

PROGRAMA ESTAR BEM

CUIDAR DE QUEM FAZ ACONTECER

ESTE É UM PROGRAMA DE ACOLHIMENTO, CUIDADO E ACOMPANHAMENTO PARA VOCÊ.

COMPROMISSO COM A SAÚDE MENTAL

Cuidar da saúde mental é cuidar das pessoas – e esse é um compromisso nosso.

Cada pessoa tem sua própria história, seus desafios e seus limites. Reconhecer isso é essencial para construir um ambiente mais humano, seguro e acolhedor.

Pensando nesse cuidado, criamos o **programa Estar Bem**: uma iniciativa estruturada para oferecer apoio, orientação e acompanhamento em momentos de necessidade, com sigilo, respeito e escuta qualificada.

Aqui, buscar ajuda é um direito, e você não precisa passar por isso sozinho(a).

COMO FUNCIONA O ESTAR BEM?

O programa é estruturado para oferecer cuidado completo, desde a prevenção até o acompanhamento dos casos.

ELE ATUA EM TRÊS FRENTES PRINCIPAIS

• Prevenção e promoção

Ações voltadas ao cuidado com a saúde mental, com base na análise de indicadores e necessidades dos colaboradores.

• Cuidado e acolhimento

Atendimento estruturado, com escuta qualificada, atuação multiprofissional e total sigilo.

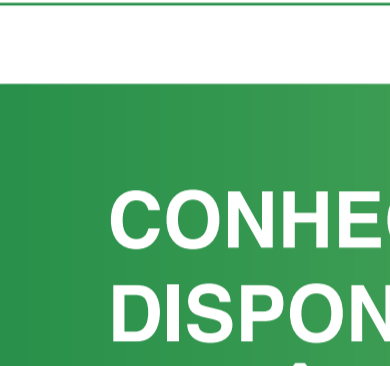
• Acompanhamento contínuo

Monitoramento dos casos com fluxos definidos, garantindo suporte ao longo de toda a jornada.

O ACESSO AO PROGRAMA É SIMPLES

O Serviço Social é o primeiro passo nessa jornada.

Aqui, você encontra escuta, orientação e apoio para lidar com questões pessoais, familiares ou emocionais, sempre com acolhimento, respeito, ética e sigilo.



Faça sua inscrição pelo QR code ao lado para iniciar sua jornada no programa Estar Bem e receber o contato do Serviço Social.

CONHEÇA OS RECURSOS DISPONÍVEIS PARA APOIAR VOCÊ NA SUA JORNADA DE SAÚDE MENTAL.

ORIENTEME | TELETERRAPIA

AQUI VOCÊ ENCONTRA APOIO PROFISSIONAL, NO SEU TEMPO

A **Orienteme** é nossa plataforma de teleterapia, criada para oferecer acolhimento e acompanhamento psicológico de forma segura e sigilosa.

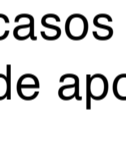
Um espaço para você falar, entender e cuidar da sua saúde mental no seu tempo.



Por meio do QR code ao lado, é possível acessar a plataforma e conhecer melhor esse apoio disponível para você.

- 1 Acesse pelo QR code
- 2 Informe seu CPF
- 3 Complete seus dados
- 4 Preencha seu e-mail
- 5 Crie sua senha

Pronto! Depois disso, você responderá a algumas perguntas para direcionamento ao profissional mais adequado.



Concierge Orienteme

11 97072-8568 | Para casos de dúvidas ou necessidade de apoio.

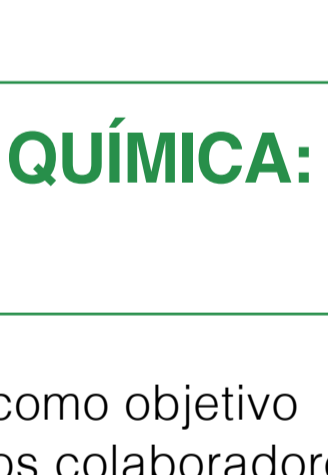
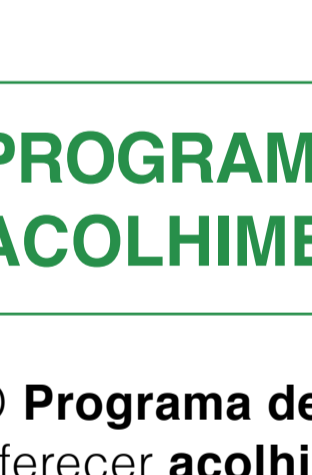
DR. FEMSA

CUIDAR DA MENTE TAMBÉM É CUIDAR DO CORPO

O **Dr. FEMSA** é uma plataforma de telemedicina que oferece pronto atendimento, consultas com especialistas, nutrição e apoio para hábitos saudáveis.

Esse cuidado integrado contribui diretamente para o seu bem-estar físico e emocional.

Escaneie o QR code abaixo para abrir a plataforma de downloads no seu celular e baixar o app.



PROGRAMA DE DEPENDÊNCIA QUÍMICA: ACOLHIMENTO E CUIDADO

O **Programa de Dependência Química** tem como objetivo oferecer **acolhimento, orientação e apoio** aos colaboradores que enfrentam questões relacionadas ao uso de álcool e outras drogas, promovendo cuidado, escuta qualificada e encaminhamento adequado.

O acompanhamento é realizado de forma **sigilosa e humanizada**, buscando contribuir para a recuperação, o fortalecimento da saúde e a melhoria da qualidade de vida do colaborador – e, quando necessário, de sua rede de apoio.

O programa também atua na **prevenção, conscientização e orientação** sobre dependência química, reforçando a importância do cuidado contínuo e do acesso ao tratamento adequado.



Para participar do programa, procure o Serviço Social e/ou ambulatório de sua unidade ou realize sua inscrição por meio do QR code ao lado.

GRUPO DE CORRIDA: MOVIMENTO QUE FAZ BEM

A prática de atividade física é uma **aliada da saúde mental**.

O grupo de corrida promove bem-estar, convivência e equilíbrio emocional, **ajudando a reduzir o estresse e a fortalecer hábitos saudáveis**.



Escaneie o QR code ao lado e entenda melhor sobre o grupo.

UM AMBIENTE SEGURO E SAUDÁVEL É CONSTRUÍDO POR TODOS

O Canal de Ética é um espaço seguro e confidencial para relatar situações que impactam o ambiente de trabalho, como:

- Assédio
- Conflitos de interesses
- Discriminação
- Descumprimento de normas

Conheça os canais de denúncia:

- Site: lineaeticadilo.ethicspoint.com
- Linha telefônica: 0800 721 8529
- QR code: ao lado



O CUIDADO É UM COMPROMISSO NOSSO.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É UM PROCESSO CONTÍNUO.

Você importa.

Existem caminhos, apoio e uma rede preparada para cuidar de você.

O SEU BEM-ESTAR COMEÇA AQUI.

