

# Quais são as melhores ações para cuidar da saúde dos funcionários nas empresas?

Cuidar da saúde dos funcionários nas empresas não deve ser visto como um gasto, mas sim como um investimento de longo prazo. Afinal, apenas algumas medidas simples podem ser suficientes para reduzir o absenteísmo e aumentar a produtividade individual, fatores que afetam diretamente no sucesso do negócio.

Geralmente, os empregadores oferecem aos seus colaboradores um plano de saúde. Entretanto, algumas ações da empresa podem ser diferenciais, como palestras para orientação de como manter uma alimentação mais saudável e a prática de exercícios físicos. Essas e outras atividades atuam na prevenção, ajudando a contribuir com a [redução de custos](#) maiores no futuro.

Mas o que fazer, de fato, para cuidar da saúde dos funcionários nas empresas? Neste post mostramos algumas atitudes simples que podem impactar positivamente os seus colaboradores. Continue lendo para saber mais!

## Invista em uma alimentação saudável

Além de plano de saúde, muitas empresas oferecem aos seus trabalhadores o ticket alimentação ou a cesta básica. Isso é fundamental para a manutenção de uma boa saúde e qualidade de vida do funcionário. Também é importante um espaço para a realização das refeições, um [ambiente de trabalho](#) limpo e arejado.

No caso das empresas que fornecem as refeições diretamente, é essencial o acompanhamento de um profissional para a confecção de um cardápio equilibrado e saudável. O PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador) permite à empresa inscrita debitar o valor investido nisso do Imposto de Renda.

## Promova a ginástica laboral

A ginástica laboral consiste na prática de exercícios físicos no local de trabalho. As atividades podem ser realizadas diariamente pouco antes do horário de entrada. Elas podem se concentrar na melhora da respiração para começar o dia um pouco mais leve.

Também podem ser feitos alongamentos para as articulações e fortalecimento da musculatura corporal, evitando lesões nos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais. Além disso, é possível promover campanhas internas e externas, visando melhorar a saúde do colaborador.

## Cuide do conforto e da ergonomia

A produtividade de um profissional está diretamente relacionada com o bem-estar dele. A presença de dores afeta a rotina de trabalho tornando-a desconfortável. Assim, os funcionários devem atentar-se à postura, visto que muitos passam o dia sentados ou em posições incômodas.

Várias empresas têm buscado a otimização das condições de trabalho humano por meio de métodos da tecnologia e do desenho industrial. Além disso, oferecem treinamentos especiais como atividades de alongamento, ioga e pilates.

## Forneça as ferramentas adequadas

A empresa precisa fornecer boas condições de trabalho. Assim como o local e a mobília, ainda é

necessário proporcionar todas as ferramentas que promovam conforto para aumentar a produtividade dos trabalhadores.

Equipamentos e softwares antigos só atrasam o trabalho, reduzindo a produção da equipe. Dessa forma, o serviço não rende e estressa o profissional que se frustra com a falta de valorização e empenho da empresa. Ou seja, a organização deve se responsabilizar pelos investimentos em equipamentos de qualidade para gerar bons resultados por parte dos seus funcionários.

## Incentive as relações interpessoais

Os relacionamentos interpessoais impactam diretamente o trabalhador. Um ambiente sadio, com uma equipe que colabora com o desenvolvimento coletivo, é fundamental para o equilíbrio psicológico de todos.

A questão é que dentro do corporativismo pode acontecer muita competição, pressão, entre outras coisas que prejudicam a equipe. Reflexos disso são o estresse e a falta de empenho e motivação que comprometem o desempenho. Portanto, o ideal é incentivar um ambiente harmônico e colaborativo.

## Ofereça locais seguros e acessíveis

A segurança e o acesso ao local de trabalho são de responsabilidade dos empregadores, que necessitam priorizar sempre a vida dos seus colaboradores e familiares. Nesse sentido, as normas de segurança devem ser cumpridas atentamente, como forma de cuidar da saúde dos funcionários nas empresas.

A empresa ainda precisa se responsabilizar pela revisão das instalações do prédio, assim como pelo prazo de validade de alguns itens de segurança, como exemplo, os extintores de incêndio e alarmes. Além disso, é importante prestar atenção pela [inclusão](#) em todos os seus setores, possibilitando boas condições de trabalho a pessoas portadoras de deficiência física.

## Incentive o consumo de água

É importante que o consumo de água seja incentivado. A hidratação diminui a sensação de mal-estar e pode evitar dores de cabeça, contribuindo também para o bom funcionamento cerebral, cardíaco e muscular. Por isso, o ideal é ingerir água várias vezes ao dia, em pequenas quantidades.

Geralmente, as empresas fornecem copos e garrafas personalizadas aos funcionários. Esse tem sido um modo barato de estimular o consumo de água que auxilia na publicidade da empresa. A instalação de filtros e bebedouros em locais visíveis e acessíveis também ajuda. Assim como a venda de sucos, água de coco e outros líquidos em lanchonetes ou em máquinas automáticas.

O ar-condicionado, presente em muitos ambientes fechados, pode ressecar a pele e as mucosas. Por isso, é necessário beber mais água para inibir desconforto nos olhos, nariz e aquela sensação constante de boca seca.

## Ofereça um bom pacote de benefícios

Os [benefícios](#) corporativos são vantagens disponibilizadas pela empresa aos seus colaboradores como forma de atrair e reter talentos. Mas eles também são importantes para contribuir com a saúde, uma vez que aumentam a satisfação e o bem-estar dos funcionários.

Tais benefícios devem atender às demandas dos funcionários. Convênios médicos e odontológicos, [vale-alimentação](#) ou refeição, descontos em livrarias, lojas, academias, farmácias e muitos outros devem

ser pensados e adaptados de acordo com o que o funcionário precisa.

## **Mantenha um clima organizacional agradável**

As pesquisas de satisfação ajudam a estreitar laços, além de avaliar e ajustar as relações entre a empresa e seus colaboradores. Elas auxiliam a compor um [clima organizacional](#) harmônico, capaz de acarretar um ambiente de trabalho saudável. Do contrário, pode afetar tanto o lado emocional quanto o psicológico dos trabalhadores, com impacto negativo sobre a produtividade e concentração.

Essas são apenas algumas maneiras de cuidar da saúde dos funcionários nas empresas. Entender quais são as necessidades específicas do seu ambiente e dos seus colaboradores é fundamental para adotar medidas consistentes que tragam efeitos positivos sobre a qualidade de vida de todos e contribuam para reduzir custos a longo prazo.

Gostou de saber como cuidar da saúde dos funcionários nas empresas? Quer conferir mais dicas como estas? Então, curta nossa página no [Facebook](#) e não perca nenhuma novidade!