

Saúde IGUATEMI

Por meio do **Saúde Iguatemi**
consequimos fomentar a

humanização, saúde e bem-estar

atuando nos **pilares estratégicos de
Recursos Humanos**, construindo
entregas sustentáveis e alinhadas a
ODS 3 — Saúde e bem-estar.

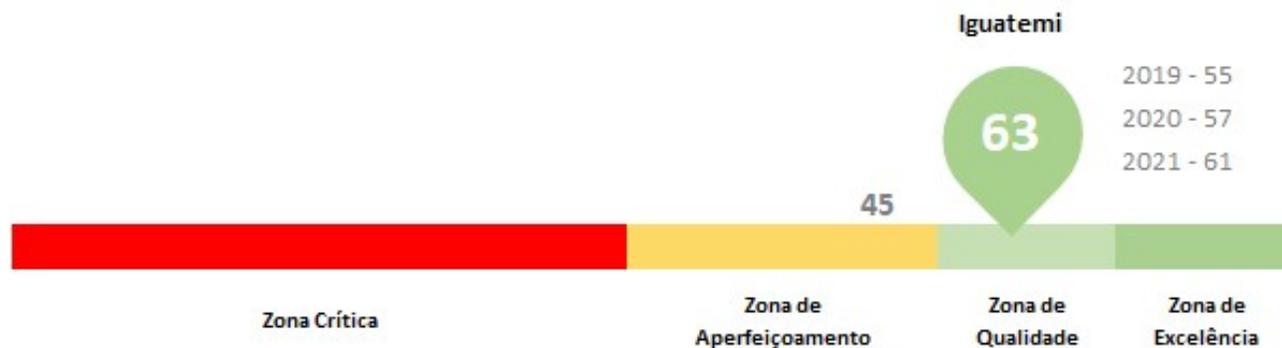
Nosso programa ganhou *credibilidade* e um dos índices desse engajamento é o crescimento do percentual de respondentes da nossa **pesquisa anual de perfil de saúde**

No último ano, **82%** das nossas pessoas responderam a nossa pesquisa, que apresentou um crescimento de:

+7p.p. sobre ano de 2021
e **+9p.p.** sobre o 2019

O eNPS da empresa está acima da média do mercado e **70%** das nossas unidades estão nas zonas de

qualidade e excelência



CASE

AGENTES

DE *Bem-estar* E *Saúde*

IGUATEMI

OBJETIVOS DO PROGRAMA



FORTALECER A
CULTURA DE
BEM-ESTAR E SAÚDE
NA IGUATEMI



FOMENTAR
AMBIENTES COLETIVOS
SAUDÁVEIS E SEGUROS



POTENCIALIZAR O
IMPACTO POSITIVO
DA ESTRATÉGIA DE
BEM-ESTAR E
SAÚDE DA IGUATEMI

PAPEL DOS
AGENTES
DE *Bem-estar e Saúde*
IGUATEMI

1. Assumir o **compromisso de** *exercitar o cuidado* com o bem-estar integral, consigo e com os outros, incorporando a **essência do(a) Agente de Bem-Estar e Saúde** nas atividades desempenhadas diariamente

PAPEL DOS
AGENTES
DE *Bem-estar* E *Saúde*
IGUATEMI

2. Implementar os conteúdos-chave e as **Ferramentas de Bem-Estar**, aprendidas e exercitadas ao longo do Programa, para o *autocuidado* e o *cuidado* com as equipes

PAPEL DOS
AGENTES
DE *Bem-estar* E *Saúde*
IGUATEMI

- 3.** Fomentar continuamente a *cultura do cuidado* potencializando os recursos já existentes na Iguatemi direcionados para o **Bem-Estar** e a **Saúde** das nossas pessoas

TRILHA DE APRENDIZAGEM



TEMÁTICAS DA TRILHA

Ser Líder de Si Mesmo

Gestão do Estresse e Performance

Reconhecimento de Sintomas e *Coping*

Soft e Happiness Skills

Ser *Agente de Bem-Estar e Saúde Iguatemi*

Ferramentas de Autogestão e Gestão de Bem-Estar nos Ambientes

TOOLKIT
AGENTES
DE *Bem-estar e Saúde*
IGUATEMI

índice



SEÇÃO 1

4

GLOSSÁRIO DE INSIGHTS SOBRE SAÚDE MENTAL

SEÇÃO 4

18

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA GERIR AS EMOÇÕES, PREVENIR O ESTRESSE E AUMENTAR A RESILIÊNCIA

Abordagem de 5 estágios evolutivos para gerenciar emoções.....19

7 ações simples para aplicar em sua rotina diária visando evitar o estresse.....22

Estratégias para gerenciar estresse e ansiedade: modelo dos 4 A's.....24

SEÇÃO 2

7

A IMPORTÂNCIA DE CULTIVAR A CULTURA DO CUIDADO NAS ORGANIZAÇÕES

Impacto da cultura do cuidado na sustentabilidade do negócio e na saúde mental dos colaboradores.....9

Os 6 principais fatores que impactam a percepção de bem-estar e saúde mental dos colaboradores – de acordo com a Universidade de Oxford.....10

5 dicas para apoiar o bem-estar dos colaboradores.....11

SEÇÃO 5

25

COMO APOIAR E RECOMENDAR AÇÕES PARA QUEM PRECISA DE AJUDA?

SEÇÃO 3

12

COMO IDENTIFICAR QUE PRECISO DE APOIO?

Identificando os primeiros sinais de alerta que indicam a necessidade de apoio.....13

Principais diferenças entre estresse e ansiedade (definição, fatores responsáveis e sintomas).....15

Reconhecendo as emoções e seu impacto positivo na promoção da saúde mental.....16

SEÇÃO 6

28

GUIA DE APOIO DAS FERRAMENTAS DOS AGENTES DE BEM-ESTAR E SAÚDE



A IMPORTÂNCIA DE CULTIVAR A *Cultura do Cuidado* NAS ORGANIZAÇÕES

A Organização Mundial da Saúde define Saúde Mental como:

“Um estado de bem-estar no qual cada indivíduo realiza seu próprio potencial, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para a saúde e bem-estar de sua comunidade”.

De acordo com a Mental Health First-Aid England (MHFA), o trabalho desempenha um papel importante em nossa saúde mental e bem-estar. Ou seja, ele não é importante apenas para suprir nossas necessidades financeiras, mas também fornece contatos sociais e apoio, nos mantém fisicamente e mentalmente ativos, nos permite desenvolver e usar habilidades e nos oportuniza um senso de identidade e realização pessoal.

O estigma associado à saúde mental continua sendo um grande obstáculo para o diagnóstico e tratamento eficazes das condições de saúde mental. Ele pode impedir que os colaboradores conversem com colegas ou gerentes sobre seus problemas, porque temem discriminação. E pode até impedi-los de reconhecer para si mesmos que possuem algum problema. Isso, combinado com a falta de conscientização e compreensão da

organização sobre como lidar com a saúde mental no local de trabalho, são algumas das questões a serem abordadas para promover ou melhorar a cultura do cuidado.

Se os colaboradores estiverem mais conscientes de quais são suas necessidades e como podem ser apoiados pelos líderes da organização, eles estarão mais bem preparados para cuidar de si mesmos e serão mais sensíveis para ajudar os outros. Portanto, os **Agentes de Bem-Estar e Saúde Iguatemi** desempenham um papel essencial na organização e podem ajudar as lideranças a se concentrarem em liderar melhorias no local de trabalho.





Impacto DA CULTURA DO CUIDADO
NA SUSTENTABILIDADE DO NEGÓCIO E
NA SAÚDE MENTAL DOS COLABORADORES

Probabilidade de deixar a empresa:

reduz em **-59%**

Absenteísmo:

reduz em **-37%**

Acidentes de trabalho:

reduz em **-48%**

Probabilidade de desenvolver burnout:

reduz em **-400%**

Vendas:

aumenta em **+37%**

Inovação:

aumenta em **+300%**

Fonte: Gallup, Achor e Seligman



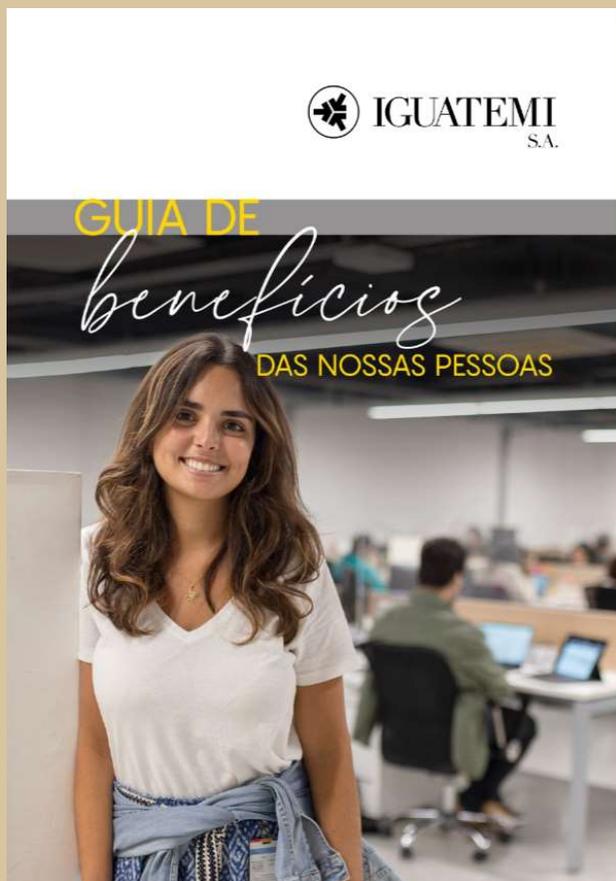
GUIA DE APOIO DAS *Ferramentas* DOS AGENTES DE BEM-ESTAR E SAÚDE IGUATEMI

Clique sobre o nome de cada ferramenta para ir para a página explicativa correspondente.



AGENTES
DE *Bem-estar E Saúde*
IGUATEMI





BENEFÍCIOS PARA SAÚDE INTEGRAL

Saúde
IGUATEMI



Ofertar benefícios para a
saúde de forma integral

para todas e todos, faz
parte da nossa estratégia
de negócio

PILARES DE SAÚDE INTEGRAL | GUIA DE BENEFÍCIOS

1 SAÚDE



-  Assistência odontológica
-  Convênio farmácia
-  Check-up e exames preventivos
-  Programa de fertilização - Parceria com o Fleury
-  Vacinação

2 FINANÇAS



-  Seguro de vida
-  Auxílio funeral
-  Seguro viagem
-  Complemento - Auxílio doença complementar
-  Ajuda de custo para a família das nossas pessoas falecidas
-  Descontos em lojas e restaurantes
-  Mútuo Iguatemi
-  Empréstimo consignado
-  Previdência privada

3 ALIMENTAÇÃO



-  Refeitório e Sala de Convivência
-  Gift Pass - Cartão Presente

PILARES DE SAÚDE INTEGRAL | GUIA DE BENEFÍCIOS

4 MOBILIDADE



-  Estacionamento
-  Política de automóvel
-  Reembolso de KM
-  Auxílio combustível

5 FAMÍLIA



-  Mêsversário
-  Homenagem tempo de casa
-  Licença paternidade estendida
-  Licença Maternidade
-  Cheque brinquedo
-  Quero ir Junto
-  Liberalidade - Licenças

6 FLEXIBILIDADE



-  Home-office e Teletrabalho
-  Horário Flexível

7 CUIDADO E BEM-ESTAR



-  Saúde Iguatemi
-  Gympass
-  Programa de Saúde Emocional - Wellz
-  Programa 4 Estações
-  Programa Gestão de Estresse
-  Programa Agentes de Bem-estar e Saúde Iguatemi
-  Parceria SESC
-  Incentivo à Cultura



Obrigada!



Joyce Leal