



Relatório de atividades
Dia Internacional da Mulher – Saúde mental

SAÚDE DO 
TRABALHADOR

AQUIDAUANA – MS
2022



Dia internacional da mulher - Saúde Mental

Informações gerais:

Data: 02 de Março – 2022

Tema: A importância da autoestima e do autoconhecimento no trabalho.

Localidade: Salão anexo as ESFs JAM e Tiago Bogado

Participantes: Trabalhadoras dessas ESFs

Objetivo da atividade: Falar da importância de priorizar-se como pessoa para uma boa saúde mental no trabalho e nas relações interpessoais

Descrição da atividade:

Roda de conversa, com apresentação do Serviço em Saúde do Trabalhador, seguido por fala sobre a importância da autoestima e do autoconhecimento para um maior desempenho no trabalho.

Sendo importante organizar o tempo, escolher novas atividades, reunir com quem se ama.

Um profissional que não tem uma boa autoestima não se sente capaz, não confia no seu potencial, não reconhece suas próprias habilidades e perde inúmeras oportunidades de crescer.

Finalizando com distribuição de chaveiro como lembrancinha, sorteio de brindes doados pelo comércio local e um café da tarde.

Muito produtivo e gratificante, a satisfação dessas trabalhadoras foi perceptível durante momento de descontração.