



TOP SER HUMANO 2020



A SAÚDE MENTAL COMO PARTE ESSENCIAL DA INTEGRIDADE DO SER HUMANO.

CATEGORIA: ORGANIZAÇÃO
MODALIDADE: ADMINISTRAÇÃO/SAÚDE

SIRLENE MARIA SCHNEIDER VALE

Case inscrito em 2020, entregue em 2021

ÍNDICE

Sinopse.....	1
Objetivo	1
Público Alvo	2
Introdução	2
Desenvolvimento	4
Avaliação e resultados	17
Conclusão	19
Bibliografia.....	20
Informações dos autores.....	20

SINOPSE

A Unimed Vale do Sinos visa cada vez mais promover a saúde integral dos seus colaboradores e gerar um clima de felicidade e bem-estar no trabalho, por meio de suas práticas de Gestão de Pessoas. Afinal, esta é nossa missão, estampada em nossa filosofia empresarial: “promoção integral da saúde”.

Em 2019, foi disponibilizada a todos os 1550 colaboradores a pesquisa de condição de saúde, que foi respondida por 70% deles. Essa pesquisa nos forneceu o perfil epidemiológico e permitiu produzir conhecimento capaz de promover a saúde individual através de medidas de alcance coletivo. Foram criadas estratégias de medicina preventiva e saúde do trabalhador que olhassem não somente para a saúde física (biológica), mas também a mental (psicológica e social). Foram disponibilizadas a todos os colaboradores ferramentas de apoio, visando entender as oportunidades e necessidades dos mesmos, como palestras de sensibilização ministradas por médico e enfermeiras, grupos multidisciplinares de acolhimento psicológico, financeiro e jurídico, otimização das aulas de ginástica laboral e academia gratuita, prática de *mindfulness* e yoga dentro do trabalho, salas de despressurização, e outros. Como resultado evidenciou-se a melhora em nossos indicadores de absenteísmo, turnover, satisfação do colaborador e sinistralidade do plano de saúde.

OBJETIVO

O objetivo principal é manter a saúde integral, física e mental, de todos os nossos colaboradores com foco em medidas preventivas, psicológicas e sociais, além da assistência já prestada para a saúde física. Como diz Marcio Fernandes, “pessoas valorizadas sentem-se mais felizes, e pessoas felizes dão mais lucro”. Portanto, nossa finalidade é servir, valorizar e respeitar as pessoas para fazê-las mais felizes no ambiente de trabalho, sabendo que não podemos separar a vida profissional da pessoal, a saúde física da mental. Promovendo a saúde mental, estaremos mais propensos a diminuir o absenteísmo, aumentar a produtividade e nos beneficiarmos de ganhos econômicos associados.

PÚBLICO ALVO

Nossas ações atendem todos os nossos 1550 colaboradores, distribuídos em nossas unidades.

INTRODUÇÃO

A Unimed Vale do Sinos, cooperativa médica sediada em Novo Hamburgo, iniciou sua história em 1º de maio de 1975. Suas atividades são focadas em operadora de planos de saúde e prestação de serviços em saúde. Nossa área de atuação abrange 11 municípios, sendo eles Novo Hamburgo, São Leopoldo, Campo Bom, Portão, Estância Velha, Dois Irmãos, Ivoti, Presidente Lucena, Morro Reuter, Lindolfo Color e Santa Maria do Herval. Tem como missão “a promoção integral da saúde” e política de gestão de pessoas com objetivo de “promover a humanização por meio do bem-estar, inclusão social e o desenvolvimento de seus líderes e colaboradores”.

Baseado nesta filosofia, e a fim de compreender o perfil epidemiológico de seus colaboradores e identificar os fatores de risco à saúde, realizou no início de 2019 a sua pesquisa de condição de saúde por meio de questionário online no período de 02 de janeiro a 04 de fevereiro, tendo como público-alvo todos colaboradores, estagiários, temporários e menores aprendizes ativos em dezembro de 2018. Como resultado, identificou-se que quase a metade dos colaboradores apresentava quadro de ansiedade e estresse, 31% excesso de peso, 14% depressão e 71% queixaram-se de dores na cabeça, músculos, articulações, membros superiores e/ou inferiores nos últimos 12 meses. Essas informações foram de suma importância para a determinação de medidas preventivas e de promoção à saúde personalizadas. A partir de então, a área de Gestão de Pessoas, em conjunto com as áreas de Medicina Preventiva, Plano de Saúde, modelo de Atenção Primária a Saúde (APS) e Riscos e Segurança, criou um plano de ação formal, disponível em seu sistema de gestão da qualidade, o software SA (*Strategic Adviser*). Foram cadastradas ações, cada uma delas contendo responsável e prazo. São realizadas reuniões periódicas com os envolvidos para acompanhamento destas ações.

O cenário identificado na Unimed Vale do Sinos condiz com o cenário de saúde brasileiro, em que os transtornos mentais aparecem nas empresas como uma das maiores causas de afastamento de auxílio-doença. A Organização Mundial da Saúde possui dados que sinalizam a depressão como a maior causadora de afastamento no trabalho até 2020. Além disso, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) estima que 20% ou 25% da população, em algum momento da

vida, teve ou terá um quadro de depressão.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade. Um ambiente de trabalho saudável pode ser descrito como aquele em que trabalhadores e gestores contribuem ativamente, não apenas na produtividade da instituição, como também na promoção e proteção da saúde, segurança e bem-estar de todos seus colaboradores. E é isso que buscamos atender com nossas ações.

Conforme Revista Você SA de fevereiro de 2020, a saúde mental ainda é tabu em muitas empresas. Embora temas como depressão e *burnout* estejam em alta no mundo corporativo, são poucas as empresas que estão de fato preocupadas com a saúde mental dos seus trabalhadores. Segundo uma pesquisa realizada pela Consultoria Mercer Marsch Benefícios, que ouviu 880 empresas em 11 países da América Latina, apenas 35% das 158 companhias brasileiras implantaram alguma iniciativa para desmistificar as doenças psicológicas no trabalho. Além disso, somente 21% delas tem políticas corporativas para gestão da saúde mental dos funcionários.

A maior parte do nosso tempo é dedicada ao trabalho. Se uma pessoa trabalha 8 horas diariamente, não dá para ficar exercendo suas funções ao mesmo tempo que lida com transtornos de saúde mental. As frustrações no ambiente de trabalho podem acontecer o tempo todo. Então temos que ter um ambiente seguro onde se possa falar de sentimentos, dores, onde se possa proteger a saúde mental reduzindo os fatores de risco relacionados ao trabalho. Fazemos isso quando envolvemos as chefias na ação de promoção de saúde.

DESENVOLVIMENTO

O desejo da Unimed Vale do Sinos é reduzir a ansiedade, estresse, excesso de peso, depressão e hipertensão, principais doenças apontadas pelos nossos colaboradores na pesquisa, além de gerar felicidade do trabalho, o que é bom para o trabalhador e para a empresa. A promoção da saúde mental passou a ser nossa meta.

Antes de descrever cada uma das ações, é importante registrar que a Unimed Vale do Sinos já possuía um programa de qualidade de vida documentado no processo PR –SUP-7.09 - Gestão da Segurança e Saúde do Trabalhador, que tem como insumo o resultado não somente da pesquisa de condição de saúde, mas também da pesquisa de clima organizacional.

A) PESQUISA DE CLIMA

É a ferramenta utilizada para medir o clima na cooperativa. A pesquisa é aplicada a anos e, desde 2018, utiliza metodologia e questionário elaborado pela Revista Você S/A, relacionado ao prêmio 150 Melhores Empresas para Trabalhar, abordando os seguintes temas: carreira, comunicação interna, educação corporativa, estratégia e objetivos, liderança, participação e autonomia, relações interpessoais, saúde, segurança e qualidade de vida e sustentabilidade e diversidade. A pesquisa é aplicada no período dentre março e abril, e acompanhada pelo Analista de Pesquisas da área de Estratégia, Qualidade e Processos. Após o resultado, é elaborado relatório com resultados comparativos, divulgação para todos os colaboradores, análise crítica e plano de ação para melhoria.

B) PESQUISA DE CONDIÇÃO DE SAÚDE DO COLABORADOR

Com base no resultado da Pesquisa Condição de Saúde do Colaborador que é realizado, juntamente com as áreas da Medicina Preventiva, Plano de Saúde Pleno e Riscos e Segurança, cria um cronograma de ações buscando a melhoria na condição de saúde dos colaboradores.

AÇÕES DE VALORIZAÇÃO E RECONHECIMENTO

Todas as ações realizadas tem como objetivo manter um clima harmonioso, satisfatório e motivacional na Unimed Vale do Sinos, além do desenvolvimento de uma cultura própria da cooperativa, contemplando sua filosofia empresarial.

1. Cheque Elogio



O objetivo do cheque elogio é valorizar e reconhecer situações nas quais o colaborador se superou, realizando além de suas entregas. Qualquer colaborador pode preencher e enviar um cheque para um colega da Unimed VS. As urnas para depositar o cheque estão disponíveis nas unidades do PANH, PASL, PACB e HUVS. Semanalmente, o Auxiliar Gestão de Pessoas recolhe os cheques e providencia a entrega para o líder da área, para que o mesmo entregue ao colaborador.

Durante o ano de 2019 foram mais de 650 cheques emitidos e entregues aos colaboradores de diferentes áreas e unidades da cooperativa.

Ao final do ano, o setor de Gestão de Pessoas realiza um levantamento dos colaboradores que mais receberam cheques e prepara um momento de reconhecimento e valorização



Cheque elogio

A prática do cheque elogio é um sucesso e promove integração e reconhecimento entre os colegas. A alegria de receber um cheque contagia nosso ambiente de trabalho.

Confira abaixo quais foram os colaboradores que mais receberam elogios em 2019:



Aline Maciel Concheski
Recepção Prestadora - Pleno



Marlon dos Santos Zarth
Compras



Laurita Pulita
Autorizações



José Valdacir Machado
Obras e Manutenção



Esses colegas devem servir de referência para nós, pois foram reconhecidos espontaneamente por tornarem o ambiente de trabalho um local que traz sentido e felicidade às nossas vidas.

Parabéns a eles!

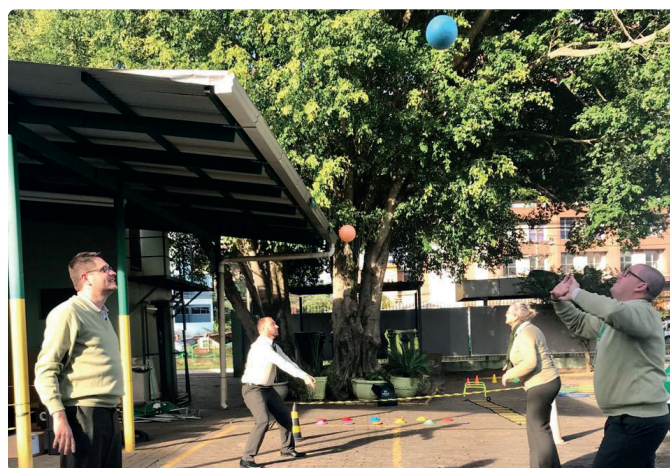
por esta conquista, inclusive, com a entrega de um certificado feita pela Diretoria. Após este momento, é enviada uma comunicação para que todos tomem ciência dos colaboradores mais elogiados durante o ano através da prática mencionada.

2. Ginástica Laboral

Realizada pelos educadores físicos, dentro das áreas da cooperativa, na qual os colaboradores param seu trabalho por alguns minutos para participarem da ginástica. Essa atividade proporciona bem-estar físico e emocional, através da prevenção de doenças ocupacionais, diminuição do sedentarismo, alívio das tensões do dia a dia e aumento da qualidade de vida no trabalho.

A frequência mínima é semanal, sendo a agenda definida pelos educadores e validada com as lideranças das áreas, visando uma parcela maior de participação dos colaboradores. Em 2019, a Unimed Vale do Sinos aumentou o quadro de educadores físicos, tendo maior disponibilidade da ginástica laboral.

Os cronogramas constam no Anexo, Fig. 1.



1.3. Quick Massage

Realizada por dois prestadores de serviço que estão à disposição de todos os colaboradores interessados, dentro das unidades da Unimed, a um custo definido pelo prestador, que pode ser pago em folha de pagamento. Este tipo de massagem auxilia no combate ao estresse, alívio de dores musculares e aumento da disposição, contribuindo para uma melhora na rotina, sendo mais uma ação que busca o bem-estar do colaborador.

A Quick Massage é realizada todos os dias da semana e possui



um cronograma de atendimento nas unidades.

Durante o ano de 2019, foram realizadas mais de 1.350 sessões por estes profissionais.

4. Semana da Qualidade de Vida

Acontece anualmente e contempla diversas atividades que oportunizam ao colaborador investir na sua qualidade de vida, parando sua rotina de trabalho para desfrutar de momentos prazerosos e que proporcionam saúde física e emocional.

Para o ano vigente, a mesma está programada para ser realizada em conjunto com a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho - SIPAT, tendo em vista que as duas visam promover uma melhor qualidade de vida no trabalho.

Em 2019, aconteceram várias atividades, entre elas: palestras abordando o tema autocuidado, momentos de beleza com a marca 'Quem Disse, Berenice?', feira de produtos integrais, troca de livros entre colaboradores, brechó de uniformes, aulas de yoga e muito mais.



5. Semana Farroupilha

A área de Marketing e Sustentabilidade incentiva as vestimentas de prenda e peão durante a Semana Farroupilha, trazendo para dentro da cooperativa um pedacinho do Rio Grande do Sul, promovendo ações focadas na tradição. Para estimular o ambiente mais interativo e feliz, é criado um espaço dentro das unidades imitando piquete, onde é possível tomar chimarrão e descontrair com os colegas.



6. Programa de Preparação para o Amanhã - PPA

Foi criado a partir do desejo da cooperativa de oportunizar aos colaboradores a reflexão sobre a necessidade de adotar atitudes que possibilitem uma nova forma de viver após a aposentadoria, enxergando formas de ter um envelhecimento ativo, valorizando e reconhecendo assim os colaboradores neste momento de transição. É possível verificar o quanto a metodologia de palestras com temas diversos também se tornou pertinente aos demais colaboradores, sendo hoje um programa aberto a todas as idades que tenham interesse em se prepararem para o amanhã. O programa conta com palestrantes internos e convidados externos que transmitem diferentes conhecimentos, como psicologia positiva, com fórmulas para a felicidade, alimentação saudável para a terceira idade, administração financeira, etc.

Ao longo do ano de 2019, tivemos o total de 4 palestras visando trabalhar temas que proporcionassem o foco do programa, que é a preparação para o amanhã:

Abril/19 – Palestra “A Arte de Ser Feliz”

Julho/19 – Palestra “Comer Bem para Envelhecer Melhor”

Outubro/19 – Palestra “Impactos da Reforma da Previdência nas Aposentadorias Voluntárias”

Dezembro/19 – Palestra “Aposentaria: Fim ou Recomeço?”

Quantidade de participantes: 94 colaboradores.



7. Homenagem por Tempo de Serviço

É realizada anualmente, valorizando o trabalho, a dedicação, a persistência, a fidelidade e a diferença que cada colaborador faz na cooperativa. Os profissionais que completam 5, 10, 15, 20 ou 25 anos recebem, da Diretoria e Gerentes, o reconhecimento e um presente pelo tempo de trabalho, no Evento Jubilados, que é conduzido pela área de Marketing e Sustentabilidade.

Em 2019, 191 colaboradores fizeram aniversário de cooperativa, sendo as idades: 2 de 25 anos; 4 de 20 anos; 16 de 15 anos; 56 de 10 anos; 113 de 5 anos.



8. Feirinha Saudável

É realizada, semanalmente, nas unidades do PANH, HU e PASL, visando uma alimentação saudável e equilibrada. A ação consiste em um fornecedor, Amigos da Terra, trazer produtos orgânicos e integrais para comercializar aos colaboradores das filiais mencionadas. O pagamento é realizado no ato, via cartão de débito, crédito ou dinheiro em espécie.



9. Momento do Reconhecimento

A Unimed Vale do Sinos tem como premissa desenvolver e valorizar seus colaboradores, reconhecendo-os através das suas competências e habilidades. Trimestralmente, os colaboradores que foram promovidos/reconhecidos dentro da cooperativa são convidados a prestarem um depoimento ao Momento do Reconhecimento. Da mesma forma, os líderes que realizaram estas promoções também são convidados a darem seus depoimentos, servindo de inspiração para outros líderes. Os depoimentos são divulgados via comunicação interna, por e-mail e na Intranet.



Momento do reconhecimento

A Unimed Vale do Sinos tem como premissa desenvolver e valorizar seus colaboradores, reconhecendo-os através das suas competências e habilidades. Dessa forma, queremos estimular a prática do banco de talentos interno, tendo como propósito fundamental, a gestão da carreira de seus colaboradores.

Confira alguns depoimentos que expressam essa evolução que, certamente, não foi somente profissional mas também, pessoal.

Valorizar e reconhecer você #esseéoplanos

Clique aqui para ler os depoimentos.



Produção: Gestão de Pessoas | Assessoria e Desenvolvimento | Marketing e Comunicação

Ao longo do ano de 2019, foram promovidos 133 colaboradores em diversas áreas da cooperativa.

10. Programa Cuidar de Mim

O Programa consiste em oferecer mais qualidade de vida aos nossos colaboradores, estimulando atividades saudáveis e de relaxamento. É disponibilizado um ambiente externo à Unimed Vale do Sinos para a prática de aulas de circuito funcional, ritmos e yoga, todos os dias da semana (de segunda à sexta-feira), conforme cronograma, de forma totalmente gratuita. As aulas de circuito funcional e ritmos são ministradas pelos educadores físicos da Unimed Vale do Sinos. Já as de yoga, por prestador contratado.

Em 2019 tivemos o total de 323 participações, diluídas entre todas as práticas já citadas, considerando que o programa teve início no final do mês de novembro.



11. Mindfulness Laboral

Mindfulness Laboral é um programa que tem como objetivo aumentar a sensação de calma, relaxamento físico e mental, entusiasmo, reduzir níveis de estresse, princípios de depressão e ansiedade. Melhorar níveis de energia pessoal, tanto para seu local de trabalho quanto para a sua casa, com alegria, concentração e paciência consigo mesmo e com os

outros. São realizados encontros mensais, trabalhando sempre diferentes temáticas, como por exemplo: cromoterapia e personagens inspiradores. As palestras são ministradas por palestrante externo e abertas aos colaboradores que desejarem participar.

Em 2019 tivemos a participação de 220 colaboradores nestes encontros mensais, que iniciaram já no segundo semestre do ano, no mês de agosto.

Importante mencionar que as duas últimas ações mencionadas, Programa Cuidar de Mim e o *Mindfulness* Laboral, nasceram do plano de ação de condição de saúde do colaborador e hoje já são práticas que se tornaram processo para nós.



12. Momento Saúde - Medicina Preventiva

A cada 15 dias são enviadas Dicas sobre Saúde via email Comunicar para todos os colaboradores. São materiais curtos, para uma rápida leitura de assuntos pontuais como, alimentação saudável, atividade física, cuidados com a mente, mudança de hábitos e também abrange assuntos



sobre datas comemorativas, como Outubro Rosa e Novembro Azul.

13. Pratique Saúde Colaborador

Pratique Saúde Colaborador é um programa destinado aos colaboradores da Unimed Vale do Sinos, cooperados, secretárias de cooperados, que acontece após o expediente em 3 unidades: sede de Novo Hamburgo, Hospital Unimed e São Leopoldo. Todos os treinos são orientados pelo educador físico e a equipe da Promoção à Saúde. São atividades que englobam caminhada, corrida, funcional e pilates, e têm por objetivo estimular a prática e a continuidade da atividade física na vida do participante.



Pratique Saúde NH



Pratique Saúde HU



Pratique Saúde SL - Modalidade Pilates

14. Diversidade

Baseado na política de gestão de pessoas, “promover a humanização por meio do bem-estar, inclusão social e o desenvolvimento de seus líderes e colaboradores”, a Unimed Vale do Sinos realizou vários treinamentos sobre diversidade neste ano de 2019. Primeiramente, para a Diretoria e depois cascadeamos a todos os públicos. O principal objetivo deste treinamento, nomeado internamente como “Bate papo sobre diversidade”, foi sensibilizar os Coordenadores e Analistas Líderes da Instituição sobre a importância de criarem ambientes emocionalmente seguros para suas equipes. Entende-se que uma equipe diversa é mais criativa, produtiva

e inovadora. Mas isso só é possível quando encontram um ambiente saudável e respeitoso, que proporciona a boa comunicação e relação entre os pares.

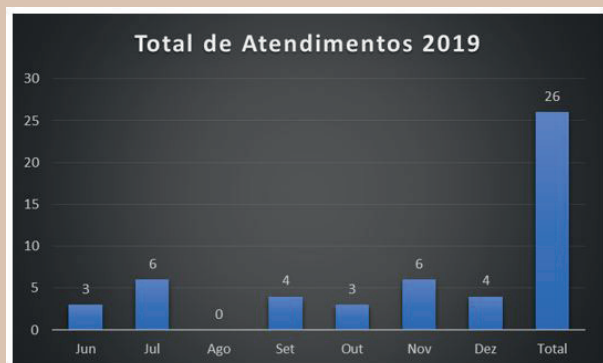
Outra ação realizada sobre diversidade para os colaboradores foram palestras com a consultora Gisele Oliveira. O objetivo foi quebrar paradigmas, visto que Gisele traz como maior ferramenta de trabalho sua história: é mulher, mãe, empreendedora, cega desde seu nascimento, tratou um câncer de mama, graduou-se e está ativamente no mercado de trabalho. Levou sua história para 185 colaboradores de várias áreas da Unimed Vale do Sinos, mostrando que nada pode nos impedir de estar e fazer o que faz o coração vibrar. Proporcionou um ambiente acolhedor, dinâmico e participativo. Transmitiu sua história como inspiração e ajudou a ver como a sociedade, incluindo as organizações, precisam se tornar mais diversas e inclusivas.



15. Grupo de Apoio Acolher

Grupo de apoio multidisciplinar aos colaboradores, com profissionais da Psicologia, Direito e Economia, que realizam acolhimento e prestam orientações individuais. Foi criado em 16/06/2019, com a mensagem ao lado divulgada nos canais internos:

A partir daí, os colaboradores foram agendando diretamente com os profissionais multidisciplinares, participando de conversas



QUALIDADE de vida
 NO TRABALHO

Grupo Acolher

Com o objetivo de promover a saúde mental e oferecer apoio aos colaboradores, foi criada uma equipe com diversos profissionais da Unimed VS que estará à disposição para prestar esclarecimentos e conduções de situações a respeito de dificuldades **financeiras, jurídicas e psicológicas**.

O serviço será oferecido gratuitamente e o agendamento dos encontros poderá ser feito por telefone nos respectivos ramais.

Psicológica
 Sirlene Vale (1807)
 Renata Oliveira (1931)

Jurídica
 Marcelo Bender (1842)*
*não serão tratadas questões trabalhistas

Financeira
 Lisandro Araujo (1899)*
 Tadeu Borges (1710)
*agendamento com Financeira

Observações importantes:

- Será mantido o sigilo profissional necessário com todos os participantes;
- As orientações/consultorias serão oferecidas ao colaborador sem custo, ou seja, o grupo de profissionais atuará voluntariamente;
- Os encontros acontecerão nos consultórios do SO.

individuais e reservadas, e atualmente temos o gráfico acima que mostra a procura dos colaboradores.

16. Grupos de terapia

Proporcionamos encontros de escuta de colaboradores com nossa psicóloga clínica, que atua na área de APS da Unimed Vale do Sinos, com o objetivo de que os colaboradores fossem estimulados a manejar a ansiedade. Os encontros ocorreram mensalmente, tendo 1h30 de duração, contemplando 15 colaboradores, os quais puderam se inscrever por sua iniciativa.

Ignilife, a plataforma de coaching em saúde que vai ajudar você a fazer as melhores escolhas no seu cotidiano.

Nosso objetivo é **inspirar** e **engajar** as pessoas na sua busca por uma **saúde melhor**. Aproveite este recurso disponibilizado exclusivamente para os colaboradores da Unimed VS.

Como vai funcionar?

1. Aguarde o recebimento da senha de acesso por email. *verifique também no Spam
2. Faça o download do aplicativo na App Store ou Google Play.
3. Faça o cadastro e preencha o questionário de saúde do app.

Pronto! Agora é só utilizar o app diariamente e aguardar seus conteúdos personalizados, mapeamento da sua saúde, acompanhamentos e muito mais!

ignilife **Unimed** Vale do Sinos/RS

Você acha que a ansiedade está impactando na sua vida?

Então venha participar de um encontro em que você receberá dicas de como administrar essa emoção, aumentando seu bem-estar e qualidade de vida.

O encontro será conduzido pela psicóloga do Plano Jaqueline Ferro Peters

Não fique de fora!

Quando?
01 de novembro

Que horas?
15h às 16h30min

Onde?
Sala de Reuniões PANH 01

Clique e inscreva-se

Unimed Vale do Sinos/RS

17. Plataforma Ignilife

Ferramenta utilizada para fazer a gestão da saúde integral dos colaboradores, conforme divulgação ao lado. A plataforma foi lançada no início de 2020, sendo que o planejamento ocorreu todo em 2019.

18. Comunicação sistemática

São enviadas comunicações sistemáticas sobre doenças psicológicas, desmistificando mitos e crenças, através de e-mail e redes sociais como por exemplo vídeos produzido pela psicóloga do nosso plano de saúde, no link http://www.unimed-vs.com.br/video_momento_saude_2019/video/index.html

19. Plano Pleno – Médico da Família

O plano de saúde de nossos colaboradores é baseado na atenção primária à saúde, que tem como principal protagonista o médico da família, que gerencia o estado de saúde dos colaboradores visando à prevenção. Por meio da unidade de atendimento Pleno, é possível monitorar se os colaboradores que referiram alguma doença estão comparecendo às consultas médicas e recebendo as orientações adequadas e necessárias.

20. Ambientes diferenciados

Foram criados espaços para prática de yoga e otimização das salas de descanso dos colaboradores, salas de despressurização, onde os colaboradores podem relaxar e descansar em um ambiente agradável e silencioso.



21. Grupo Desenvolvimento Lideranças

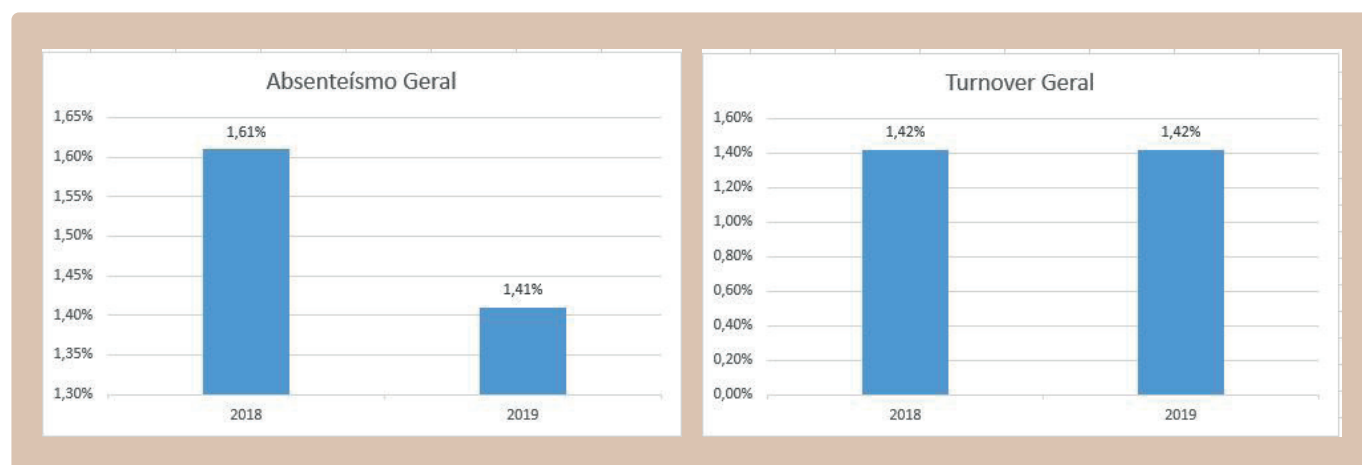
Pessoas que ocupam cargos de liderança são peças-chave para conter crises de ansiedade e estresse, conforme Revista Exame de fevereiro de 2020, em reportagem de capa sobre *burnout*. Criamos esses grupos exclusivamente de saúde mental para dar suporte aos



líderes, a fim de que se sintam fortalecidos para cuidar da saúde dos seus colaboradores. Foram criados dois grupos com as 38 lideranças, conduzidas pelas psicólogas do Gestão de Pessoas e outra consultora externa, com o objetivo de promovermos escuta sobre fatores que possam estar interferindo no papel deles como promotores do bem-estar dos colaboradores dentro da empresa, na relação trabalho x colaborador. As reuniões acontecem mensalmente desde agosto/2019, em local externo à Unimed Vale do Sinos. Muitos dos encontros foram realizados buscando diminuição do estresse, desejo explicitado pelos líderes, afinal temos que cuidar de quem cuida. Acima fotos de alguns dos encontros.

AVALIAÇÃO E RESULTADOS

Todo envolvimento e comprometimento dos setores Gestão de Pessoas, Medicina Preventiva, Segurança do Trabalho e Plano de Saúde Pleno vêm trazendo resultados perceptíveis para a saúde integral dos nossos colaboradores, como pode ser notado nos resultados dos indicadores de absentismo, turnover e satisfação do colaborador. Conseguimos diminuir o absentismo no ano de 2019 para 1,41%, índice excelente que comprova que nossos colaboradores não estão se ausentando do trabalho. Quanto ao turnover, o mesmo vem estável

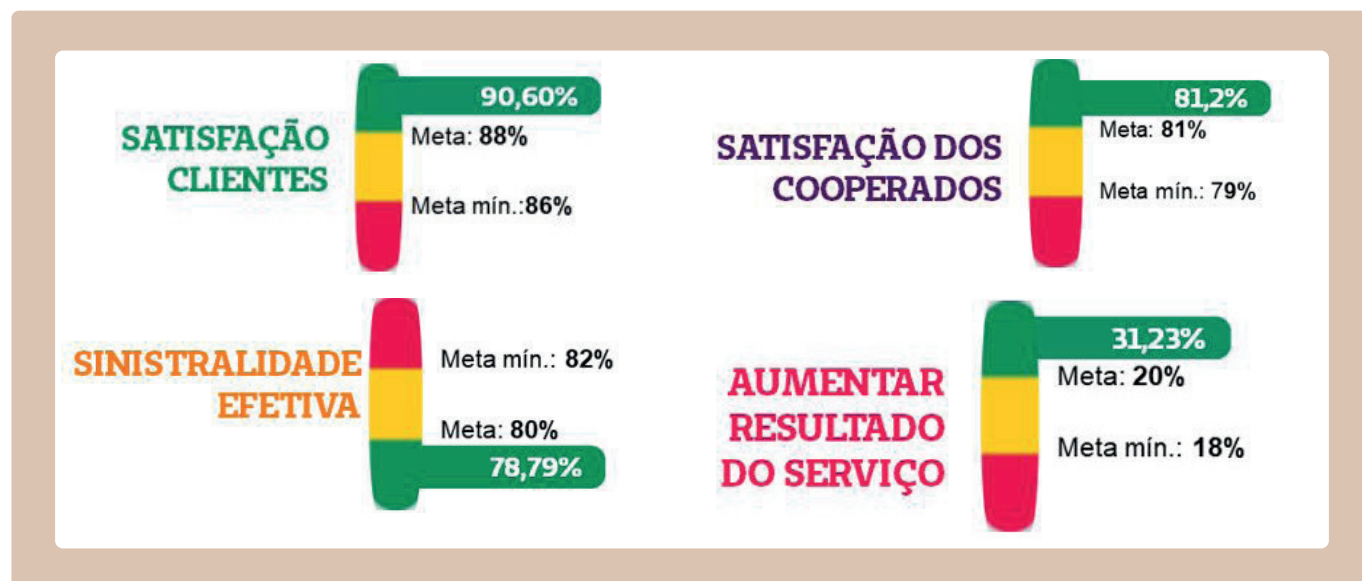


de um ano para outro, estando dentro da meta e com excelente resultado. Isso revela que nossos colaboradores permanecem em nossa empresa e, olhando o gráfico da satisfação, podemos afirmar que nossos colaboradores são felizes no trabalho.



Outros resultados excelentes são os referentes aos indicadores estratégicos, que

demonstram que nossos colaboradores, mesmo frente ao aceleração no ritmo de trabalho, com a intensificação da tecnologia e os problemas financeiros no mercado brasileiro, mantêm a produtividade, atendendo as metas de 2019.



Analisando dados de atendimento ambulatoriais dos nossos colaboradores em idade produtiva, percebe-se nos gráficos, constantes no Anexo, Fig. 02, que em 2019 houve uma redução no número de vidas (colaboradores) atendidas e um incremento na quantidade de atendimentos ambulatoriais nas faixas etárias de 29 a 33 anos e de 34 a 38 anos. Destaca-se que estes atendimentos são oriundos de exames preventivos, como mamografia e ecografia mamária, além de sessões de acupuntura, consultas com nutricionista e exames de análises clínicas. Isso revela que nossos colaboradores estão conscientes sobre a importância de cuidarem de si preventivamente. E o fato de ter diminuído o número de atendimentos de um ano para o outro comprova que nossos colaboradores adoeceram menos.

Na análise geral dos atendimentos hospitalares, evidencia-se que em 2019 houve uma redução de 5,7% de internações hospitalares dos colaboradores na faixa etária de 44 a 48 anos.

Nas demais faixas etárias não houve essa queda, mas constatamos que as internações foram por motivo de parto, o que não permitiu a queda nas internações.

Outro dado interessante foi a quantidade de terapias, consultas, exames e procedimentos. No gráfico, Fig. 3 do Anexo, é possível perceber um incremento na quantidade desses e destaca-se a diminuição de consultas com psiquiatra. Ou seja, nosso colaborador realmente está priorizando sua saúde mental de forma preventiva, consultando com nutricionistas e psicólogos.

Para concluir, trazemos o que a Revista Exame de fevereiro de 2020, em uma reportagem especial sobre *burnout*, traz como práticas benéficas para a saúde mental dos colaboradores: massagem, suporte telefônico para problemas relacionados a saúde mental, sala de descompressão, meditação e *mindfulness*, psicólogos na empresa, *coaching* de saúde. Destas práticas relacionadas pela revista, a Unimed Vale do Sinos atende 100%.

Avaliando esses resultados, entendemos que atingimos nosso objetivo, que é manter a saúde integral, física e mental dos nossos colaboradores, tornando-os mais felizes no trabalho.

CONCLUSÃO

O desejo da Unimed Vale do Sinos de desenvolver práticas de medicina preventiva e de saúde mental foram impulsionadas pelo resultado da nossa pesquisa de condição de saúde, mas muito mais do que isso, pela nossa crença enquanto Gestão de Pessoas, que as pessoas precisam descobrir que o trabalho dá prazer, que podemos encontrar a felicidade durante o período laboral, dentro das empresas.

De acordo com a Revista Brasileira de Saúde Ocupacional (2019), o mercado de trabalho exige cada vez mais a subjetividade dos colaboradores, tendo em vista o avanço rápido das tecnologias e a competitividade entre os serviços oferecidos. Neste contexto, a saúde física e emocional ficam mais vulneráveis, o que exige maior atenção das organizações. Desta forma, todos os treinamentos e ações oferecidos proporcionaram reflexões e medidas para colaboradores poderem tornar suas vidas mais saudáveis e com bem-estar.

É imprescindível que se quebre o tabu da saúde mental e se fale mais sobre o que traz felicidade. As empresas precisam de colaboradores emocional e espiritualmente saudáveis para ter lucro.

As ações que promovemos fazem o colaborador se sentir acolhido em suas ansiedades, com canal para poderem se expressar e ferramentas que auxiliam a diminuir ansiedade e estresse, além de orientações técnicas para resolverem problemas pessoais de cunho psicológico, financeiro e jurídico.

Para este ano de 2020, a Unimed Vale do Sinos quer criar o Comitê de Saúde Mental, mantendo as áreas de Gestão de Pessoas, Medicina do Trabalho, Plano de Saúde Pleno e Medicina Preventiva tendo reuniões sistemáticas para criar novas ações e manter as já existentes, a fim de assegurar a saúde mental como parte essencial da integridade do ser humano.

Para concluir, citamos Joan Chittster que diz: “a felicidade, o que quer que ela seja, tem que nos capacitar a atravessar os períodos de stress. A felicidade é o que nos concede energia quando chegamos ao fim de nossos recursos. Estar feliz é estar pronto para a vida em todas as suas formas e fronteiras.”

BIBLIOGRAFIA

Fernandes, Marcio. **Felicidade dá lucro**. São Paulo: Portfolio-Penguin, 2015

Chittister, Joan. **O Livro da Felicidade**. Petropolis, RJ: Vozes, 2019

Depressão será a principal causa de afastamento do trabalho no mundo, diz OMS. UOL, 2018. Disponível em: <https://atarde.uol.com.br/saude/noticias/1924792-depressao-sera-principal-caoa-de-afastamento-do-trabalho-no-mundo-diz-oms>

Revista Você SA, São Paulo, Fev. 2020

Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 2019, Vol. 44

Revista Exame, São Paulo, Ed. 1203, Fev. 2020

INFORMAÇÕES DOS AUTORES

Sirlene Maria Schneider Vale, profissional com mais de 27 anos dedicados à Gestão de Pessoas. Formada em Psicologia e pós-graduada em Administração de Recursos Humanos, e em Gestão de Serviços de Saúde.