



JORNAL DICAS DA MAMMA



UMA PUBLICAÇÃO DA MAMMA TERRA PARA O SAÚDE PRESSMIX

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A qualidade de vida no trabalho não é apenas uma responsabilidade da empresa; ela também é construída pelas escolhas que cada colaborador faz diariamente em relação ao próprio bem-estar. Quando cuidamos da nossa saúde física, emocional e mental, nos tornamos mais presentes, equilibrados e conscientes nas nossas interações. Essa energia se reflete no ambiente ao nosso redor, influenciando a comunicação, a colaboração e até mesmo a forma como lidamos com desafios e conflitos. Assim como o estresse e o negativismo podem se espalhar em uma equipe, o bem-estar, a presença e a alegria também são contagiantes. Ao cuidar de si mesmo, o profissional não beneficia apenas a própria saúde, mas contribui para a criação de uma cultura de trabalho mais saudável, humana e sustentável para todos.



TABAGISMO

Cada escolha que fazemos em relação à nossa saúde gera um impacto que vai além de nós mesmos. Em nossas famílias, comunidades e no ambiente de trabalho, nossos hábitos influenciam nossa energia, disposição, capacidade de concentração e a forma como nos relacionamos. O tabagismo é um exemplo de como uma questão individual também afeta o coletivo. Por isso, promover a conscientização e oferecer apoio àqueles que desejam abandonar o cigarro não é apenas uma estratégia de saúde, mas também um investimento no ambiente de trabalho que expande para a comunidade e o meio ambiente como um todo.

Quando cuidamos melhor de nós mesmos, contribuimos para ambientes mais saudáveis, colaborativos e alinhados com uma cultura de qualidade de vida.

com **PEQUENAS COISAS
GRANDE IMPACTO**



**Fazer Boas
Escolhas**



**Cultivar
Amizades**