



CONEXÃO PELA VIDA:

VALORIZAÇÃO DA VIDA POR MEIO DIGITAL

**E-BOOK CONSTRUÍDO PELA TURMA 342-SEDU
CURSO TÉCNICO DE INFORMÁTICA PARA INTERNET**





Sumário

1. Introdução
2. Objetivo
3. Empregabilidade e Saúde Mental
 - a. Como a saúde mental afeta a empregabilidade
4. Direitos Trabalhistas
5. Práticas para Saúde Mental no Trabalho
6. Encerramento



INTRODUÇÃO



Você sabia que, segundo dados recentes, o nível de afastamento do trabalho para cuidar da saúde mental tem se tornado cada vez maior, se comparado com os dados de 2014 até 2024, de acordo com o G1.

Portanto, vendo esse crescimento exacerbado dos pedidos de afastamento por saúde mental, o governo federal buscou maiores mais sérias e o Ministério do Trabalho fez uma atualização da NR-1 (Norma Regulamentadora nº 1), que é a norma que contém as diretrizes sobre saúde no ambiente de trabalho. Mas agora com a atualização desta norma, visa-se fazer fiscalizações nas empresas e, dependendo do tipo de infração da empresa pode render multas.

OBJETIVO



Este eBook tem como propósito promover uma reflexão sobre a valorização da vida no mundo digital, especialmente quando falamos de saúde mental no ambiente de trabalho.

Sabemos que a rotina profissional, aliada ao uso constante da tecnologia, tem afetado a forma como lidamos com nossas emoções, relações e bem-estar. Por isso, ao longo dos capítulos, queremos:

- Falar sobre como a saúde mental está diretamente ligada à empregabilidade e ao desempenho no trabalho;
- Explicar os direitos trabalhistas relacionados ao cuidado com a saúde mental e as atualizações recentes na legislação;
- Trazer sugestões de práticas e ferramentas que possam ajudar empresas e trabalhadores a criarem um ambiente mais saudável, mesmo em meio à rotina digital.

Nosso objetivo é oferecer um conteúdo informativo, acessível e útil — que ajude a enxergar a tecnologia não como inimiga, mas como aliada na promoção de uma vida mais equilibrada, respeitosa e saudável no ambiente de trabalho.

EMPREGABILIDADE E SAÚDE MENTAL



Com as mudanças no mercado de trabalho e o avanço da tecnologia, a saúde mental se tornou um fator essencial para a empregabilidade. Hoje, não basta ter habilidades técnicas — é preciso também saber lidar com a pressão, o estresse e os desafios emocionais do dia a dia.

A alta demanda por produtividade, o excesso de conectividade e a dificuldade de equilibrar vida pessoal e profissional têm contribuído para o aumento de casos de ansiedade, burnout e depressão. Isso impacta diretamente a capacidade das pessoas de manterem seus empregos ou voltarem ao mercado.

Profissionais emocionalmente saudáveis têm mais foco, criatividade e resistência às mudanças. Por isso, cuidar da saúde mental não é apenas uma questão pessoal, mas também profissional.

Da mesma forma, empresas que investem em um ambiente de trabalho saudável e oferecem apoio psicológico aos colaboradores tendem a ter equipes mais engajadas e produtivas.

A tecnologia pode ser tanto uma aliada quanto uma vilã: tudo depende de como ela é usada. Aplicativos de meditação, terapia online e ferramentas de organização podem ajudar. Mas o uso excessivo e sem limites pode gerar sobrecarga e estresse.

Falar sobre empregabilidade hoje é também falar sobre equilíbrio, autocuidado e ambientes que respeitam o bem-estar emocional de todos.

DIREITOS TRABALHISTAS



Os direitos trabalhistas são garantias que protegem o trabalhador. Eles existem para garantir boas condições de trabalho, salário justo, descanso e segurança. No Brasil, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) define esses direitos. Alguns exemplos são: carteira assinada, 13º salário, férias, FGTS e horário de trabalho com limite de 8 horas por dia. Também é direito do trabalhador receber adicional por hora extra e ter licença maternidade ou paternidade. Esses direitos ajudam a manter a justiça nas relações entre patrões e empregados.

PRÁTICAS PARA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO



Cuidar da saúde mental no trabalho é essencial para o bem-estar e a produtividade. Algumas práticas simples ajudam muito no dia a dia. Manter uma boa comunicação com a equipe reduz conflitos e estresse. Fazer pausas regulares durante o expediente ajuda a relaxar a mente. Ter um ambiente de trabalho organizado e acolhedor também faz diferença. Estimular o equilíbrio entre vida pessoal e profissional evita sobrecarga. Além disso, empresas podem oferecer apoio psicológico e rodas de conversa. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.

- Pausas durante o expediente – Fazer pequenas pausas ao longo do dia para descansar a mente e evitar o estresse.
- Ambiente de trabalho positivo – Criar um espaço acolhedor, com respeito, boa comunicação e sem pressão excessiva.



Cuidar da mente é garantir a força do trabalho e quando fazemos disso prioridade, o trabalho se torna mais humano, produtivo e cheio de propósito.

Turma 342 - SEDU

Curso Técnico em Informática para Internet