

## JANEIRO BRANCO

Este é um mês dedicado à conscientização sobre a saúde mental, um tema que, muitas vezes, fica em segundo plano em nossas vidas diárias, mas que desempenha um papel crucial em nosso bem-estar geral.

É sabido que o ambiente de trabalho pode ser desafiador e, por vezes, estressante. A pressão por resultados, prazos apertados e as demandas constantes podem impactar significativamente nossa saúde mental. Por isso, é vital que, como empresa, estejamos atentos e comprometidos em promover um ambiente que não apenas valorize a produtividade, mas também o equilíbrio e a saúde mental de cada um.

Não se trata apenas de ausência de doenças, mas de promover um estado de bem-estar psicológico que permita enfrentar os desafios cotidianos com resiliência e equilíbrio emocional.

### ALGUMAS PRÁTICAS SIMPLES PODEM FAZER A DIFERENÇA NO DIA A DIA:

Prática regular de atividades físicas.

Estabeleça limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal.

Dedique minutos diários para técnicas de relaxamento e atenção plena.

Cultive conexões emocionais para fortalecer o suporte social.

Mantenha uma alimentação balanceada, pois impacta no funcionamento do cérebro.

Priorize uma boa qualidade de sono para recarregar a energia física e mental.

Saiba recusar tarefas quando sentir que sua carga está além do gerenciável.

Reserve períodos para desconectar-se das redes sociais.

Não hesite em procurar ajuda profissional quando necessário.



## MEDIDAS PREVENTIVAS AJUDAM

Na Unisesmt, nossa missão vai além de fornecer serviços de excelência. Queremos garantir não apenas o sucesso profissional, mas também o bem-estar emocional de todos que fazem parte da nossa comunidade, sejam colaboradores ou clientes. E como parte de nossos serviços, oferecemos suporte psicológico com a psicóloga Jeciana Costa. Essa iniciativa visa proporcionar um ambiente de trabalho e relacionamento mais saudável, onde a saúde mental é valorizada.

Aqui, são realizadas avaliações psicológicas, além de acompanhamento no retorno ao trabalho para situações de afastamento, como licenças do INSS ou retornos após períodos de ausência. Com isso, objetivo é oferecer todo suporte emocional através da orientação profissional, garantindo uma transição suave e apoiadora.

Para saber mais, fale conosco! Telefone (31) 3817-3412 ou pelo WhatsApp (31) 99937-9025.



## Urucânia tem UMA FILIAL PERTO DE VOCÊ!

EXAMES CLÍNICOS  
AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA  
TREINAMENTOS E MAIS

UNIDADE  
RECÉM INAUGURADA



Telefone | WhatsApp  
(31) 3876-1166 | (31) 99736-4799

Rua Sebastião de Castro Lima, 86, Loja 02, Centro, Urucânia, Minas Gerais



### Notícias de Saúde: DDS na Obra Portal das Pedras Reforça Compromisso com Saúde da Equipe

Em dezembro, a SFV Engenharia, recebeu visita técnica da enfermeira, Maria Gabriela dos Santos e da técnica em segurança do trabalho Adahana Brito, que estiverem no campo de obras para promover mais um DDS (Diálogo Diário de Segurança), desta vez, com enfoque nas campanhas "Dezembro Vermelho e Laranja".

O DDS, realizado na obra Portal das Pedras, não foi apenas uma reunião protocolar; foi um compromisso genuíno com a saúde integral dos colaboradores. Maria Gabriela e Adahana apresentaram discussões informativas sobre a prevenção do HIV/AIDS e outras ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis), destacando a importância da conscientização e práticas seguras no ambiente de trabalho.



### Capacitação Interna Reforça Compromisso com a Segurança Ambiental na Unisesmt

No último dia, 18 de dezembro, a Unisesmt, sediou uma capacitação interna para os colaboradores da área de SST conduzida pelo engenheiro de segurança do trabalho, Rafael Braga. O evento teve como foco os Monitoramentos Ambientais, desempenhando um papel crucial no fortalecimento dos conhecimentos e habilidades da equipe.

Sob a orientação especializada de Rafael Braga, os participantes foram imersos em uma análise aprofundada dos procedimentos e técnicas de monitoramento ambiental. A ênfase recaiu sobre a importância da coleta de dados precisa e da interpretação criteriosa dos resultados, visando assegurar a integridade ambiental e a saúde dos colaboradores.

Durante o treinamento, o engenheiro destacou a relevância do cumprimento estrito das normas e regulamentações sobre higiene ocupacional. Os participantes foram informados sobre suas responsabilidades na promoção de um ambiente de trabalho saudável e seguro, alinhado às exigências legais.

O evento, que contou com a participação ativa da equipe da Unisesmt, reforçou o compromisso da empresa com a segurança e bem-estar dos colaboradores, além do oferecimento de soluções mais eficientes aos clientes.



### Unisesmt Celebra Renovações em Encontro de Fim de Ano

Na última quinta-feira, dia 21 de dezembro, a Unisesmt proporcionou um encontro especial para celebrar o espírito festivo e reconhecer os esforços dos colaboradores das unidades de Ponte Nova e Urucânia. O evento teve como objetivo principal destacar a importância do trabalho conjunto ao longo do ano, com um agradecimento especial pelo dedicado empenho nas áreas de saúde e segurança do trabalho.

Andréa Bento, diretora-técnica da Unisesmt, compartilhou palavras de apreço, relembrando o legado de seu pai, o saudoso Antônio Bento, fundador da empresa há cerca de 25 anos. Uma homenagem especial destacou o papel fundamental de Antônio Bento na construção da empresa e no fortalecimento dos valores que a empresa carrega até os dias de hoje.