

## Ética para um 2025 saudável

Inicia-se um novo ano, trazendo consigo uma nova jornada, planos e rumos. É como um novo capítulo, no qual podemos reescrever os caminhos da vida.

Vamos refletir sobre alguns desafios para 2025?

O nosso ambiente de trabalho pode ser tanto um promotor de saúde e bem-estar quanto um fator de risco para a nossa saúde mental. Nesse contexto, a nossa conduta ética pode impactar beneficemente na saúde mental daqueles que nos cercam.

Diversos aspectos interferem diretamente nesse equilíbrio, desde as condições físicas e relações interpessoais até a cultura organizacional e a gestão. Desta maneira, faz-se necessário estarmos atentos sobre como vivemos em relação às nossas condutas de autocuidado, o cuidado com as outras pessoas e com ambiente em que atuamos.

Agir de maneira ética é, em sua essência assumir o compromisso com o bem-estar coletivo, exercendo valores como respeito, solidariedade, honestidade, responsabilidade e justiça. Dessa forma, podemos gerar um patrimônio imensurável, que é a convivência saudável baseada na paz e no reconhecimento da humanidade que compartilhamos.

### Então, como agir de forma ética e saudável no ambiente de trabalho?

O Código de Ética do Servidor Público Federal (Decreto nº 1.171/94) sugere que:

**V - O trabalho desenvolvido pelo servidor público perante a comunidade** deve ser entendido como **acréscimo ao seu próprio bem-estar**, já que, como cidadão, integrante da sociedade, **o êxito**

**desse trabalho pode ser considerado como seu maior patrimônio.**

(...)

**IX - A cortesia, a boa vontade, o cuidado e o tempo dedicados ao serviço público caracterizam o esforço pela disciplina. (...)**

O comportamento ético deve ser a base das relações no serviço público, promovendo um ambiente de trabalho respeitoso e inclusivo. Assim, um ambiente ético e saudável não é apenas responsabilidade da gestão, mas de toda a equipe.

Ao investirmos na saúde mental, fortalecemos a Administração Pública, promovendo um serviço mais eficaz e humano. Podemos, juntos, pensar em soluções práticas a serem adotadas em nossa instituição, como:

- **Cultura de suporte e valorização:** Incentivo ao respeito e ao reconhecimento do trabalho de cada colaborador, formação de gestores para que liderem com empatia;
- **Promoção do bem-estar:** Estabelecimento de políticas que incluam apoio psicológico e horários flexíveis;
- **Espaço adequado:** Investimento em ergonomia e conforto no ambiente.
- **Canais de diálogo:** Disponibilização de meios seguros para relatar conflitos e busque soluções justas.
- **Ações preventivas:** Organização de palestras sobre saúde mental e estratégias para gestão do estresse, monitoramento do clima organizacional.

De que outras formas podemos cooperar para um espaço mais ético e acolhedor? A Comissão de Ética da instituição está à disposição para juntos elaborarmos outras propostas viáveis para a promoção de um ambiente laboral mais saudável, e iniciar 2025 com o bem-estar relacionado entre as prioridades para o ano!