO



## 1 - PESQUISAS DE CLIMA

Avaliar percepção do ambiente de trabalho.

## 2 - ABSENTEÍSMO E ROTATIVIDADE

Monitorar impacto no bem-estar e retenção.

## 3 - INDICADORES DE DESEMPENHO

Relacionar cultura e resultados da empresa.



## ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER O BEM-ESTAR NO TRABALHO

Explore práticas para fortalecer a saúde mental, física e o engajamento na empresa.

## PROGRAMAS DE APOIO PSICOLÓGICO E TREINAMENTOS

### APOIO PSICOLÓGICO

Terapia online ou presencial para suporte emocional efetivo.

### TREINAMENTOS FOCADOS

Gerenciamento de estresse e resiliência para enfrentar desafios.

### BENEFÍCIOS

Prevenção de doenças relacionadas ao trabalho e promoção da saúde mental.

## FLEXIBILIDADE E AUTONOMIA NO TRABALHO

### MODALIDADES

- Horários flexíveis
- Trabalho remoto e híbrido

### RESULTADOS

- Maior controle da rotina
- Redução do estresse
- Mais satisfação e produtividade



## AÇÕES DE CONSCIENTIZAÇÃO E CULTURA DE SEGURANÇA

### **CAMPANHAS E PALESTRAS**

Estimular o cuidado com saúde mental e uso de EPIs.

### **WORKSHOPS PRÁTICOS**

Capacitação contínua para prevenção de acidentes.

### **HISTÓRIAS DE SUCESSO**

Inspirar e motivar a equipe com exemplos reais.

## CAPACITAÇÃO DE LÍDERES PARA BEM-ESTAR

### **IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS**

Detectar estresse e problemas emocionais nos colaboradores.

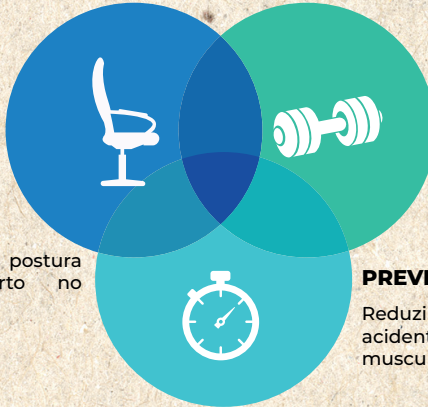
### **SUORTE ADEQUADO**

Oferecer ajuda e encaminhamentos necessários com empatia.

### **LIDERANÇA HUMANA**

Criar ambiente de apoio que valoriza o bem-estar.

# SAÚDE FÍSICA: ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL



## ERGONOMIA

Avaliações para postura correta e conforto no trabalho.

## ATIVIDADES FÍSICAS

Pausas ativas para aliviar tensões e melhorar circulação.

## PREVENÇÃO

Reduzir riscos de acidentes e doenças musculoesqueléticas.

## FLEXIBILIDADE E AUTONOMIA NO TRABALHO

### ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Opções saudáveis no refeitório e campanhas educativas.

### BENEFÍCIOS DE SAÚDE

- Planos de saúde e odontológico
- Parcerias com academias
- Seguro de vida



## MEDINDO O SUCESSO DA CULTURA DE APOIO

1

### **EQUILÍBRIO VIDA-TRABALHO**

Incentivar tempo para vida pessoal e descanso.

2

### **RECONHECIMENTO**

Dar feedback positivo e valorizar esforços.

3

### **ENGAJAMENTO**

Oferecer oportunidades de crescimento e apoio constante.



---

## CONCLUSÃO: INVISTA NO SEU MAIOR ATIVO - AS PESSOAS

Cultura de apoio é investimento estratégico e sustentável.

Promove competitividade e resultados duradouros.

Comece hoje a construir um ambiente humano e colaborativo.



---

# Abril Verde



**TRABALHO  
SEGURO**

Programa Nacional de Prevenção  
de Acidentes de Trabalho

