



**#MindsMatter**

**MyMIND®**

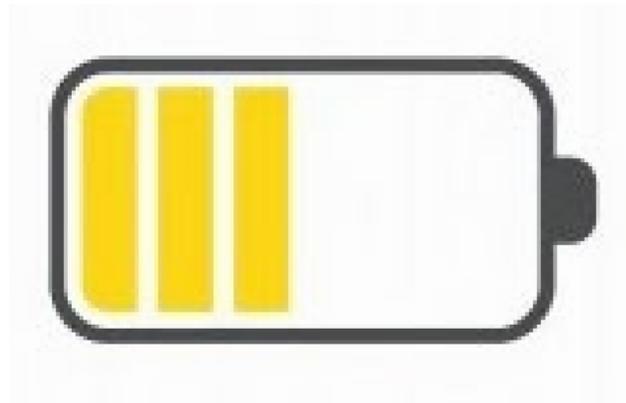
# OLÁ!

recentemente você participou de nossa avaliação sobre saúde mental em sua empresa. Nossa equipe de especialistas gostaria de te dar algumas informações...



Pensando nesses quadros, fizemos com muito cuidado a avaliação dos seus níveis de proteção para as principais dimensões de saúde mental. Veja o que encontramos...



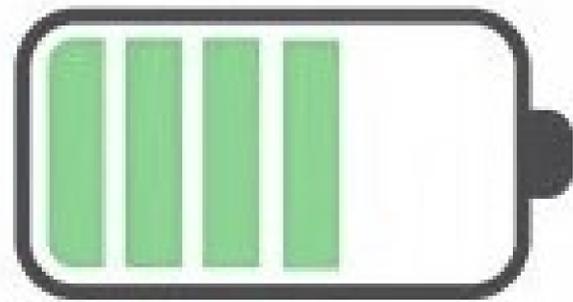


Seu nível de proteção contra ansiedade é

**LEVE**

A correria do dia-a-dia pode levar a alguns sintomas sugestivos de ansiedade como problemas de sono, sintomas físicos, dificuldade de memória e irritabilidade. Todos nós podemos experimentar em nossas vidas esses sintomas e às vezes pode ser útil procurar conversar com algum profissional da área da saúde como um psicólogo para identificar se há algum problema acontecendo ok? Debater sobre o que você sente e as demandas do trabalho com seu gestor pode ajudar! Queremos você no seu melhor!





Seu nível de proteção contra sintomas de Burnout é

## MODERADO

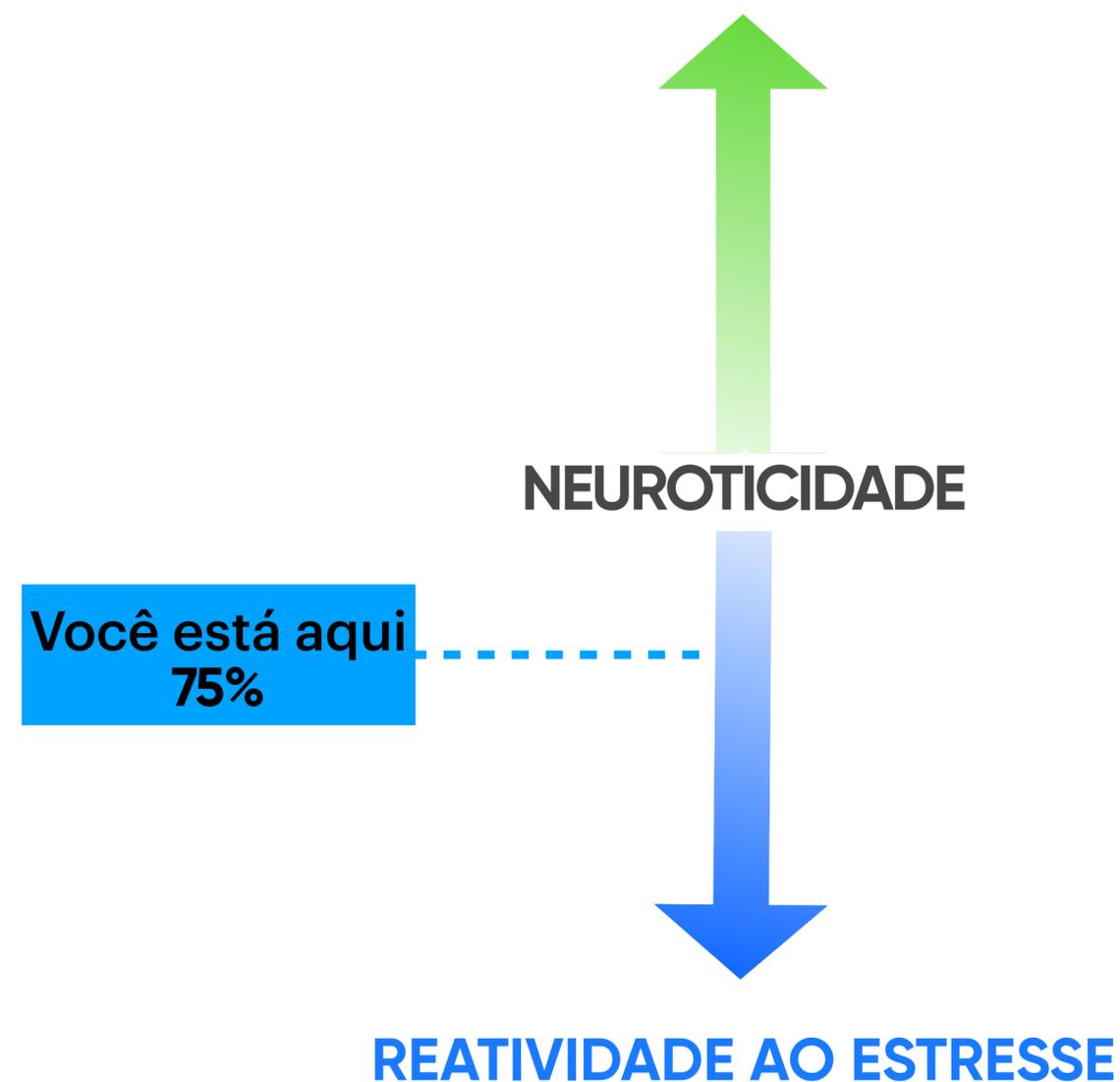
Observamos que você tem se dedicado bastante ao trabalho e que as pressões e demandas da rotina podem estar te incomodando nessa fase. Você pode sentir mais cansado físico e mental, mas apresenta um nível moderado de proteção contra a presença de sintomas de burnout. Não se esqueça de repensar estratégias na rotina para redução de estresse e melhora da qualidade de vida. Conte com seu gestor e colegas para discutir estratégias e não deixe de pensar em sua qualidade de vida ok?



# NEUROTICIDADE

Você tende a se dedicar bastante a suas tarefas, trabalhar em equipe nem sempre é fácil, mas através de nossos erros e acertos podemos sempre buscar nosso melhor.

ESTABILIDADE EMOCIONAL



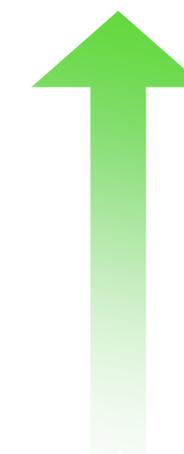
# CONTATO



#MindsMatter

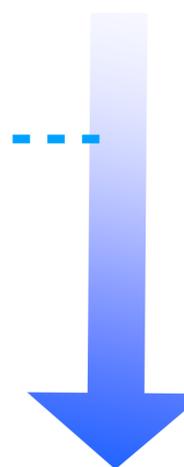
Você tende a ser reservado e parece preferir atividades individuais, como a leitura. Seu estilo de vida possui uma inclinação para a quietude. Essa tranquilidade pode ser multiplicada no ambiente de trabalho e ajudar a criar um ambiente positivo.

Extroversão



CONTATO

Você está aqui  
**75%**

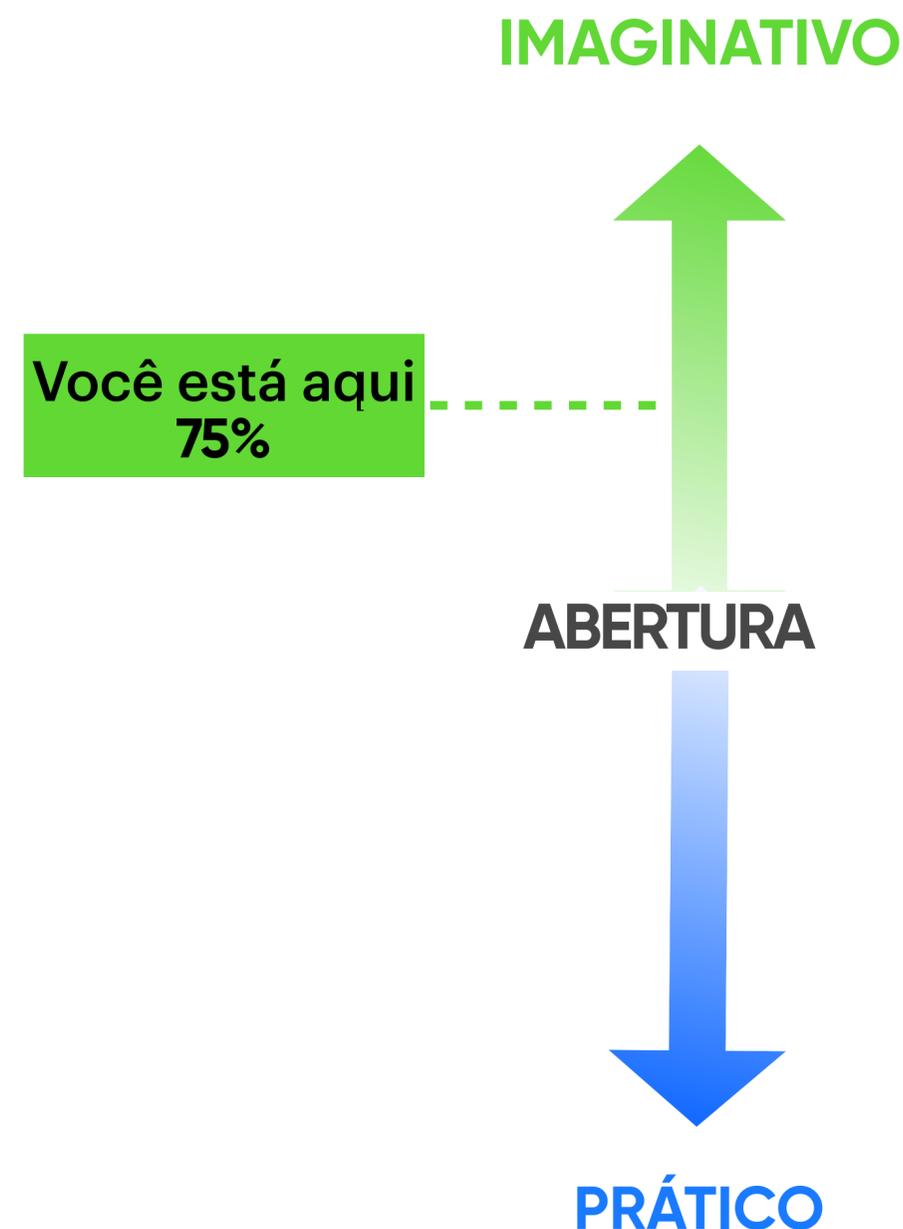


Introversão



# ABERTURA PARA NOVIDADES

Você tem equilibrado bem uma postura de bom profissionalismo, sem perder sua espontaneidade. É importante manter a autonomia sem comprometer suas obrigações profissionais. Algumas características que se destacam em você são sua criatividade e curiosidade.



# Seus MINDGIFTS semanais

25

