



4 PILARES PARA MELHORAR A PRODUTIVIDADE DO SEU COLABORADOR E DA SUA EMPRESA



**“O QUE IMPACTA A VIDA DO SEU
COLABORADOR VAI IMPACTAR
DIRETAMENTE A SUA EMPRESA, SEJA ISSO
UM PROBLEMA DE SAÚDE FÍSICA OU
MENTAL”.**

CRISTIANO BIZZOTTO – DIRETOR DIBIS SAÚDE



GESTÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR CORPORATIVO

WWW.DIBISSAUDE.COM.BR

INTRODUÇÃO

Grande parte das empresas quando pensam em melhorar a produtividade logo voltam os olhos para implantar melhorias na gestão, nos processos e sistemas, mas acabam esquecendo de olhar para a peça fundamental que faz tudo isso rodar, as pessoas!

Uma pessoa com a saúde física e mental em desequilíbrio pode apresentar sérias dificuldades para manter um bom nível de energia, raciocínio, cognição, foco e memória. A partir daí o cumprimento das tarefas diárias passam a ficar prejudicadas.

Para que um corpo se mantenha fisicamente e mentalmente equilibrado devemos trabalhar sistematicamente para melhorar os 4 pilares que veremos detalhados no texto abaixo. Toda pessoa ou empresa que se propuser a trabalhar melhorias nestes campos terão um ganho certo em produtividade, além de outros inúmeros benefícios.

Abaixo iremos esclarecer um pouco sobre os 4 pilares da produtividade e é interessante ressaltar que todos eles estão interligados, pois a melhora de um pilar irá automaticamente contribuir para melhorar os outros.

1º – ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



Se você está enfrentando problemas como baixo rendimento, fadiga, fraqueza, dores de cabeça, dificuldades de concentração, memória ruim e problemas gastrointestinais saiba que você pode estar se alimentando errado. Uma alimentação equilibrada desempenha um papel fundamental na disposição e no bem-estar geral, sendo assim pode ser importante fazer algumas reflexões e ajustes na sua dieta.

Aqui estão algumas sugestões que podem ajudar:



Avalie sua dieta atual:

Comece identificando quais alimentos você está consumindo regularmente. Preste atenção em possíveis padrões de consumo de alimentos pouco saudáveis, como fast food, alimentos processados, excesso de açúcar ou gorduras saturadas.



Refeições balanceadas:

Priorize uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Isso fornece os nutrientes necessários para manter seu nível de energia estável ao longo do dia.

Pequenas refeições frequentes:

Comer pequenas porções ao longo do dia pode ajudar a manter seus níveis de energia mais estáveis, evitando picos e quedas repentinas de açúcar no sangue.

Evite alimentos processados e açucarados:

Esses alimentos podem causar picos de energia seguidos por quedas abruptas, levando à fadiga e à falta de disposição.

Cafeína com moderação:

Embora a cafeína possa fornecer um impulso temporário de energia, consumi-la em excesso pode levar a efeitos colaterais negativos, como nervosismo e insônia.

Hidratação:

A desidratação pode afetar negativamente seu desempenho cognitivo e físico e ainda causar fadiga e reduzir a sua disposição. Mantenha-se hidratado ao longo do dia.

Priorize alimentos nutritivos:

Opte por uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Esses alimentos fornecem os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do seu corpo e mente.

Atenção aos alimentos que podem causar sonolência:

Alguns alimentos, como alimentos ricos em carboidratos refinados ou refeições muito pesadas, podem causar sonolência e reduzir seu rendimento. Tente evitar esses alimentos antes de atividades que exijam concentração.

Planeje suas refeições:

Faça um plano alimentar semanal para garantir que você tenha à disposição alimentos saudáveis e equilibrados. Isso pode ajudar a evitar escolhas alimentares impulsivas e pouco saudáveis.



2º – ATIVIDADE FÍSICA



A atividade física regular pode aumentar sua energia e disposição ao longo do tempo e para combater o sedentarismo, é importante incorporar atividades físicas regulares à sua rotina diária. Isso pode incluir caminhadas, corridas, ciclismo, natação, dança, ioga, treinamento de força ou qualquer outra forma de exercício que você goste.

O objetivo é realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde.

A atividade física regular oferece uma variedade de benefícios para a saúde física, mental e emocional. Aqui estão alguns dos principais benefícios:

Saúde cardiovascular:

A atividade física ajuda a fortalecer o coração e os vasos sanguíneos, reduzindo o risco de doenças cardíacas, pressão alta e acidente vascular cerebral (AVC). Ela também aumenta o colesterol bom (HDL) e reduz o colesterol ruim (LDL) e os triglicerídeos.

Controle do peso:

O exercício regular ajuda a queimar calorias, aumentar o metabolismo e construir massa muscular magra, o que pode ajudar na perda de peso e na manutenção de um peso saudável.

Saúde óssea e muscular:

Atividades que envolvem o peso corporal, como caminhar, correr e treinamento de força, ajudam a fortalecer os ossos e os músculos, reduzindo o risco de osteoporose e melhorando a força e a resistência muscular.

Saúde mental:

A atividade física regular está associada a uma melhor saúde mental, incluindo redução do estresse, ansiedade e depressão. Ela aumenta a produção de neurotransmissores como a serotonina, que estão ligados ao bem-estar emocional.

Melhora da qualidade do sono:

O exercício regular pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, reduzindo a insônia e promovendo um sono mais profundo e reparador.

Aumento da energia e disposição:

A atividade física regular aumenta a circulação sanguínea e melhora o fluxo de oxigênio para os tecidos, o que pode aumentar a energia e a disposição ao longo do dia.

Melhora da função cognitiva:

Estudos mostram que o exercício regular pode melhorar a função cognitiva, incluindo a memória, concentração, tomada de decisão e habilidades de resolução de problemas.

3º – SAÚDE MENTAL



A saúde mental desempenha um papel crucial na produtividade e além disso os distúrbios mentais trazem sérios problemas para o indivíduo e para as empresas, pois reduzem a capacidade cognitiva, prejudica a memória, causa problemas de foco e concentração e, com isso, podem acabar ocasionando erros graves e até acidentes fatais.

Veja abaixo como a saúde mental pode impactar negativamente em vários campos da vida de um ser humano.

Estresse e Ansiedade:

O estresse crônico e a ansiedade podem desencadear uma série de problemas físicos, incluindo dores de cabeça, dores musculares, problemas gastrointestinais e até mesmo aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

Depressão e Doenças Crônicas:

A depressão está associada a uma série de problemas de saúde física, incluindo doenças crônicas como diabetes, doenças cardíacas e obesidade. A depressão também pode prejudicar o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a infecções.

Estilo de Vida:

A saúde mental pode influenciar o estilo de vida de uma pessoa, incluindo seus hábitos alimentares, níveis de atividade física, consumo de substâncias e adesão ao tratamento médico. Por exemplo, pessoas com depressão podem ter dificuldade em manter uma dieta saudável ou se exercitar regularmente.

Dor Crônica e Saúde Mental:

Pessoas que sofrem de dor crônica, como artrite ou fibromialgia, muitas vezes experimentam problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, devido ao impacto constante da dor em suas vidas.

Abuso de Substâncias:

O abuso de substâncias, como álcool e drogas, pode ser tanto uma causa quanto uma consequência de problemas de saúde mental. O uso de substâncias pode aliviar temporariamente os sintomas de ansiedade, depressão ou outras condições, mas também pode piorar esses problemas a longo prazo.



EMPRESAS QUE JÁ ENTENDERAM A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL

BRADESCO - Conta com sete unidades de ambulatorios médicos que oferecem sessões com psicoterapeuta.

AMBEV - Contando com uma diretoria de Saúde Mental, Diversidade & Inclusão e Bem-Estar a empresa oferece a todos os funcionários acesso a conteúdos e sessões de terapia subsidiadas em 75% do valor da sessão com os especialistas, com quase 30.000 atendimentos em 2022.

BANCO DO BRASIL - Mais de sete mil funcionários podem fazer consultas virtuais de forma gratuita.

SANTANDER - Um serviço de telepsicologia oferece atendimento a funcionários e dependentes.

Para melhorar a saúde mental e, por consequência, a produtividade, é importante adotar estratégias de autocuidado, como praticar exercícios regulares, manter uma dieta saudável, dormir o suficiente, praticar técnicas de gerenciamento de estresse (como meditação ou respiração profunda), estabelecer limites saudáveis no trabalho e buscar apoio quando necessário, seja através de amigos, familiares, colegas ou profissionais de saúde mental. Além disso, promover uma cultura de apoio e compreensão no local de trabalho pode ajudar a reduzir o estigma em torno da saúde mental e encorajar os funcionários a buscar ajuda quando necessário.



As Psicoterapias representam o melhor método para tratar as questões emocionais e os distúrbios da mente, podendo ser associado ou não a algum fármaco. A ideia com esta ferramenta é ter uma jornada de autoconhecimento em busca de esclarecimento sobre as nossas dificuldades frente aos problemas e sua relação com traumas existentes. Passando por esta etapa é possível trabalhar para ter uma mudança de comportamento transformadora.

4º – SONO



Este último pilar está diretamente relacionado com os 3 pilares detalhados acima. Melhorando a alimentação, atividade física e saúde mental o seu padrão de sono irá melhorar muito. Dormir bem é crucial para a saúde e bem-estar em muitos aspectos.

Aqui estão algumas razões pelas quais uma boa noite de sono é importante:

Saúde mental:

O sono adequado desempenha um papel vital na regulação do humor e no funcionamento cognitivo. A falta de sono pode levar a irritabilidade, ansiedade, depressão e dificuldade de concentração.

Saúde física:

Durante o sono, o corpo se repara e se rejuvenesce. Isso é essencial para a saúde do coração, do sistema imunológico, da regulação hormonal e até mesmo para a gestão do peso.

Memória e aprendizado:

O sono é fundamental para o processo de consolidação da memória e para a aprendizagem. Quando dormimos, nosso cérebro processa e armazena informações, ajudando-nos a lembrar e a aprender melhor.

Desempenho atlético:

Atletas de alto nível reconhecem a importância do sono para o desempenho esportivo. O descanso adequado melhora o tempo de reação, a precisão, a resistência e a recuperação muscular.

Saúde cardiovascular:

A falta crônica de sono pode contribuir para o desenvolvimento de condições como pressão alta, doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais.

Regulação do açúcar no sangue:

A privação do sono pode afetar a maneira como o corpo processa a glicose, aumentando o risco de desenvolver resistência à insulina e diabetes tipo 2.

Saúde imunológica:

O sono adequado fortalece o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater infecções e doenças.



Priorizar uma boa higiene do sono, como manter um horário regular para dormir e acordar, criar um ambiente propício para o sono e evitar estimulantes antes de dormir, pode ajudar a garantir uma noite de sono reparadora e todos os benefícios que vêm com ela.

COMO NOSSO NEGÓCIO PODE AJUDAR SUA EMPRESA

Desenvolvemos programas que visam melhorar a saúde física e mental dos seus colaboradores e com isso trazer todos os benefícios que estão associados com estas melhorias.

Iniciamos nosso trabalho com a Gestão do Plano de Saúde da sua empresa e a partir disso os nossos programas são realizados sem custo, pois a nossa remuneração é feita pela sua operadora/seguradora.

Iniciamos nossas atividades com um diagnóstico para avaliar a situação de saúde atual dos colaboradores dos nossos clientes e a partir daí desenvolvemos programas nas seguintes áreas:

- Alimentação saudável
- Gerenciamento do estresse
- Atividade física
- Saúde mental
- Controle da ansiedade

Os resultados dos nossos programas podem trazer melhorias em diversas áreas como:

- Melhoria da produtividade
- Prevenção de acidentes de trabalho
- Redução do absenteísmo
- Redução de afastamentos
- Diminuição da rotatividade
- Valorização da imagem corporativa
- Melhoria do clima organizacional
- Melhoria do engajamento
- Redução dos custos com assistência médica
- Prevenção de doenças ocupacionais
- Mais motivação e concentração

QUER TESTAR NOSSOS SERVIÇOS ?

SAIBA QUE É MUITO SIMPLES. COM UMA CARTA DE NOMEAÇÃO PODEMOS INICIAR NOSSO ATENDIMENTO A SUA EMPRESA E O MELHOR É QUE NÃO TEM CUSTO ALGUM.

- Fale conosco e consulte as regras vigentes para a nomeação no momento da contratação.

NOSSO DIRETOR EXECUTIVO



AMANTE DA NATUREZA E DE ESPORTES DE AVENTURA

MINI CURRÍCULO

- INICIOU NO MERCADO DE SAÚDE SUPLEMENTAR, NA ÁREA COMERCIAL DA UNIMED BH, EM 2001.
- NA AMIL FOI GESTOR RESPONSÁVEL PELA IMPLANTAÇÃO DO CANAL DE VENDAS PARA COMERCIALIZAÇÃO DE GRANDES CONTAS JUNTO AOS CORRETORES DO MERCADO MINEIRO .
- FOI CONVIDADO PARA GERENCIAR A ÁREA COMERCIAL DA AON CORPORATION, MAIOR BROKER DE SEGUROS DO MUNDO, EM MINAS GERAIS E CENTRO OESTE.
- FORMADO EM RELAÇÕES PÚBLICAS, POSSUI MBA EM GESTÃO COMERCIAL PELA FGV.
- FUNDOU A EMPRESA EM 2014 E DESDE ENTÃO VEM GANHANDO ESPAÇO NO MERCADO DEVIDO A SUA VISÃO DE SEMPRE FAZER MAIS PELO CLIENTE.
- ATUOU COMO PROFESSOR DA FUNENSEG (ESCOLA NACIONAL DE SEGUROS).
- FINALIZANDO A FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA PELO IBPC EM 06/2024.

JÁ REALIZOU SERVIÇOS PARA DIVERSAS EMPRESAS COMO AS DESCRITAS ABAIXO:



ACOMPANHE NOSSOS CONTEÚDOS PELAS REDES SOCIAIS



www.facebook.com/DibisSaude



www.instagram.com/dibissaude



www.youtube.com/channel/UCHVj0RjjPpeyRcZthUJZzqw



<http://www.dibissaude.com.br/blog>



linkedin.com/company/dibis-sa-de

www.dibissaude.com.br

CLIQUE ABAIXO E FALE CONOSCO

Fale direto
pelo Whatsapp

