



PROGRAMA  
**Mais Saúde**

O NOSSO CUIDADO  
EM SAÚDE CHEGA  
ATÉ VOCÊ DE FORMA  
MAIS INTEGRADA.

**Unimed**   
Porto Alegre



## Nossas bases: espaço físico, parceria com clínica de Psicoterapia, política institucional de saúde mental e canais de comunicação interna

Acreditamos em uma abordagem multidisciplinar, que integra a promoção da saúde mental como diretriz fundamental. Por isso, uma estrutura sólida é essencial para fazer o Programa funcionar, de forma consistente, todos os dias para mais de 5.300 pessoas.



Espaço da saúde corporativa para receber colaboradores e familiares. O ambiente conta com 3 consultórios médicos e de psicologia, sala dos enfermeiros e recepção.



PROGRAMA  
**Mais Saúde**

**O nosso cuidado em saúde chega até  
você de maneira mais integrada.**

A saúde mental é um dos pilares do Programa Mais Saúde. E nossa entrega de cuidado ficará ainda mais ágil e acessível.

Ampliando nossa entrega de cuidado, a partir desta **segunda-feira (7)**, a Saúde Corporativa passa a contar com mais um benefício aos colaboradores e dependentes voltado à saúde mental.

O Programa Mais Saúde firmou uma parceria com a **Clínica de Psicologia Cammino**, em Porto Alegre. Desta forma, teremos uma **ampliação na capacidade do atendimento**, mantendo horários exclusivos para colaboradores da Unimed Porto Alegre e seus dependentes no plano de saúde.

**Saiba mais:**

- >> Os atendimentos na Clínica Cammino podem ser realizados na modalidade remota ou presencial de segunda-feira a sexta-feira, das 8h às 20h, sem fechar ao meio-dia, e aos sábados, das 8h às 13h.
- Como agendar sua consulta na Saúde Corporativa
- >> Para buscar o atendimento, contate a **Saúde Corporativa** pelo Whatsapp (51) 99984-6454.
- >> Caso o colaborador entenda que há necessidade de **acompanhamento psicológico**, deve contatar a Saúde Corporativa para avaliação médica. Caso haja indicação, o médico fará o encaminhamento.
- >> Com encaminhamento médico o colaborador/dependente entra em contato com a Clínica Cammino informando que é colaborador da Unimed Porto Alegre e que possui guia online para agendamento.
- >> Caso o colaborador já possua guia de outros médicos cooperados, poderá realizar o contato com a clínica informando ser colaborador e já possuir guia online para agendamento. Neste caso, haverá taxa de coparticipação nas sessões de psicoterapia.
- >> Encaminhamentos realizados pelos médicos da Saúde Corporativa não geram coparticipação das sessões de psicoterapia.
- >> Também oferece atendimento para crianças com psicólogos especializados.

Em caso de dúvida, entre em contato com a Saúde Corporativa pelo WhatsApp (51) 99984-6454.



Manter os colaboradores bem informados sobre nossas múltiplas vias de acesso é fundamental para o engajamento em torno da nossa cultura do cuidado 360°.

# Nossas bases: espaço físico, parceria com clínica de Psicoterapia, política institucional de saúde mental e canais de comunicação interna

|                               |                                                       |            |                  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|------------------|
| <b>Unimed</b><br>Porto Alegre | <b>Política Institucional de Apoio à Saúde Mental</b> | Nº / Rev.: | POL.COR.070/04   |
|                               |                                                       | Tipo:      | Política e Norma |

Este documento faz parte do Sistema de Gestão da Qualidade da Unimed Porto Alegre

## 1. OBJETIVO

### 1.1 Objetivo Geral

O objetivo desta política é definir práticas de gestão que proporcionem e estimulem condições favoráveis a um ambiente de trabalho saudável e que ofereça segurança psicológica e bem-estar aos colaboradores da Unimed Porto Alegre.

### 1.2 Objetivos Específicos

Fortalecer o propósito da cooperativa de "Fazer a diferença no cuidar das pessoas", por meio de condutas que contribuam para a segurança psicológica de todos os públicos da abrangência desta política permitindo torná-los responsáveis pela gestão da sua própria saúde. Nortear as condutas e ações em prol da saúde mental.

## 2. ESCOPO/ABRANGÊNCIA

Esta política é aplicável a todos os colaboradores da Unimed Porto Alegre.

## 3. CONCEITUAÇÃO

| Termo                         | Definição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ambiente de trabalho saudável | É aquele em que os trabalhadores e gestores colaboram para o uso de um processo de melhoria contínua da proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar de todos os trabalhadores e para a sustentabilidade do ambiente de trabalho. (OMS, 2010).                                                                                                                                            |
| Saúde mental                  | É a qualidade de vida em relação à cognição e ao equilíbrio emocional. Ou seja, saúde mental é estar bem com os outros e consigo mesmo. Aceitar, saber lidar e administrar as situações, emoções e adversidades que a vida apresenta sem comprometer a si mesmo e aos outros.                                                                                                                    |
| Assédio Psíquico no Trabalho  | É o impacto na saúde mental de pessoas que vivem situações de violência e que geram sofrimento psíquico nos ambientes de trabalho. Além das práticas de assédio moral, podemos citar as formas de organização do trabalho e relações no trabalho autoritárias e competitivas, demandas por produtividade, desvalorização das potencialidades e subjetividades dos trabalhadores e trabalhadoras. |
| Cultura Justa                 | Ações voltadas para a manutenção de um ambiente onde erros são fonte de aprendizado e melhoria. Medidas disciplinares são tomadas após investigação imparcial. Incentivamos a não complacência com condutas inadequadas.                                                                                                                                                                         |
| Ambiente livre de assédio     | Conjunto de iniciativas que visa banir o assédio da Cooperativa. Inclui ações voltadas para a alta e média liderança, além de ações envolvendo os colaboradores em geral, para sensibilizar e capacitar sobre o tema de assédio.                                                                                                                                                                 |
| Apoio à saúde mental          | Acolher e tratar profissionais diagnosticados com algum transtorno mental. Capacitar gestores para identificar e lidar com colaboradores em situação de risco, sensibilizar colaboradores em geral sobre o tema.                                                                                                                                                                                 |

## 4. CONDIÇÕES GERAIS (Admissão, Operacionalização, Diretrizes)

### 4.1 Admissão

Esta política deve ser aplicada a partir da data de sua publicação.

### 4.2 Operacionalização

#### 4.2.1 Papéis e Responsabilidades

Equipe de saúde: equipe composta por profissionais como: psicólogo, enfermeiro, médico de família e psiquiatra.

É responsabilidade destes profissionais acolher, compreender a necessidade, estabelecer vínculo, realizar estudos de casos e a partir disso, elaborar e executar planos de ações com cuidados individuais ou coletivos, visando melhorar a saúde e bem-estar dos colaboradores.

Equipe de Gestão de Pessoas: equipe composta por profissionais como: Consultor Business Partner, Consultor Especialista de GP e Analistas de Gestão de Pessoas.

É responsabilidade destes profissionais atuar em soluções voltadas a gestão de pessoas, cultura e clima organizacional, desenvolvimento de lideranças, entre outros contribuindo para um ambiente íntegro e saudável psicologicamente para se trabalhar.



**Espaço SAÚDE Corporativa**

A Saúde Corporativa tem um espaço de **acolhimento psicológico exclusivo para você.**

Não tenha receio de procurar ajuda.

WhatsApp: 51 999846454  
Fone: 51 33165001  
[saude.corporativa@unimedpoa.com.br](mailto:saude.corporativa@unimedpoa.com.br)

Canais de comunicação – Saúde corporativa- Mais Saúde

## SIPAT 2024

Na SIPAT 2024, escolhemos como tema central a inteligência emocional, inspirados pelo filme *Divertidamente 2*. Reconhecendo a importância do bem-estar emocional no trabalho, promovemos atividades que ajudaram os colaboradores a compreender como suas emoções influenciam o desempenho. Durante a semana, os participantes assistiram a palestras, participaram de dinâmicas e refletiram sobre como lidar melhor com os próprios sentimentos



Ações realizadas nas áreas, com a equipe vestida como os personagens do filme, reforçando a conexão com o tema da semana de forma leve e divertida. É desta forma que acreditamos ser possível aliar informação e engajamento diante dos nossos colaboradores.

Convite para a semana de ações especiais da SIPAT 2024.

## Rodas de conversa & Lives periódicas

### Rodas de Conversa

Com turmas de até 15 participantes, nosso objetivo é proporcionar um espaço seguro e acolhedor onde os participantes possam expressar suas opiniões sobre o ambiente psicologicamente seguro para se trabalhar. As conversas são conduzidas pela nossa psicóloga da saúde corporativa.



Palestra com a Psicóloga Alexsandra R. sobre saúde mental e prevenção de acidentes, realizada em abril de 2024.

## Lives periódicas



**Juntos por um ambiente de prevenção e percepção em saúde mental**  
**Com Dr. Pedro Shiozawa**  
Médico Psiquiatra

**Dia 26.09, a partir das 10h**  
Via Microsoft Teams

[Clique aqui para ingressar na reunião.](#)



O engajamento de nossos colaboradores em ações como rodas de conversas e lives é facilmente percebido pela taxa de participação. No caso das lives com o médico psiquiatra, Dr. Pedro Shiozawa, tivemos 1109 participações ao longo de 2024. Até abril de 2025 já atingimos 300 colaboradores.

Ao lado, temos os comentários dos colaboradores sobre a palestra de saúde mental ministrada pelo Dr. Pedro Shiozawa, dia 26/09/2024.

Queremos ouvir você! Este espaço é para comentários ou sugestões:

maravilhoso, muito grata!

Sempre muito bom!

Sempre é bom ouvir o drº Pedro

Excelente palestra. Dr. Pedro, sempre arrasando.

Amei o conteúdo aplicado, com certeza, me faz e vai me fazer rever alguns pensamentos sobre isso.

Parabênizo a Unimed por oportunidades como essa, trazendo esse assunto e cuidando de seus trabalhadores...

Obrigada!

Muitoóóó boa essa live! Adorei o Dr. Pedro!

Momento muito bom. Para que possamos nos conhecer melhor e tbm ajudar outros

Live necessária e acolhedora! Foi muito bacana!

Momentos assim nos faz refletir em nós e no outro seja estar perto ou longe.

Palestra maravilhosa. Dr. Pedro sempre excelente!!!

Excelente live!

Foi após uma palestra do Dr. Pedro que "caiu a minha ficha" de que eu dou conta de tudo sozinha, porém, com ajuda é mais fácil, mais rápido e menos sofrido!

As palestras são sempre enriquecedoras!

Palestra muito interessante e necessária!

Dr. Pedro sempre trazendo excelentes abordagens. Parabéns!!

Ótima palestra, bem o que vivemos no dia a dia, pena que a na nossa realizada não podemos dizer não, não podemos deixar de sermos fortes, pois a nossa função nos exige respostas o tempo todo

Muito obrigada de verdade! Sou muito feliz é trabalhar em uma empresa que proporciona encontro como esse!

Ficaria muito feliz se esse momento continuasse acontecendo sempre!! O Drº Pedro é excelente e nós faz refletir muito sobre esse tema.

Sempre muito bom e bem vidas essas palestras de saúde mental.

Momento essencial, serve para resgatar o que há de bom dentro de nós. Ajuda a entender o próximo e a nós mesmos, sermos empáticos e acolhedores. Parabéns a todos os envolvidos e ao Dr. Pedro que é maravilhoso.

Fazer ao menos 1 vez ao mês um encontro com o Dr. Pedro todas suas palestras são de uma tamanha importância para cada um de nós .

## Mão na massa: Loja Solidária

Loja Solidária: organizada como uma loja de verdade, com provadores e embalagens perfumadas, a iniciativa permitiu que colaboradores e familiares escolhessem, com dignidade, roupas e itens essenciais depois de enfrentarem as enchentes que atingiram o RS, em maio de 2024. Em 40 dias, mais de 12 mil itens foram distribuídos, beneficiando mais de 350 pessoas e reforçando nosso compromisso com um cuidado verdadeiramente integral.



Na loja solidária, colaboradores distribuindo os itens de vestuário e higiene durante e pós o período da enchente.

## Brigadista emocional: grande inovação para 2025

Desenvolvido em parceria com a Great People Mental Health, a iniciativa visa capacitar líderes e colaboradores a identificarem sinais de vulnerabilidade emocional entre colegas, oferecer apoio adequado e promover uma cultura de acolhimento e prevenção.



Campanha



Identificação do Brigadista



Divulgação do Brigadista nas áreas: Piloto realizado na área de Call Center, em maio de 2025.

## Métricas & Reconhecimentos

# Pesquisas Pulses

A análise sistemática das pesquisas de pulso mensais nos permite capturar a percepção dos colaboradores sobre o clima organizacional e seu bem-estar em relação às iniciativas de saúde mental.



**Clima**  
O Clima é nosso  
vamos juntos?

**pulses**  
by Gupy

**Um novo ciclo da Pesquisa Pulses está no ar!**

A Pulses é a pesquisa de escuta contínua que permite olhar para questões relevantes na Cooperativa, como ambiente, clima, gestão, carreira, entre outros temas.

A partir da sua percepção, a Unimed Porto Alegre vem implementando ações que impactam nosso clima corporativo.

Sua opinião é fundamental. A pesquisa está disponível entre os dias 19 e 23 de fevereiro.

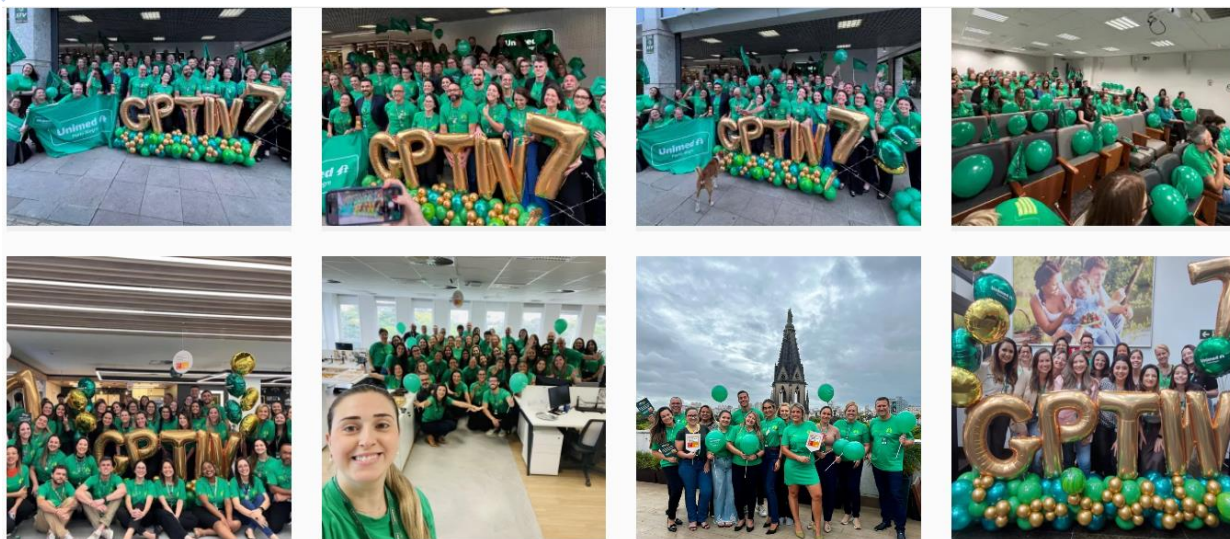
[Clique aqui e participe!](#)



Pesquisa Pulses. Categorias de opinião e livre expressão, como bem-estar e felicidade.

## Métricas & Reconhecimentos

### Prêmios e Certificações



Em 2024, recebemos a Certificação em Saúde Emocional

**Great People Mental Health**

Estágio em que a liderança mostra interesse e habilidades em abordar o tema em suas equipes. Os colaboradores sentem um ambiente de confiança em construção.



Em 2024, fomos eleitos pelo Great Place to Work (GPTW) como a 7ª melhor empresa para se trabalhar no Rio Grande do Sul, um reconhecimento que demonstra que nossos colaboradores percebem um ambiente onde a confiança e o cuidado com a saúde mental são prioridade.



Conquistamos a categoria prata no 27º Prêmio Nacional de Qualidade de Vida (ABQV), em dezembro de 2024.