

# Setembro/25 artempnews\_

## Setembro amarelo

*Confira como foi o nosso  
setembro amarelo.*



Pág. **01**  
Celebração



Pág. **02**  
Notícias  
SIPAT 2025

# Celebração

## Setembro Amarelo no Grupo Artemp

O mês de setembro é dedicado à conscientização sobre a importância da saúde mental, e no Grupo Artemp reafirmamos nosso compromisso com o bem-estar dos colaboradores, promovendo ações que estimulam o cuidado, a reflexão e o apoio mútuo.

Ao longo do mês, realizamos diferentes iniciativas:

### **Mensagens de apoio:**

Foi disponibilizado um espaço para que os colaboradores escrevessem palavras positivas e inspiradoras, fortalecendo o espírito de acolhimento dentro da empresa.

### **Cartões motivacionais:**

Pequenos cartões com frases de incentivo foram distribuídos, para que cada pessoa pudesse levar consigo ou compartilhar com colegas e amigos.

### **Palestra com especialista:**

Tivemos a presença da psicóloga Talita Vilas Boas, que abordou a importância de cuidar da saúde mental e de buscar ajuda quando necessário.

### **Ações nas obras:**

As equipes que atuam nas obras também participaram de atividades voltadas para o Setembro Amarelo, reforçando que o cuidado com a vida está presente em todos os espaços do Grupo Artemp.

**Essas iniciativas reforçam que a vida é o nosso bem mais precioso e que cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.**



# Celebração





## SIPAT 2025 Cuidando da Saúde Mental e do Bem-Estar

No mês de setembro, realizamos mais uma edição da nossa SIPAT (Semana Interna de Prevenção a Acidentes de Trabalho). Este ano, o foco principal foi a saúde mental e o cuidado integral com o colaborador, trazendo conteúdos práticos e reflexões importantes para o dia a dia.

Ao longo da semana, nossa programação contou com diversas atividades:

### **Abertura com Prevenção e Primeiros Socorros:**

A palestra trouxe demonstrações práticas para situações como desmaios, engasgos e cortes, destacando a importância de saber agir tanto no cuidado pessoal quanto com os colegas.



### **Postura e Prevenção de LER:**

O fisioterapeuta Pedro Vieira orientou sobre os cuidados essenciais com a postura e apresentou exercícios simples para evitar lesões por esforço repetitivo.



### **Superação no Esporte:**

O triatleta Rizzato compartilhou sua trajetória, mostrando como o esporte pode transformar vidas e inspirar conquistas.



# Notícias

## Saúde Mental no Trabalho:

A psicóloga Talita Vilas Boas abordou temas como burnout, ansiedade e depressão, explicando sinais de alerta, formas de prevenção e a importância de buscar apoio psicológico.



## Encerramento com Massoterapia:

Os colaboradores previamente cadastrados participaram de sessões de quick massage, reforçando o cuidado com o corpo e o relaxamento.



## Alimentação Saudável:

A nutricionista Palmira mostrou como uma rotina alimentar equilibrada pode contribuir para a saúde física e mental, trazendo dicas práticas para o dia a dia.



Além das palestras e atividades, foram sorteados brindes especiais entre os colaboradores: faixas de thera band, uma bola de pilates, duas cordas de pular e duas sessões de terapia com a GestarPSI, clínica parceira de psicologia, psicoterapia e psiquiatria.



# Notícias



A SIPAT é mais que uma semana de palestras: é um momento de aprendizado, reflexão e valorização da vida, reafirmando o compromisso do Grupo Artemp com a segurança, a saúde e o bem-estar de todos os colaboradores.