



TOP SER HUMANO 2025

CATEGORIA: Organização

MODALIDADE: Excelência Organizacional (Saúde)

UNIMED PORTO ALEGRE

INICIATIVAS QUE TRANSFORMAM: NOSSA JORNADA EM SAÚDE MENTAL

RESPONSÁVEL:

Alessandro Giuliani

ÍNDICE

1. SINOPSE	
2. INTRODUÇÃO.....	01
3. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO.....	02
3.1. JUSTIFICATIVA.....	02
3.2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	03
4. OBJETIVO.....	04
4.1 OBJETIVO GERAL.....	04
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	04
5. LOCAL.....	05
6. PÚBLICO-ALVO.....	05
7. AÇÕES REALIZADAS	06
8. METODOLOGIA.....	09
9. CONTINUIDADE.....	10
10. ORÇAMENTO.....	11
10.1 RECURSOS FINANCEIROS.....	11
10.2 RECURSOS HUMANOS	12
11. INDICADORES	12
12. RESULTADOS	14
13. IMPACTOS E BENEFÍCIOS	16
14. AVALIAÇÃO	17
15. CONCLUSÃO.....	18
16. BIBLIOGRAFIA.....	19
17. INFORMAÇÕES DO AUTOR.....	20



1. SINOPSE

Fazer a diferença no cuidar das pessoas é o propósito da Unimed Porto Alegre — compromisso que começa dentro de casa, com atenção genuína a quem faz tudo acontecer. Com esse olhar, criamos há dois anos o Programa Mais Saúde: uma iniciativa voltada ao bem-estar integral dos nossos colaboradores, em seus aspectos físicos, mentais e sociais. Reconhecemos que a qualidade do nosso serviço começa por quem cuida e é refletida na excelência do atendimento prestado aos nossos 650 mil clientes.

Nos últimos anos, vimos crescer as demandas por saúde mental, intensificadas pela pandemia de COVID-19 e, mais recentemente, pelas enchentes no Rio Grande do Sul. Essas necessidades foram acolhidas pelo Mais Saúde, estruturado em quatro pilares: Saúde Mental, Saúde da Família, Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho. Com essa base, promovemos um cuidado ampliado, que vai da prevenção ao tratamento, com equipe multidisciplinar, atendimentos presenciais e remotos, e parceria com a Great People Mental Health, elevando a qualidade das entregas.

Ao longo de 2024, a procura por psicoterapia em nossa clínica parceira praticamente dobrou, sinalizando o impacto das ações de sensibilização. Reduzimos em 41% os afastamentos por saúde mental e conquistamos o selo Mental Health Great People (nível Estratégico) e o Prêmio Nacional de Qualidade de Vida (categoria Prata). O programa é voltado para 100% dos colaboradores e respectivos dependentes, e já alcança cerca de 5.300 pessoas em 46 cidades.

CONTATO: alessandro.giuliani@unimedpoa.com.br

2. INTRODUÇÃO

Na Unimed Porto Alegre, é a missão de *fazer a diferença no cuidar das pessoas* que orienta nossas escolhas todos os dias. Coletivamente, como operadora de saúde, valorizamos o bem-estar das nossas equipes, pois acreditamos que um time saudável é a base de um atendimento de excelência. Individualmente, é no olhar das nossas pessoas que reconhecemos a vocação para o cuidado se transformar em um verdadeiro compromisso de vida. É justamente nesse ponto — onde propósitos pessoais e organizacionais se encontram — que vemos surgir a oportunidade de gerar impactos reais em todas as dimensões do que, para nós, significa cuidar.

Aqui, investimos em práticas que promovem o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, estimulando a saúde física e emocional de forma integrada. Compromisso este que se intensificou diante de dois marcos profundos que impactaram colaboradores e clientes: a pandemia de COVID-19 e a enchente histórica que atingiu o Rio Grande do Sul, em maio de 2024. Esses eventos escancararam a urgência de uma resposta firme, estruturada e pioneira — e foi exatamente isso que nos propusemos a entregar: um suporte real em meio à instabilidade.

Essa necessidade, vivida intensamente por nossas equipes, também se confirmou em escala global: um relatório conjunto da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Qatar Foundation revelou o impacto significativo da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da saúde. A pesquisa revelou que uma parte significativa destes profissionais experimentou altos índices de sofrimento emocional, com sintomas de ansiedade afetando entre 23% e 46%, episódios de depressão entre 20% e 37%, e sinais de *burnout* alcançando de 41% a 52%. Foi diante desse cenário desafiador que o Programa Mais Saúde nasceu, com o propósito de oferecer um

espaço seguro e acolhedor, onde nossos colaboradores pudessem buscar ajuda e desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis, para si e suas famílias.

Quando os impactos das enchentes que devastaram o Rio Grande do Sul, em maio de 2024, começaram a ser sentidos, o Programa Mais Saúde já estava se consolidando, conquistando novos espaços e atuando de forma próxima e proativa com as nossas equipes em todo o estado. Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) apontou que 91% dos moradores do estado relataram sintomas de ansiedade devido a essa crise. Esse cenário fez com que o Programa se tornasse ainda mais protagonista, colocando os recursos e conhecimentos das áreas de Saúde Corporativa, Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho no centro da estratégia de apoio aos nossos colaboradores. Para potencializar ainda mais as ações focadas em saúde mental, firmamos uma parceria estratégica com a consultoria especializada Great People Mental Health (GPMH).

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Justificativa

Como operadora de saúde, reconhecemos que o bem-estar físico, mental e social é essencial para a qualidade de vida e o engajamento de nossos colaboradores. Um ambiente de trabalho que valoriza a saúde mental não apenas beneficia o indivíduo, mas também fortalece a organização como um todo, refletindo-se na excelência do cuidado que oferecemos aos nossos 650 mil clientes. O Programa Mais Saúde nasce desse entendimento: ao cuidarmos da nossa equipe, investimos não só no bem-estar coletivo, mas também em resultados concretos para a sustentabilidade do negócio e para a saúde de quem atendemos.

A relevância do programa está justamente em sua capacidade de integrar saúde física e mental de forma estratégica, criando uma base sólida para que nossos colaboradores se sintam apoiados, engajados e prontos para entregar o seu melhor. Estudos do Great Place to Work apontam que empresas com altos níveis de bem-estar apresentam 76% menos chance de saída voluntária, 46% maior retenção de talentos, 37% mais produtividade e até 79% mais candidatos por vaga. Além disso, a Deloitte demonstra que programas de saúde mental no ambiente de trabalho oferecem um retorno de US\$ 7 para cada US\$ 1 investido. Dados que reforçam o valor de compartilhar nossa experiência e inspirar outras organizações a criarem ambientes mais saudáveis, produtivos e humanos.

3.2 Referencial Teórico

A metodologia de desenvolvimento e implementação do Programa Mais Saúde é fundamentada em referenciais teóricos que destacam a importância de promover o bem-estar integral no ambiente de trabalho. Na Unimed Porto Alegre, seguimos a definição abrangente de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que vai além da ausência de doença, englobando o bem-estar físico, mental e social. Essa visão holística é um princípio essencial para nós, pois reforça que a saúde mental não deve ser tratada de forma isolada, mas sim como um componente essencial do bem-estar de nossos colaboradores.

A Teoria da Hierarquia das Necessidades de Maslow nos ajuda a compreender por que o bem-estar mental é indispensável no ambiente organizacional. Ao destacar que necessidades emocionais e psicológicas são essenciais para a autorrealização, a teoria reforça a importância de cultivar um ambiente que valorize a saúde mental como base para a motivação e o desempenho sustentável. Nessa mesma direção, a Psicologia Positiva, defendida por Shawn Achor, orienta nossa crença de que a

felicidade no trabalho é uma vantagem competitiva — capaz de impulsionar a produtividade, a criatividade e a resiliência dos times.

Ampliando essa perspectiva, o conceito de segurança psicológica proposto por Amy Edmondson ressalta a importância de espaços onde as pessoas se sintam livres para compartilhar ideias, apontar erros e colaborar sem medo. Confiança mútua é o terreno fértil para a inovação e o bem-estar emocional. Para tornar isso possível, adotamos também o modelo EVA (Escutar, Validar e Acompanhar), criado pelo psiquiatra Pedro Shiozawa, da Great People Mental Health. A metodologia oferece um caminho prático para que as lideranças apoiem a saúde mental de forma efetiva, promovendo a escuta ativa, a validação das emoções e o acompanhamento contínuo — pilares de uma cultura verdadeiramente acolhedora.

4. OBJETIVO

4.1 Objetivo geral:

Nosso objetivo, na Unimed Porto Alegre, é promover um cuidado integral da saúde de nossos colaboradores e suas famílias, reconhecendo cada indivíduo em sua totalidade e complexidade. Acreditamos em uma abordagem multidisciplinar, que integra a promoção da saúde mental como diretriz fundamental, tendo a sensibilização e o engajamento da liderança como elementos cruciais para fomentar um ambiente acolhedor para questões como estresse e ansiedade. Nosso foco transcende a mera reação aos indicadores de saúde, buscando ativamente a prevenção e o bem-estar, garantindo assim a qualidade de vida e o desenvolvimento de todo o nosso time.

4.2 Objetivos específicos:

Para alcançarmos nosso objetivo geral de promover o cuidado integral da saúde de nossos colaboradores e suas famílias, com foco na saúde mental, estabelecemos os seguintes objetivos específicos:

- A) **Implementar** o Programa Mais Saúde, estruturado em quatro pilares interconectados – Saúde Mental, Saúde da Família, Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho – e contando com uma equipe multidisciplinar dedicada ao cuidado abrangente e de fácil acesso para todos.
- B) **Oferecer**, dentro da estrutura do Programa Mais Saúde, um espaço específico e acolhedor para que nossos colaboradores e seus familiares possam receber atendimento presencial ou remoto, de acordo com suas necessidades e preferências.
- C) **Fortalecer** parcerias estratégicas com organizações externas, buscando o apoio e a expertise de consultorias especializadas em saúde mental e clínicas de psicoterapia, a fim de complementar e enriquecer nossos serviços internos.
- D) **Desenvolver** e implementar uma Política Institucional específica de apoio à saúde mental, com o propósito de definir diretrizes e práticas de gestão que promovam e incentivem um ambiente de trabalho saudável, seguro psicologicamente e que priorize o bem-estar de toda a equipe.

5. LOCAL

O Programa Mais Saúde acontece em toda a área de abrangência onde há colaboradores alocados da Unimed POA (46 municípios do Rio Grande do Sul).

6. PÚBLICO-ALVO

Impactamos 2.078 colaboradores e respectivos dependentes, totalizando cerca de 5.300 pessoas.

7. AÇÕES REALIZADAS

Implementamos um conjunto abrangente de ações dentro do Programa Mais Saúde, que reflete nosso compromisso com o bem-estar integral de nossos colaboradores (e dependentes!), com atenção especial à saúde mental. O acesso ao Programa pode ocorrer de diferentes formas: por iniciativa do próprio colaborador, que procura voluntariamente o ambulatório de saúde corporativa; por encaminhamento da liderança, ao identificar a necessidade de cuidado; ou ainda por meio da busca ativa realizada pela equipe de saúde, que monitora continuamente o bem-estar do time.

Ao chegar ao ambulatório, o colaborador é acolhido pelo nosso time multidisciplinar, que inclui enfermeiros, médicos de família e pediatra. No âmbito da saúde mental, atuam psicólogo e psiquiatra, totalizando 11 profissionais.

A equipe realiza uma avaliação integral das necessidades de cada pessoa, que pode envolver questões físicas e, de forma sensível, aspectos familiares que impactam sua saúde. Após a avaliação no ambulatório, o encaminhamento para o tratamento dependerá da necessidade que foi identificada. Quando se trata de saúde mental, o colaborador pode receber acolhimento e suporte inicial no próprio ambulatório. Caso seja indicada psicoterapia, ele segue para uma de nossas clínicas credenciadas, garantindo um acesso facilitado e rápido ao tratamento. Um diferencial importante é que, quando o encaminhamento para psicoterapia na rede é feito pelo serviço de saúde corporativa (Mais Saúde), o colaborador é isento da taxa de coparticipação, incentivando a adesão e a continuidade do tratamento.

A) Priorização da Saúde Mental

Por acreditarmos que a saúde mental é um pilar central do bem-estar em nosso ambiente de trabalho, desde 2023 firmamos uma parceria com a Clínica de Psicoterapia Cammino, que nos atende por meio de profissionais e horários exclusivos

para os nossos colaboradores e seus dependentes, sem nenhum custo para o paciente, inclusive de coparticipação.

Para nós, trabalhar com prevenção tem se mostrado um caminho eficaz ao longo do tempo. Em 2024, intensificamos nossos esforços nessa área, realizando 1.600 atendimentos de acolhimento psicológico e encaminhando 733 pessoas para psicoterapia na rede credenciada, com os custos totalmente subsidiados por nós. Estabelecemos uma parceria estratégica com a Great People Mental Health (GPMH), que nos auxiliou na implementação de treinamentos práticos sobre ansiedade e estresse e na condução de 21 rodas de conversa sobre Saúde Mental no Trabalho, focadas em temas sensíveis identificados na pesquisa pulso mensal.

B) Criação de um Ambiente Psicologicamente Seguro

Investimos na sensibilização das lideranças sobre a importância de um ambiente psicologicamente seguro, oferecendo ferramentas e estratégias para lidar com o estresse e promover o bem-estar emocional nas equipes. Nossas campanhas de conscientização, como o Janeiro Branco e o Abril Verde, abordaram temas como neurociência, segurança no trabalho e gestão das emoções. Na SIPAT 2024, escolhemos como tema central a inteligência emocional, inspirados pelo filme *Divertidamente 2* (Pixar, 2024), que trata com leveza e profundidade a complexidade dos sentimentos. 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, especialmente em situações de pressão.

C) Escuta Ativa e Monitoramento Contínuo

Implementamos uma pesquisa de pulso mensal para avaliar a satisfação e o engajamento de nossos colaboradores, demonstrando nosso compromisso em ouvir nossa equipe e em utilizar o feedback para aprimorar continuamente nossas iniciativas de bem-estar mental. O alto e-NPS geral da cooperativa (80 pontos – dezembro 2024) e o NPS positivo dos serviços da Saúde Corporativa (acima de 76, em 2024) refletem o impacto positivo das nossas ações ao longo de todo o ano, provando que o sucesso do programa é a sua constância, não atrelando as abordagens de saúde apenas a períodos específicos, como datas comemorativas.

D) Suporte em Momentos de Crise

Nossa resposta à enchente histórica no Rio Grande do Sul, em maio de 2024, demonstrou nosso compromisso com o cuidado integral, incluindo o apoio emergencial em saúde mental para os 156 colaboradores afetados. Além disso, disponibilizamos um plantão de atendimento a todos que desejassem apoio ou orientação médica e psicológica, garantindo uma rede de suporte ativa e à disposição, a partir da necessidade de cada família.

Como forma de cuidar da saúde mental de nossos colaboradores em um momento de extrema vulnerabilidade, criamos a Loja Solidária — um espaço que devolveu autonomia, respeito e acolhimento a quem perdeu tudo. Organizada como uma loja de verdade, com provadores, embalagens perfumadas e atendimento personalizado (inclusive via WhatsApp), a iniciativa permitiu que colaboradores e familiares escolhessem, com dignidade, roupas e itens essenciais. Em 40 dias, mais de 12 mil itens foram distribuídos, beneficiando mais de 350 pessoas e reforçando nosso compromisso com um cuidado verdadeiramente integral.

E) Assistência a Gestantes

Mais uma vertente do Programa Mais Saúde é o “Mais Saúde na Gestação”, que promove o bem-estar físico e emocional das futuras mães da Unimed Porto Alegre com o suporte de uma equipe multidisciplinar. No módulo dedicado à saúde mental, oferecemos um espaço seguro para compartilhar vivências, receber orientações e fortalecer a rede de apoio. Quando necessário, a gestante — colaboradora ou dependente — pode ser encaminhada para atendimento psicológico em nossa clínica parceira. Elas também contam com o apoio da consultoria especializada Sempre Materna, que realiza ligações mensais com orientações sobre pré-natal, alimentação e cuidados com o bebê. Ao longo da gestação, uma central de atendimento com enfermeiras está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana.

8. METODOLOGIA

A implantação do "Mais Saúde" seguiu uma metodologia abrangente e multifacetada, alinhada à nossa cultura de cuidado. Nosso ponto de partida foi a definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), entendida como um estado dinâmico de bem-estar físico, mental e social. Para nós, promover saúde mental vai além da ausência de transtornos, exigindo um ambiente que favoreça desenvolvimento pessoal, resiliência e capacidade de lidar com os desafios do dia a dia. Para tangibilizar essa visão, realizamos um diagnóstico aprofundado das necessidades emocionais dos nossos colaboradores. A escuta ativa promovida pela área de Saúde Corporativa, por meio de canais acessíveis e confidenciais, trouxe dados qualitativos sobre as principais preocupações da equipe.

A sensibilização e o engajamento da liderança têm sido fundamentais para o sucesso da iniciativa. Para desmistificar o tema e oferecer ferramentas práticas, estruturamos um programa contínuo de comunicação e capacitação voltado à

identificação precoce de sinais de sofrimento emocional. No centro da nossa estratégia está o modelo EVA (Escutar, Validar e Acompanhar), proposto por Dr. Pedro Shiozawa, psiquiatra e sócio-fundador da Great People Mental Health. Escutar ativamente as preocupações e sentimentos dos colaboradores se concretiza nas consultas de acolhimento psicológico promovidas pela Saúde Corporativa, conduzidas por profissionais qualificados. Buscamos também validar suas experiências emocionais, reconhecendo a legitimidade dos sentimentos e fortalecendo uma cultura de empatia e respeito. Esse cuidado se estende ao acompanhamento contínuo, com monitoramento dos serviços de saúde mental e atenção especial aos casos mais complexos, conduzidos por uma equipe multidisciplinar preparada para oferecer suporte integral.

A perspectiva da Psicologia Positiva, com as contribuições de Shawn Achor, também moldou nossa abordagem, ao reforçar ações que não apenas mitigam o sofrimento, mas fortalecem os recursos psicológicos da equipe. Acreditamos que essas metodologias integradas — que aliam o rigor científico à aplicação prática e ao monitoramento constante dos resultados — nos permitiram construir um programa robusto, alinhado com nossa cultura de cuidado.

9. CONTINUIDADE

Estruturamos o Mais Saúde com foco em constância e perenidade, pois acreditamos que o impacto do Programa está na coerência de um discurso contínuo — e não pontual ou restrito a datas especiais. Por isso, além de um planejamento anual, já prevemos novas implementações. A mais especial delas é o Programa Brigadista Emocional, 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. Com base em evidências científicas e neurociência aplicada, o programa fortalece a rede de apoio interna e contribui para reduzir o estigma relacionado à busca por ajuda. Sua implementação está acontecendo em maio de 2025.

Daremos continuidade aos treinamentos e rodas de conversa, com temas ajustados à realidade da nossa organização. A proposta é ampliar a conscientização e oferecer ferramentas práticas que contribuam para a promoção da saúde mental em todos os níveis. Já o Mais Saúde na Gestação deverá abrir uma nova turma até o final do primeiro semestre de 2025.

FIGURA 1 – Continuidade do cronograma de a o Mais Saúde (2025).



10. ORÇAMENTO

10.1 Recursos financeiros

Orçamento Saúde Mental 2024

- Consultoria Great People Mental Health/Jungle: R\$165.000 (R\$45.000 para mapeamento/diagnóstico + R\$120.000 para acompanhamento mensal via pesquisa pulso e planos de a o);

- Clínica Cammino: R\$646.240 (consultas psicológicas 100% custeadas pela Unimed POA, totalizando 8.078 atendimentos no ano).

Orçamento Saúde Mental 2025

- Consultoria Great People Mental Health/Jungle: R\$157.000 (Brigadista Emocional + novos mapeamentos por demografias + treinamentos para lideranças e colaboradores);

- Clínica Cammino: R\$700.000 (estimado).

10.2 Recursos humanos

Total de 24 profissionais: Uma Psiquiatra; Uma Psicóloga; Três Médicos de Família; Uma Pediatra; Um Engenheiro de Segurança do Trabalho; Três Técnicos de Segurança; Quatro Enfermeiros e um líder assistencial; Um médico da consultoria GPMH; Oito psicólogos da clínica credenciada (Cammino).

11. INDICADORES

Para mensurar concretamente os objetivos e metas do Programa Mais Saúde, adotamos uma abordagem que combina indicadores quantitativos e qualitativos, com um olhar especial para a proatividade na gestão da saúde mental.

Indicadores de Conscientização e Engajamento:

- Taxa de participação nos treinamentos, lives e rodas de conversa.

Exemplo: audiências das lives com o médico psiquiatra, PhD, Dr. Pedro Shiozawa:

2024 – 1109 colaboradores/ano

2025 – 300 colaboradores/até abril

Indicadores Gerais de Saúde:

- Números de pacientes atendidos

FIGURA 2: Número de atendimentos pelos médicos da Saúde Corporativa (SAE – Sistema de Assistência de Enfermagem da Unimed Porto Alegre)

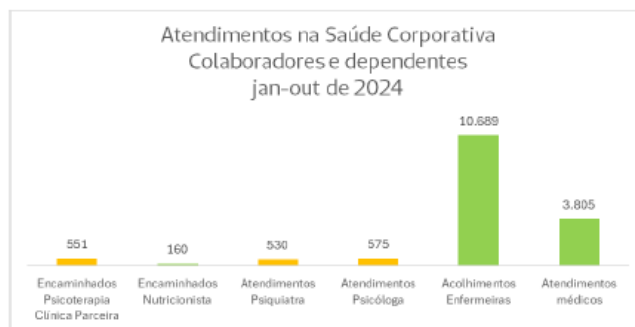
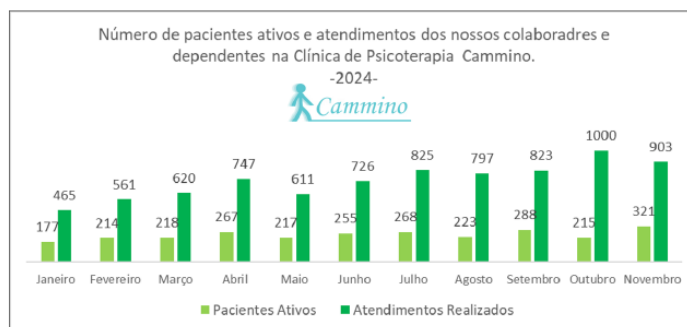


FIGURA 3 – Pacientes ativos e atendimentos realizados na clínica parceira em psicoterapia (colaboradores e dependentes)



- Participações no Programa “Mais Saúde na Gestação”

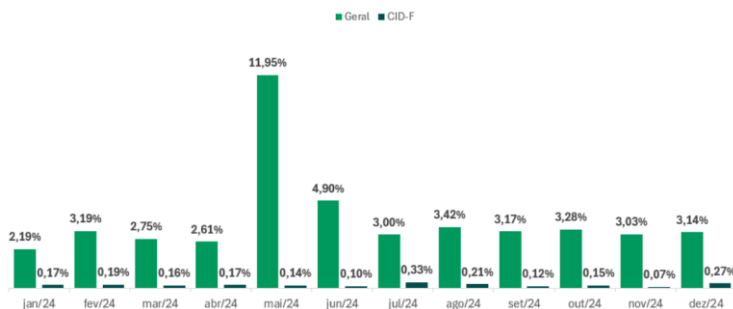
Em 2024, 15 gestantes participaram. Até abril de 2025, temos 16 inscritas, sendo uma delas dependente.

Número de afastamentos por motivos de saúde mental

FIGURA 4: Ocorrência de Afastamentos CID-F (histórico)



FIGURA 5: Ocorrência de Absenteísmo (2024)



12. RESULTADOS

Mais do que acompanhar indicadores reativos, como o número de afastamentos, escolhemos olhar para a saúde mental com intencionalidade e protagonismo. Nossa métrica de sucesso está no engajamento: buscamos ampliar o acesso e a participação nas ações preventivas que oferecemos — como as consultas de acolhimento, palestras e rodas de conversa, contribuindo para a construção de uma cultura genuína de bem-estar, onde cuidar da saúde mental é parte da rotina — e não apenas resposta a uma crise.

Reconhecimento Interno: Os resultados do Programa Mais Saúde também se refletem em indicadores estratégicos de clima e engajamento. Nosso e-NPS (*Employee Net Promoter Score*) segue em patamar de excelência, acima de 76 pontos (FIGURA 6), demonstrando consistência na experiência positiva dos colaboradores ao longo do tempo.

FIGURA 6 - NPS Saúde Corporativa 2024

NPS 2024 - Saúde Corporativa - Meta 76%						
Período	Quant. Enviada	Quant. Respondida	Detrator (0-6)	Neutro (não utilizado)	Promotor (9-10)	Resultado
Janeiro	358	112	0	1	111	99,11%
Fevereiro	253	76	0	2	74	97,37%
Março	382	83	0	5	78	93,98%
Abril	418	91	0	0	91	100,00%
Mai	358	61	0	0	59	96,72%
Junho	371	77	0	1	76	98,70%
Julho	468	95	1	1	92	95,79%
Agosto	430	84	0	1	83	98,81%
Setembro	422	63	0	4	59	93,65%
Outubro	476	63	0	2	61	96,83%
Novembro	371	67	0	1	66	98,51%
Média						97,22%



Impacto na Saúde Mental: A busca por apoio emocional segue em alta, refletindo o amadurecimento da cultura de cuidado e a confiança nos serviços oferecidos. Em 2024, 733 colaboradores foram encaminhados para psicoterapia na rede credenciada, resultando em um total de 8.078 atendimentos realizados na Clínica Cammino. Apenas no primeiro trimestre de 2025, já contabilizamos 2.622 sessões, sinalizando a continuidade desse movimento. No serviço de Saúde Corporativa, que atua com acolhimento psicológico e triagem, também observamos uma alta procura: foram 3.053 atendimentos em 2024 e 965 nos primeiros três meses de 2025.

Apesar de nosso foco estar na prevenção, os impactos positivos das ações também se refletem nos indicadores reativos: a taxa de afastamentos relacionados à saúde mental caiu 41% nos últimos três anos, resultado que aponta para uma equipe mais resiliente e amparada. Além disso, o engajamento nas iniciativas preventivas segue em crescimento: 21 rodas de conversa sobre saúde mental foram realizadas em 2024, somadas à participação ativa em lives e outras ações de sensibilização.

Reconhecimento Externo: Nosso compromisso com o bem-estar integral foi amplamente reconhecido externamente. 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. Além disso, conquistamos a categoria prata no 27º Prêmio Nacional de Qualidade de Vida (ABQV) em dezembro de 2024, no qual nossas práticas em saúde mental foram um critério relevante para a premiação. Este reconhecimento atesta a consistência de nossas ações na promoção da saúde e do bem-estar, tanto para colaboradores quanto para a comunidade.

13. IMPACTOS E BENEFÍCIOS

Um dos benefícios diretos do nosso programa é o acesso facilitado e rápido ao tratamento. Uma vez que um colaborador ou dependente busca ajuda, conseguimos, muitas vezes, iniciar o acompanhamento psicoterapêutico na mesma semana, contrastando com as filas de espera externas que podem levar meses.

Isso é possível por meios das múltiplas vias de acesso que oferecemos. Inicialmente, o colaborador pode buscar acolhimento e avaliação com o psicólogo da Saúde Corporativa da Unimed POA, um serviço gratuito e porta de entrada para o cuidado.

Caso necessite de psicoterapia continuada, facilitamos o acesso à clínica parceira Cammino, garantindo agilidade no agendamento e tratamento sem custos. Ainda assim, caso o colaborador ou dependente opte por seguir o tratamento com um psicólogo de preferência na rede credenciada da Unimed POA, ao ser encaminhado pelo profissional da "Saúde Corporativa", as consultas de psicoterapia são isentas de qualquer taxa de coparticipação. A abrangência deste olhar atesta mais uma vez nosso pioneirismo – afinal são três diferentes vias de acesso, assegurando que o cuidado à saúde mental seja uma prioridade e esteja ao alcance de todos.

Paralelamente a este acesso facilitado, implementamos um sistema de acompanhamento contínuo para garantir a adesão e a efetividade do tratamento. Nossa equipe de saúde entra em contato frequentemente com o colaborador, monitorando seu bem-estar, a continuidade do acompanhamento terapêutico, o uso de medicações (quando aplicável) e o seguimento com o médico de sua escolha. Esta continuidade do tratamento é um diferencial importante do nosso programa.

Além disso, o aumento na utilização dos serviços de saúde mental e a continuidade do cuidado contribuem para a redução considerável de 41% nas taxas

de afastamento relacionadas à saúde mental nos últimos três anos. Este dado reforça o impacto positivo das nossas ações proativas e do suporte oferecido na manutenção do bem-estar emocional e da produtividade de nossa equipe.

Um dos pilares do Programa é o cuidado com a confidencialidade e o respeito às informações de saúde de cada indivíduo, garantindo um ambiente seguro e acolhedor para que todos se sintam à vontade para trazer suas demandas — especialmente as relacionadas à saúde mental. Ou seja, os serviços do Mais Saúde na Saúde Corporativa incluem um espaço seguro e confidencial para buscar ajuda.

14. AVALIAÇÃO

A metodologia utilizada para validar os resultados e as conclusões do Programa Mais Saúde, com foco em saúde mental, leva em conta uma avaliação contínua e integrada, considerando dados quantitativos e qualitativos. Integrando, justamente, números a histórias impactadas pelas nossas ações.

Para a validação quantitativa, utilizamos a análise da tendência de indicadores chave ao longo do tempo. O aumento consistente na utilização dos serviços de saúde mental (acolhimentos e encaminhamentos) sinaliza uma maior adesão e confiança no programa. A redução significativa nas taxas de afastamento por saúde mental é um forte indicativo do impacto positivo das nossas ações na capacidade dos colaboradores de manterem-se engajados. O acompanhamento do e-NPS geral e do NPS da Saúde Corporativa nos fornece uma visão macro da satisfação e do bem-estar da nossa equipe, elementos sensíveis à qualidade do ambiente de trabalho e das iniciativas de cuidado. Finalmente, a participação crescente em ações preventivas demonstra o engajamento dos colaboradores com a nossa cultura de saúde mental.

Na validação qualitativa, 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. O *feedback* direto das lideranças, obtido em reuniões e através de canais de comunicação dedicados, oferece *insights* valiosos sobre o impacto do programa em suas equipes. A avaliação da satisfação dos participantes ao final de treinamentos e rodas de conversa nos ajuda a entender a efetividade das nossas ações de conscientização e capacitação.

A coerência entre a metodologia de implantação (incluindo o modelo EVA e a parceria com a GPMH) e os resultados é um elemento central da nossa avaliação. Por exemplo, o aumento da procura por psicoterapia pode ser correlacionado com nossas campanhas de sensibilização e a facilidade de acesso proporcionada pela parceria com a clínica credenciada. A redução nos afastamentos pode ser vista como um reflexo do suporte contínuo e da capacitação oferecida aos colaboradores e líderes.

15. CONCLUSÃO

Cuidar de quem cuida é a expressão mais genuína do nosso jeito de ser. No Programa Mais Saúde, nosso propósito de fazer a diferença no cuidar das pessoas ganha forma, estratégia e impacto. Sabemos que esse cuidado vai muito além da assistência tradicional: ele exige presença, escuta e um olhar integral para o bem-estar físico, social e, de maneira prioritária, emocional.

Esse olhar se amplia quando reconhecemos que a saúde dos nossos colaboradores também passa pelo bem-estar de quem está ao lado deles — seus dependentes. Ao considerar essas relações em nossa estratégia, fortalecemos vínculos, promovemos equilíbrio e cultivamos engajamento real, com reflexos diretos na forma como servimos nossos 650 mil clientes.

Os resultados que compartilhamos aqui não são apenas números — são evidências de uma cultura que valoriza pessoas, acolhe vulnerabilidades e acredita no cuidado preventivo. Reduzimos afastamentos, aumentamos a adesão aos atendimentos psicológicos e às ações de sensibilização. Mais do que isso: cultivamos um ambiente onde é possível se sentir seguro emocionalmente para ser quem se é.

O diferencial da Unimed Porto Alegre está justamente nessa coragem de agir com profundidade, promovendo saúde com ciência, empatia e consistência. O Programa Mais Saúde é a força que sustenta esse compromisso — nutrindo um ciclo virtuoso de confiança, escuta e bem-estar, que transforma não só o ambiente de trabalho, mas a vida de cada pessoa que se conecta à nossa cooperativa.

16. BIBLIOGRAFIA

ACHOR, Shawn. O jeito Harvard de ser feliz: o curso mais concorrido de uma das melhores universidades do mundo. São Paulo: Saraiva, 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. O que significa ter saúde?. 2020. Acesso em: 17 dez. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde Mental, Saúde de A a Z. 2024. Acesso em: 17 dez. 2024.

DELOITTE. Saúde mental no trabalho e o retorno sobre investimento (ROI). Estudo Deloitte 2023. Acesso em: 10 maio 2025.

EDMONDSON, Amy. A organização sem medo: criando segurança psicológica no local de trabalho para aprendizado, inovação e crescimento. Rio de Janeiro: Alta Books, 2020.

GREAT PLACE TO WORK. Cuidar da saúde mental no trabalho é bom para o negócio. Acesso em: 10 maio 2025.

GREAT PLACE TO WORK. Melhores Empresas do Brasil 2023. Ranking GPTW.

Acesso em: 10 maio 2025.

LIMA, G. K. M. de; GOMES, L. M. X.; BARBOSA, T. L. de A. Qualidade de Vida no Trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 126, p. 774–789, jul. 2020. Acesso em: 26 dez. 2024.

MASLOW, Abraham. Uma teoria da motivação. Trad.: Márcio A. Karsten. Acesso em: 12 dez. 2024.

SHIOZAWA, Pedro. Saúde mental no trabalho. In: JUNGLE, Great People (Org.). *O trabalho protege: transformando empresas com uma cultura de saúde mental*. São Paulo: Primavera Editorial, 2023. p. 97-115.

WHO/OMS; WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health at work*. Genebra, 2022. Acesso em: 12 dez. 2024.

WHO/OMS; WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental Health at Work: Policy Brief*. Genebra: World Health Organization and Internation Labour Organization, 2022. Acesso em: 12 dez. 2024.

WHO/OMS; WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health*. Acesso em: 17 dez. 2024.

17. INFORMAÇÕES DO AUTOR

Alessandro Giuliani: *Mestre em Saúde e Desenvolvimento Humano, engenheiro de Segurança do Trabalho e especialista em Gestão Ambiental, lidera programas corporativos em saúde mental, saúde da família, saúde ocupacional e segurança.*