

Uma **Política de Bem-Estar no Trabalho** é um documento que orienta as ações da empresa para promover um ambiente saudável, acolhedor e produtivo para os colaboradores, abrangendo aspectos físicos, mentais, sociais e organizacionais.

Abaixo está um modelo de **Política de Bem-Estar no Trabalho** que você pode adaptar conforme as características da sua empresa ou organização:

---

## **Política de Bem-Estar no Trabalho**

### **1. Objetivo**

Promover o bem-estar integral dos colaboradores por meio de ações, programas e práticas que favoreçam a saúde física e mental, a qualidade de vida, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e um ambiente organizacional positivo.

### **2. Princípios**

- Respeito à dignidade e à diversidade humana
- Promoção da saúde e prevenção de doenças
- Ambiente de trabalho seguro, inclusivo e colaborativo
- Valorização do equilíbrio emocional e da saúde mental
- Estímulo ao desenvolvimento pessoal e profissional
- Comunicação transparente e escuta ativa

### **3. Áreas de Atuação**

#### **a) Saúde Física**

- Promoção de atividades físicas (ginástica laboral, convênio com academias, etc.)
- Programas de alimentação saudável
- Ações de prevenção (vacinas, exames periódicos, campanhas de saúde)
- Ergonomia no ambiente de trabalho

## **b) Saúde Mental e Emocional**

- Apoio psicológico (convênios, escuta terapêutica, canais de apoio)
- Prevenção do estresse e burnout
- Flexibilidade de horários e política de home office
- Desenvolvimento de lideranças empáticas

## **c) Clima Organizacional**

- Pesquisas de clima e canais de feedback
- Combate ao assédio e discriminação
- Valorização da diversidade e inclusão
- Eventos de integração e reconhecimento

## **d) Qualidade de Vida**

- Incentivo à cultura e lazer (atividades culturais, eventos, etc.)
- Programas de voluntariado corporativo
- Benefícios alinhados ao bem-estar (auxílio-creche, transporte, etc.)

## **4. Responsabilidades**

- **Gestores:** garantir um ambiente saudável, acolher demandas da equipe e promover ações de bem-estar
- **RH:** planejar, implementar e monitorar ações de bem-estar
- **Colaboradores:** participar das ações propostas, cuidar de sua saúde e comunicar necessidades ao RH ou gestão

## **5. Avaliação e Monitoramento**

A política será avaliada periodicamente com base em indicadores de saúde, clima organizacional, rotatividade e participação dos colaboradores. Os dados servirão para aprimorar continuamente as ações.

---