

## Prêmio GLP 2025

### Informações gerais

#### 1. Título do projeto:

**Humana Mente – Líder aliado a saúde mental**

#### 2. Categoria pretendida:

**Saúde** (com possibilidade de Categoria Especial, pelo caráter transversal e impacto em segurança, gestão e sustentabilidade organizacional).

#### 3. Resumo executivo:

O programa **HumanaMente nasceu** da necessidade de fortalecer o cuidado com a saúde emocional no ambiente corporativo, diante de dados alarmantes sobre ansiedade, depressão e afastamentos por questões psicológicas no Brasil e no setor de energia. O objetivo é **conscientizar, capacitar e apoiar líderes** da Copa Energia no enfrentamento de desafios relacionados à saúde mental, transformando o clima organizacional e promovendo um ambiente mais saudável, seguro e produtivo.

#### 4. Autores (envolvidos no projeto):

- Responsável técnica do Programa, consultora representante da Unnimax: Psicóloga Rita Calegari | Registro – CRP/SP 06/43750-4
- Estruturação do Programa, Conceito e Eventos: Copa Energia e Unnimax.
- Empresa parceira de suporte psicológico individual, por telepsicologia: iCare Group

### Contexto e motivação

#### 5. Problema ou necessidade identificada:

- Brasil lidera os índices mundiais de ansiedade (9,3% da população) e é o 2º nas Américas em depressão (5,8%).
- 52% dos trabalhadores relatam ansiedade no ambiente de trabalho; 61% já sentiram prejuízo na saúde mental devido ao estresse laboral.
- No setor de energia, a pressão por produtividade, a necessidade de alta concentração e o ambiente de risco potencial tornam a saúde psicológica ainda mais crítica.
- Pesquisa interna da Copa Energia identificou que 83% dos colaboradores desejam mudar hábitos de vida, e transtornos depressivos/ansiosos figuram entre as três principais causas de afastamento médico.
- Foram registrados 674 pedidos de apoio psicológico apenas em 2024, e em 2025 1.161 até agosto. Além de situações pontuais de casos graves em unidades como Canoas, Goiânia e Pelotas.

## 6. Objetivos / metas do projeto:

- Transformar o clima organizacional por meio da valorização da saúde mental.
- Desenvolver líderes aliados à saúde emocional, capazes de apoiar suas equipes e gerir situações críticas.
- Oferecer suporte psicológico acessível, humano e imediato.
- Contribuir para redução de afastamentos e fortalecimento da cultura de segurança.

## 7. Inovação / diferencial:

- Integra a dimensão emocional à estratégia de gestão de segurança e saúde ocupacional.
- Une encontros coletivos, trilhas individuais e oficinas práticas, criando um modelo híbrido e participativo.
- Utiliza instrumentos validados cientificamente (DASS-21 e PIL), permitindo medir resultados com base técnica.
- Multiplicação via líderes: cada gestor impacta diretamente dezenas de colaboradores.

## Implementação

### 8. Abrangência /escala:

O programa engloba aproximadamente 350 gestores da Copa Energia.

Etapas já realizadas:

- 2024 – turmas piloto em Brasília, com 74 gestores.
- 2025 – ampliação com 8 turmas, alcançando 179 coordenadores/supervisores (87% dos elegíveis) e 120 gerentes (88% dos elegíveis).

### 9. Principais ações /etapas:

O programa é dividido em 3 etapas: encontro coletivo; suporte psicológico e oficina prática.

#### 9.1. ENCONTRO COLETIVO:

O encontro coletivo aborda os temas:

1. Desmistificação do tema Saúde mental e importância do olhar para o tema nas organizações;
2. Quais são os sinais de alerta para identificação de ansiedade, estresse e depressão no time;
3. Dinâmica e discussão de casos Copa Energia;
4. Liderança e sua responsabilidade quanto à saúde psicológica do time;

5. Como realizar abordagens humanas para direcionamento do cuidado?
6. Liderando diferentes gerações;
7. Para cuidar do outro, você primeira precisa cuidar de você;
8. Aplicação do Questionário DASS-21.

## 9.2. SUPORTE PSICOLÓGICO

A trilha individual proporcionará atendimento personalizado com psicólogas da iCare por meio de um aplicativo de teleconsulta, com a gestão e acompanhamento da Unnimax para garantir engajamento e continuidade.

Os líderes terão direito a 2 sessões, nas quais será apresentado o resultado detalhado do Questionário DASS-21 e serão abordados desafios específicos, tanto no âmbito profissional quanto pessoal. O teste PIL (Propósito de Vida) será aplicado em formato de bate-papo

## 9.3. OFICINA PRÁTICA

Os líderes serão desafiados a organizar uma atividade de conscientização sobre saúde mental em suas equipes. Pode ser uma palestra, um workshop, uma roda de conversa ou até mesmo uma campanha de comunicação interna. Eles devem envolver suas equipes e coletar feedbacks sobre o impacto da atividade. Após isso, apresentarão os resultados e serão reconhecidos internamente através de comunicado interno e botton de Lider aliado a saude mental

## **10. Principais recursos envolvidos:**

- Equipe de psicólogos especialistas (Unnimax e iCare Group).
- Cartilha de saúde mental, podcasts e vídeos de apoio.
- Estrutura logística: salas, equipamentos, deslocamento, alimentação.
- Investimento estimado: **R\$ 520.000,00**.

## **11. Principais desafios ou riscos previstos e como mitigá-los:**

- **Adesão** → Comunicação interna reforçada, apoio do RH e patrocínio da alta liderança.
- **Conciliar agendas** → Planejamento antecipado e escalonamento por turmas.

## Resultados e impactos

### 12. Indicadores de desempenho esperados / atingidos:

- Adesão: Realizado 8 turmas do HumanaMente, sendo 2 em Brasília:
  - 179 coordenadores/supervisores capacitados – 87% dos elegíveis
  - 120 gerentes capacitados – 88% dos elegíveis

### 13. Resultados qualitativos ou impactos esperados / verificados

Avaliação de reação em anexo

### 14. Lições aprendidas / sugestões para replicação

Avaliação de reação em anexo

### 15. Aspectos de segurança / saúde / conformidade normativa

O programa atua diretamente na **prevenção primária e secundária** de agravos psíquicos que impactam a saúde ocupacional. Líderes capacitados identificam sinais precoces de crise, encaminham colaboradores para cuidados e aplicam medidas de suporte, reduzindo risco de afastamentos e impactos na segurança operacional.

### 16. Orçamento estimado ou real (custo total do projeto)

Aproximadamente R\$520.000,00 (reserva de espaços, equipamentos, passagens áreas, alimentação, palestrantes e brindes)

### 17. Prazo previsto / realizado (data de início, término ou etapas-chave)

Realizado duas turmas em outubro de 2024 com 74 gestores capacitados.

Realizado três turmas em agosto de 2025 para 179 coordenadores e supervisores capacitados.

Realizado quatro turmas entre agosto e setembro de 2025 para 120 gerentes

### 18. Potencial de escalabilidade / replicabilidade

O modelo é modular e replicável: encontros coletivos, suporte individual e oficinas práticas podem ser aplicados em outras unidades ou empresas do setor GLP. Os materiais digitais (cartilhas, vídeos, podcasts) facilitam a expansão com baixo custo e alta adesão, assegurando escalabilidade nacional.

### 19. Outros comentários relevantes:

Materiais complementares:

- Vídeo de depoimentos 2024
- Vídeo de depoimentos 2025
- Avaliação de reação das turmas de 2024, dos supervisores/coordenadores e gerentes de 2025.
- Fotos e vídeos das turmas realizadas

- Cartilha impressa e digital
- Podcasts sobre saúde mental
- Vídeos de lembrete para marcação do atendimento individual