⚠ Boletim SST 08 - Sinais de Estresse e Burnout

Reconhecer os sinais de esgotamento físico e mental precocemente é o primeiro passo para buscar ajuda e evitar o adoecimento grave no ambiente de trabalho.

Recomendações Práticas

- **Identificar sinais físicos e emocionais:** Fique atento a sintomas como fadiga constante, alterações de sono, irritabilidade extrema e falta de concentração prolongada.
- **Diferenciar estresse de burnout:** Compreenda que o estresse é uma reação temporária a desafios, enquanto o burnout é o esgotamento crônico e a perda de sentido no trabalho.
- **Buscar ajuda profissional:** Não hesite em procurar apoio psicológico ou médico quando perceber que os sintomas estão afetando sua qualidade de vida e relacionamentos.
- **Apoiar os colegas:** Ao notar mudanças bruscas de comportamento em colegas, ofereça escuta empática e oriente-os a buscar os canais de apoio da empresa.

Por que isso é importante? Atender à legislação sobre riscos psicossociais não é apenas uma obrigação legal, mas um compromisso com a saúde, bem-estar e produtividade de toda a equipe. Um ambiente de trabalho saudável beneficia a todos.

Canais de Atendimento ao Colaborador

SAC – Sugestões e Reclamações: 11 2098-4933. Utilize este canal para registrar sugestões, reclamações e observações relacionadas aos serviços e ao ambiente de trabalho, contribuindo para a melhoria contínua e o adequado encaminhamento das demandas.

Canal de Denúncias: acesse https://www.srservicos.com.br/ escolha "Área do Colaborador" e, em seguida, "Canal de Denúncias". Este canal destina-se ao relato de condutas inadequadas, irregularidades ou situações que precisem ser comunicadas formalmente à empresa para análise e providências.

Protocolo de Leitura e Ciência

REGISTRADO NA EMPRESA	POSTO DE TRABALHO
NOME DO COLABORADOR	**DATA**
Assinatura do Colaborador	**Assinatura do Gestor**