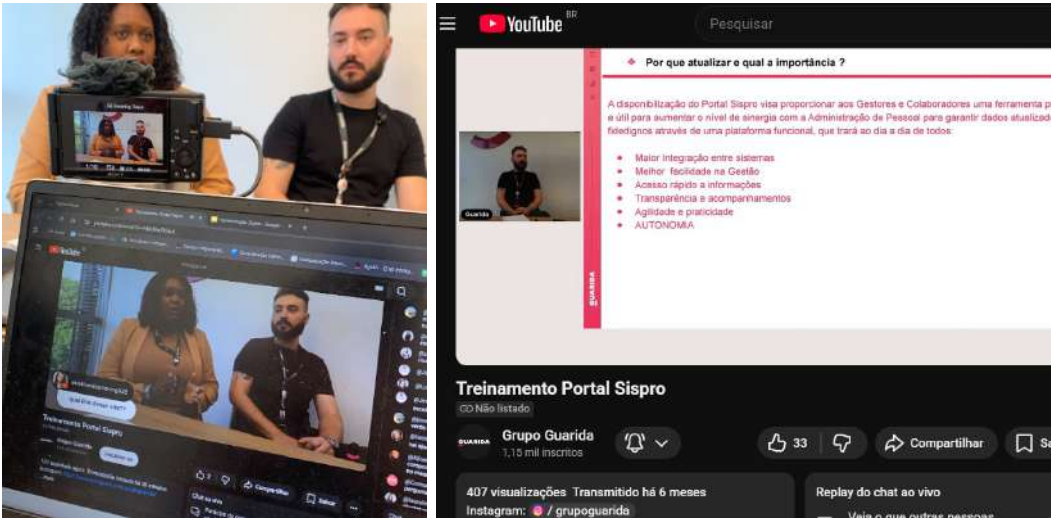


TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização
Modalidade: Excelência Organizacional
Grupo Guarida



Live de lançamento do Portal Sispro -Seu RH



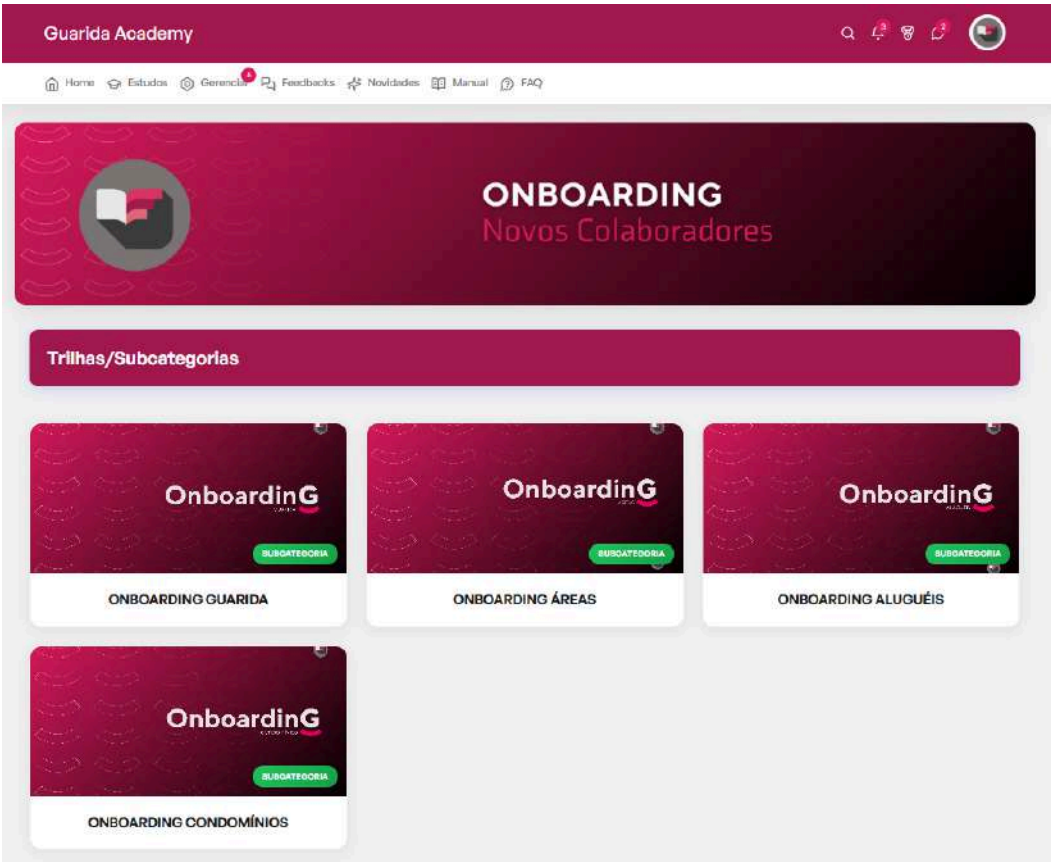
Portal Seu RH e suas funcionalidades



Página de benefícios no Portal Viver Guarida



Página do programa Viver Melhor no Portal Viver Guarida



Programa de Onboarding Guarida Academy



QR Code disponível para acesso aos programas nos crachás

TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização
Modalidade: Excelência Organizacional
Grupo Guarida



Ação Janeiro Branco, com mais 80 participantes.



Ação Caminhada Guarida , com mais de 200 participantes entre colaboradores e familiares



Confira as atividades do programa Viver Bem!

Nossa parceira Unimed está oferecendo atividades gratuitas por meio do programa Viver Bem. Acesse a página e conheça todas as opções disponíveis para você.

Confira o que você pode praticar:

- Caminhada Orientada - manhã e tarde, em diferentes locais de Porto Alegre
- Yoga - terças e quintas, online pelo Teams
- Ativação Corporal - de segunda a sexta, online pelo Teams
- Meditação Guiada - terças e quintas à tarde, online pelo Teams

Clique aqui para se inscrever nas atividades

Ações de Prevenção à Dengue

Juntos pela saúde de todos!

A partir do dia 02/06, será disponibilizada uma embalagem de repelente por sala, como medida preventiva adotada em razão do aumento expressivo dos casos de Dengue em nossa região.

Essa ação demonstra a nossa preocupação com a saúde e o bem-estar de todos os colaboradores e parceiros, oferecendo uma forma de proteção durante a jornada de trabalho.

No entanto, reforçamos que o combate à Dengue deve continuar além do ambiente profissional.

É fundamental que os mesmos cuidados sejam adotados também em casa, com familiares e amigos, para ampliar a proteção e contribuir com a saúde coletiva.

Entre as medidas importantes estão:

- Eliminar focos de água parada: vasos, calhas, telas, garrafas, etc
- Tampar bem caixas d'água e reservatórios
- Evitar o acúmulo de lixo e manter os ambientes limpos
- Orientar pessoas próximas sobre a importância dessas ações

Atenção:

Prevenção é responsabilidade de todos. Com atitudes simples, podemos proteger nossa saúde e a de quem está ao nosso redor.

Em caso de dúvidas, entre em contato com a CIPA ou com o Técnico de Segurança do Trabalho, Fernando Garcia.

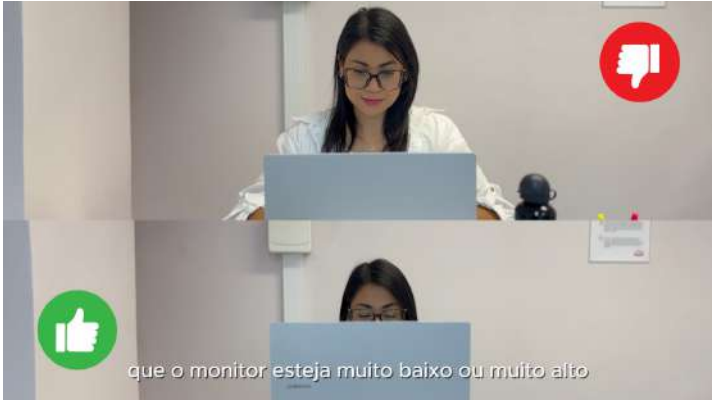
Contamos com o apoio de todos!

Ações Cipa

GUARIDA

TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização
Modalidade: Excelência Organizacional
Grupo Guarida



Ações de Ergonomia



Olá, Pessoal!

Participe da Primeira Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT)!

De 09 a 13/12 a Semana SIPAT acontecerá nas Agências Centro e Petrópolis. Esta semana será dedicada à conscientização sobre saúde, segurança e bem-estar no ambiente de trabalho, com uma programação repleta de atividades dinâmicas e enriquecedoras.

Confira abaixo a programação:

- **Atividade da Brigada de Incêndio:** prática e orientações sobre prevenção e combate a incêndios.
- **Palestra:** "Prevenção e Combate ao Assédio Sexual e Outras Formas de Violência no Trabalho."
- **Atividade de Ginástica Laboral:** Movimento-se
- **Palestra:** "Mente e Corpo em Harmonia - Como Buscar o Equilíbrio para Iniciar 2025."
- **Palestra:** "Cultivando o Bem-Estar: O Papel do Endocrinologista na Saúde Integral."



Ações de Ginástica Laboral



Yoga guiada e palestra de terapia holística

TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização

Modalidade: Excelência Organizacional

Grupo Guarida



Remuneração Variável em Condomínios: um novo capítulo para impulsionar resultados e reconhecer quem faz a diferença

TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização
Modalidade: Excelência Organizacional
Grupo Guarida



Roda de Conversas



Feiras internas em parceria com rede de farmácias Panvel

TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização
Modalidade: Excelência Organizacional
Grupo Guarida



Olá!

Você foi convidado(a) para participar **presencialmente** da palestra sobre **Educação Financeira**, com reflexões e orientações práticas para uma vida financeira mais equilibrada, consciente e planejada.

- ➔ **Data:** 20/05
- ➔ **Horário:** 16h às 17h
- ➔ **Local:** Unik – 4º andar, Sala C

Durante o encontro, serão abordados temas relacionados à **organização financeira, controle de gastos, educação financeira, investimentos e construção de hábitos** que contribuem para uma vida mais equilibrada e sustentável.

Contamos com a sua presença para este momento especial de desenvolvimento e troca de conhecimento.

Seguimos juntos.

ABRIL VERDE

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Olá, pessoal!

O Abril Verde reforça a importância da saúde e segurança no trabalho, destacando o cuidado contínuo com o bem-estar no nosso dia a dia.

Como parte desse contexto, compartilhamos uma **palestra** promovida pela Unimed:

- ✓ **Palestra:** Cuidados com a Saúde Respiratória
- ✓ **Data:** 27/04 (segunda-feira)
- ✓ **Horário:** das 14h às 15h
- ✓ **Formato:** Online

Acesse a palestra no link abaixo:

[Clique e acesse](#)

Contamos com a participação de todos!

Mês da Mulher

Em celebração ao **Mês da Mulher**, realizaremos uma **palestra** em parceria com a **Unimed**, com o tema **"Nutrição da mulher moderna: rotina, trabalho e autocuidado"**, pensada como um momento de aprendizado, troca e conexão.

O encontro **será transmitido online**, e também contará com **inscrições para participação presencial no Unik**, ampliando as possibilidades de participação para quem quiser acompanhar de perto.

Uma iniciativa para homenagear e celebrar todas as mulheres, com um convite especial para reservar um tempinho na agenda e participar desse momento preparado com carinho.

23/03 (segunda-feira)
14h
Assista ao ao vivo pelo Youtube

[Clique aqui e se inscreva para participar presencial!](#)

GUARIDA + Unimed ft

Mês de conscientização e prevenção do câncer de próstata

NO VEM BRO azul

Vamos juntos cuidar da saúde!

A prevenção é o **melhor caminho** para uma vida longa e saudável! O **câncer de próstata** é o **segundo mais comum** entre os homens, **mas quando detectado no início, as chances de cura podem ultrapassar 90%**.

Participe da palestra!

10/11 (segunda-feira)
Auditório 4º andar
Agência Centro

[Clique aqui e assista online](#)

Vista sua **camiseta azul** e venha com a gente, junto da nossa parceira Unimed, para uma palestra sobre a Saúde do Homem.

Participe presencialmente na **Agência Centro** ou acompanhe a transmissão ao vivo.

Unimed ft GUARIDA

PARTICIPE DA PALESTRA SAÚDE DA MULHER

19/10/2023 (Quinta-feira)
17h

Em parceria com a **Unimed**, convidamos você para uma palestra sobre **saúde da mulher em apoio ao Outubro Rosa**. Sua presença é fundamental para a conscientização e prevenção. Junte-se a nós!
#VidaRosaGuarida

Outubro Rosa

O Poder da PREVENÇÃO E do Autocuidado

Neste mês, acendamos uma luz especial para o autocuidado e a prevenção do câncer de mama. Em apoio ao Outubro Rosa, convidamos você para uma palestra em parceria com a Unimed.

Durante o encontro, abordaremos a importância do autoexame, da realização periódica de exames e da adoção de hábitos saudáveis, ações simples, mas essenciais para você viver melhor.

Para tornar este momento ainda mais significativo, pedimos que todos venham com uma peça de roupa rosa e façam uma foto para registrar seu apoio à causa.

21/10 (segunda-feira) **17h**
Ao vivo pelo Youtube

viver melhor Unimed ft

CAMPANHA DE VACINAÇÃO DA GRIPE

Está chegando o dia da nossa **Campanha de Vacinação In Company** contra a gripe.

Se você ainda não se inscreveu, ainda dá tempo. **Acesse o formulário de adesão (neste link)** e preencha com seus dados e dos seus dependentes.

Essa é uma oportunidade importante para se imunizar contra a gripe e contribuir com a sua segurança e a de todos que convivem com você.

Data e locais de aplicação

A vacinação acontecerá no dia **14/04/2026**, nas Agências:

- **Matriz:** ocorrerá das 10h às 12h, no térreo.
- **Centro:** ocorrerá das 10h às 12h, no térreo.
- **Capão da Canoa:** ocorrerá das 10h às 11h, no térreo.

Além disso, haverá **pontos de atendimento em locais estratégicos**, próximos às demais agências, com o objetivo de facilitar o deslocamento:

- **Zona Sul:** Parvêl Clinic (Av. Wenceslau Escobar, 2857); ocorrerá o dia todo.
- **Torres:** Parvêl Clinic (Rua Bento Gonçalves, 81); ocorrerá o dia todo.
- **Assessores Prediais** e dependentes poderão realizar o atendimento em todas as unidades da Parvêl Clinic.

A vacina será a **tetravalente** contra a Gripe.

Reconnecta - Espaço de Fala

Neste mês dedicado à **Saúde Mental**, queremos reforçar o quanto estamos emocionalmente bem faz a diferença.

Por isso, estamos aqui para ouvir, entender e apoiar, porque sua saúde mental é fundamental.

Lembramos que o **Espaço de Fala** está à disposição de todos os colaboradores até dia **30/09/2023**, como um presente para conhecerem a plataforma **Reconnecta** e começarem a sua jornada de saúde.

viver melhor VERÃO

Mantê-lo **hidratado** é essencial para aproveitar o verão com saúde e disposição. Pequenas atitudes podem fazer toda a diferença no seu bem-estar.

Aqui vão algumas dicas simples para se manter hidratado:

- ➔ Tenha sempre uma **garrafa de água** por perto, seja no trabalho ou nos momentos de lazer
- ➔ Consuma **frutas ricas em água**, como melancia, melão e laranja
- ➔ Estabeleça **metas diárias de ingestão de água** para garantir que você está consumindo a quantidade ideal

E para facilitar ainda mais, conte com a ajuda de aplicativos como o **Drink Water Reminder**! Ele envia lembretes para que você não se esqueça de beber água ao longo do dia, tornando o hábito mais prático e eficiente.

O aplicativo está disponível tanto para Android quanto para iOS.

IOS ANDROID

GUARIDA

Unimed ft

A Guarida e a Unimed Porto Alegre estão juntas para promover saúde e bem-estar!

Além das diversas ações coletivas disponibilizadas pelo Unimed Viver Bem, agora você pode contar com o acompanhamento das Linhas de Cuidado.

Você está familiarizado com este conceito?

As Linhas de Cuidado da Unimed são conduzidas por profissionais de saúde, que poderão contatá-lo caso possua alguma condição específica de saúde e que necessite de acompanhamento.

A Unimed tem a missão de estar próxima de você, apoiando na gestão do seu autocuidado, **sem qualquer custo adicional**.

Pronto para embarcar nesta jornada?

Participe da Palestra MISSÃO PARA A FELICIDADE: Como ser feliz na vida e no trabalho

Venha descobrir como cultivar hábitos saudáveis que promovem bem-estar e como evitar aqueles que podem ser tóxicos para a sua felicidade. Aprenda estratégias valiosas para alcançar a felicidade tanto na vida pessoal quanto no ambiente de trabalho.

Conheça o nosso palestrante convidado:

Celso Delinghausen

Celso é Psicólogo formado pela PUC-RS, com especializações em Administração, MBA em Gestão de Pessoas e Pós-Graduação em Dinâmica dos Grupos. Atuou em empresas como Venejar, Claro, Sicredi e Dall Computadores e é coautor do artigo científico publicado na Revista da SBDG. Com formação em Ciência da Felicidade e Felicidade no Trabalho, é certificado como CHD pela Happiest Places to Work. Celso estuda o bem-estar no trabalho desde 2013 e desenvolveu o Game-Show "Missão para a Felicidade". Atualmente, dedica-se à mentoria de vida e carreira, promovendo autoconhecimento e felicidade para alcançar autorealização e longevidade.

20/8 (terça-feira) **16h45**
[Clique aqui e assista!](#)

NOSSO JEITO DE FAZER ACONTECER

Seja feliz

Você já pensou em como trazer equilíbrio à sua vida?

Encontrar esse equilíbrio pode parecer desafiador, mas integrar práticas que cuidam do seu bem-estar pode fazer toda a diferença. **Saúde Integral** é a chave para esse equilíbrio, englobando o físico, mental e emocional. Cuidar da saúde integral significa atender a todas as dimensões do seu bem-estar, promovendo uma vida equilibrada e satisfatória.

Uma prática de relaxamento recomendada para alcançar a saúde integral é o **Mindfulness**.

O **Mindfulness** é uma técnica de meditação que envolve estar plenamente presente no momento, com uma consciência aberta e sem julgamentos. Essa prática pode ajudar a reduzir o estresse, aumentar a concentração e promover um bem-estar profundo, facilitando o equilíbrio emocional e o enfrentamento dos desafios diários com mais serenidade.

Para enriquecer ainda mais sua experiência de relaxamento, criamos uma playlist exclusiva com sons suaves e relaxantes. Ideal para ajudá-lo a se conectar consigo mesmo e com o presente.

Reserve um tempinho na sua rotina para investir na sua saúde integral e experimentar o **Mindfulness**. Os benefícios para a sua mente, corpo e espírito podem ser verdadeiramente transformadores!

[Clique aqui e acesse a Playlist exclusiva!](#)

viver melhor

Setembro Amarelo

ATIVIDADE Unimed ft

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL

Palestrante: Psicóloga Fernanda Ramos Simões

A campanha Setembro Amarelo promove a conscientização sobre prevenção do suicídio e a importância de cuidar da saúde mental.

- Aprenda a identificar sinais de adoecimento emocional
- Descubra formas de fortalecer a saúde mental
- Dicas práticas para manter rotina equilibrada

10/9 (quarta-feira) **10h**
[Clique no link e se inscreva para participar](#)

viver melhor

CAMPANHA VACINAÇÃO 2024

Todos os anos, com o compromisso contínuo com a saúde das nossas pessoas, definimos alguns locais para a realização da vacina contra a gripe. Informamos que todos os **colaboradores e parceiros** (RJs, Cooperados e Temporários) têm acesso à vacinação.

Para aqueles interessados em se vacinar, a **empresa oferecerá reembolso de 50% do valor**, a ser creditado na **competência de maio de 2024**. Para solicitar o reembolso, envie a nota fiscal para a Administração de Pessoal pelo e-mail **segurancadotrabalho@guarida.com.br**, com **prazo final até 27 de maio de 2024**.

Clique no link abaixo e veja a lista dos locais selecionados para realização da vacina.

[Clique aqui](#)

viver melhor

25 de Novembro

Dia Nacional do Doador de Sangue

Segundo o Ministério da Saúde, 1,8% da população doa sangue de forma regular.

As doações constantes são essenciais para os estoques de plaquetas, que ajudam no controle de sangramentos e são usadas em tratamentos contra o câncer, por exemplo.

Você sabia que uma única doação de sangue pode salvar até 4 vidas?

Seja um doador de sangue e salve vidas.

viver melhor

Como manter uma alimentação saudável

Uma alimentação equilibrada contribui para a saúde física e mental, aumenta a produtividade e melhora a qualidade de vida!

- **Coma mais frutas, legumes e verduras**
Ricos em fibras, vitaminas e minerais, ajudam seu corpo a funcionar melhor
- **Evite alimentos ultraprocessados**
Salgadinhos, refrigerantes e embutidos têm muito sódio, açúcar e gordura
- **Hidrate-se!**
Beba bastante água ao longo do dia para manter o corpo em equilíbrio
- **Mantenha uma rotina alimentar**
Evite pular refeições. Isso ajuda a controlar a fome e o metabolismo
- **Prefira alimentos naturais e feitos em casa**
Você sabe o que está comendo e cuida melhor da saúde
- **Coma com atenção e sem pressa**
Fazer pausas conscientes melhora a digestão e a relação com a comida

Vamos juntos adotar hábitos mais saudáveis?

Algumas das Palestras e ações realizadas no programa Viver Melhor

TOP SER HUMANO 2026

Categoria: Organização
Modalidade: Excelência Organizacional
Grupo Guarida



COMUNICAÇÃO SOS RS

Você teve contato com a água dos alagamentos?!

É preciso tomar alguns cuidados e ficar atento aos sintomas.

As enchentes podem causar algumas doenças como: **Leptospirose, Hepatite A, Infecções de pele, Mucormicose e Infecções gastrointestinais.**

Os sintomas dessas doenças:

Icterícia (coloração amarelada na pele e olhos)

Lesões de pele (burns, cortes, irritações)

Febre

Náusea

Vômito

Dores no corpo

Fique atento aos sintomas e, antes de se automedicar, procure uma orientação médica.

Lembre-se! Nosso parâmetro (transmissão, disseminação) de uma plataforma para teleconsulta. Ainda estamos a Plataforma Unimed e descrever os seus sintomas para receber as orientações de cuidados.

CLIQUE AQUI PARA UTILIZAR A PLATAFORMA UNIMED.

NOSSO JEITO DE FAZER ACONTECER

COMUNICAÇÃO SOS RS

SAQUE CALAMIDADE

Destinado a população afetada pelas enchentes, está disponível aos moradores dos **municípios que decretaram estado de calamidade pública** ou **situação de emergência**, devidamente reconhecidos por portaria do governo federal (Vale ressaltar que é responsabilidade de cada Prefeitura passar à Caixa Econômica Federal a declaração das áreas afetadas).

O valor do saque é limitado à R\$ 6.220,00, para cada evento caracterizado como desastre natural, desde que o intervalo entre um saque e outro não seja inferior a doze meses.

Lembramos que as Prefeituras precisam se habilitar ao saque calamidade para garantir o benefício. Então, **acompanhe no seu aplicativo FOTS o status e liberação do Saque Calamidade.**

Para ter mais informações sobre esse conteúdo, acesse o nosso Portal **Viver Guarida**.

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O PORTAL VIVER GUARIDA

COMUNICAÇÃO SOS RS

Dengue: Sintomas e Prevenção para Sua Saúde

Apesar do frio, a dengue ainda é um risco no inverno, especialmente após as enchentes no Rio Grande do Sul.

- Acúmulo de água em entulhos cria criadouros do mosquito *Aedes aegypti*.
- Período de incubação de até 15 dias pode mascarar os sintomas.

Os principais sintomas de Dengue:

Dores no corpo e articulações

Manchas vermelhas na pele

Febre Alta

Náusea

Vômito

Diarreia

Se você apresentar os sintomas, **procure atendimento médico imediatamente** e beba bastante água.

Prevenção contra Dengue:

Elimine criadouros: Retire água parada, limpe baldes, vasos, vasos sanitários, vasos de plantas, etc.

Limpe áreas internas e externas: Mantenha as calçadas, quintais e áreas comuns limpas.

Descarte resíduos corretamente

Use repelente

Fonte: Secretaria da Saúde do Rio Grande do Sul

COMUNICAÇÃO SOS RS

VOCÊ ESTÁ REALIZANDO TRABALHO VOLUNTÁRIO?

Reconhecemos e agradecemos por todas as pessoas que estão doando o seu tempo para ajudar as vítimas das enchentes do RS.

Neste momento, precisamos identificar os colaboradores e parceiros que estão realizando Trabalho Voluntário.

Por isso, **se você está dedicando o seu tempo ao voluntariado** em iniciativas fora da Guarida, acesse o link abaixo e compartilhe com a gente mais informações sobre esse trabalho.

CLIQUE AQUI

COMUNICAÇÃO SOS RS

Com o propósito de compartilhar informações, mas principalmente, dar apoio aos nossos colaboradores, criamos o **Comunicação SOS RS**.

Diariamente, vamos compartilhar conteúdos com vocês sobre: saúde, segurança, orientações e cuidados que precisamos ter durante esse período de enchentes.

Além disso, você pode nos indicar suas dúvidas.

CLIQUE AQUI PARA DEIXAR SUAS DÚVIDAS

Acompanhe nossos canais de comunicação: Grupo do Whatsapp, E-mail e Portal.

NOSSO JEITO DE FAZER ACONTECER

Ações SOS RS 2024

Um comitê de crise foi formado e está ativo, realizando reuniões diárias para avaliar a situação e tomar decisões rápidas e apropriadas. Abaixo, compartilhamos as principais medidas que foram tomadas:

1. Regime de Trabalho:

Como medida preventiva, **todas as Agências de Porto Alegre foram fechadas**. Solicitamos que os colaboradores elegíveis realizassem suas atividades em regime de home office durante o período, seguindo as orientações de suas lideranças imediatas, visando garantir a segurança de todos.

2. Apoio aos Afetados pela Enchente:

Oferecemos a possibilidade do adiantamento do **13º salário e das férias para aqueles afetados**. Para mais informações sobre como solicitar esses recursos, pedimos que entrem em contato com seu líder imediato, que acionará o setor de Administração de Pessoal.

Além disso, informamos que o prazo para a declaração do Imposto de Renda foi prorrogado até 31/08 em todo o estado.

#SOSRS

PRECISA DE CONSULTA MÉDICA GRATUITA? NÓS PODEMOS TE AJUDAR.

A Guarida, em conjunto com a PicDoc, está disponibilizando atendimento médico gratuito e imediato através da plataforma de telemedicina.

CLIQUE AQUI E CONFIRA O PASSO A PASSO

GUARIDA

picdoc

COMUNICAÇÃO SOS RS

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES CUIDADOS COM A SUA SAÚDE E SEGURANÇA

GUARIDA

COMUNICAÇÃO SOS RS

O PAPEL DA LIDERANÇA COMO VOCÊ PODE AJUDAR EFETIVAMENTE O SEU TIME

GUARIDA

COMUNICAÇÃO SOS RS

2ª VIA DE DOCUMENTOS

O CNJ (Conselho Nacional de Justiça), via **Atos de Interposição de Recursos**, solicitamos que os colaboradores básicos portu atriçados pela enchente no RS, O CNJ informou que as segundas vias dos documentos serão providenciadas em quatro endereços de Porto Alegre. Confira abaixo:

Ginásio de Brigada Militar
Rua Cel. Aparício Borges, 2001

FUCRS
Avenida Ipiranga, 6681

Apamecor
Rua Fernando Osório, 1156

Sagipa
Rua Barão do Cotegipe, 415

Segundo o CNJ, uma ação mais ampla, para emissão de novos documentos em todo o RS, está sendo planejada entre os dias 27 e 31 de maio.

NOSSO JEITO DE FAZER ACONTECER

COMUNICAÇÃO SOS RS

Com o propósito de compartilhar informações, mas principalmente, dar apoio aos nossos colaboradores e parceiros, criamos esse espaço para inclusão de materiais e links de acessos.

Além disso, diariamente, vamos compartilhar conteúdos com você nos nossos canais de comunicação. Acompanhe!

Ações SOS RS 2024

Ajuda psicológica aos afetados da enchente e voluntários

MAICON, PENSAMOS EM VOCÊ O TEMPO TODO!

Reconhecemos a importância do apoio psicológico para lidar com o estresse causado pelas enchentes, especialmente para quem teve que abandonar suas casas, empregos, animais, etc.

Sabemos que estamos ao seu lado para apoiar na hora que precisar. Despertamos, com isso, a importância de **atendimento psicológico** para a nossa comunidade.

A equipe de apoio psicológico está disponível para atender os colaboradores e parceiros que precisarem.

Atenção: Nosso atendimento é gratuito e realizado em horários comerciais, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.

Para mais informações, acesse o link abaixo:

Atendimento Psicológico

Lembre-se! Você pode contar com a gente!

ASSISTÊNCIA PSICOLÓGICA

O que é?

Atendimento psicológico é um processo de apoio emocional e suporte para lidar com situações de estresse, ansiedade, tristeza, etc.

Como funciona?

O atendimento é realizado por meio de uma equipe multidisciplinar, composta por psicólogos, psicopedagogos, etc.

Como fazer para acessar o serviço?

- Contatar o setor de Recursos Humanos de Pessoal e
- Contatar o setor de Apoio Psicológico
- Contatar o setor de Apoio Psicológico

Como fazer para acessar o serviço?

- Contatar o setor de Recursos Humanos de Pessoal e
- Contatar o setor de Apoio Psicológico
- Contatar o setor de Apoio Psicológico

Como fazer para acessar o serviço?

- Contatar o setor de Recursos Humanos de Pessoal e
- Contatar o setor de Apoio Psicológico
- Contatar o setor de Apoio Psicológico

Como fazer para acessar o serviço?

- Contatar o setor de Recursos Humanos de Pessoal e
- Contatar o setor de Apoio Psicológico
- Contatar o setor de Apoio Psicológico

Algumas das ações de apoio aos colaboradores e comunidade durante as enchentes de 2024

Apresentação completa das ações

GUARIDA



ORÇAMENTO DETALHADO

Ação	Descrição	Custo Original	Valor Gasto	Economia
Admissão Digital	Anteriormente, o processo de admissão era realizado por meio da plataforma Gupy, o que gerava custos mensais para a empresa. Com o apoio na construção da nova aplicação, a Guarida passou a contar com um sistema próprio e totalmente gratuito para a realização das admissões.	R\$3.000,00 Mensal	R\$ 0,00	R\$ 3.000,00
Totem de Meditação	Como parte das ações do Janeiro Branco, campanha voltada à conscientização sobre a saúde mental, foi realizada uma parceria com a Unimed para disponibilização gratuita de um totem de meditação guiada. A iniciativa proporcionou aos colaboradores um momento de pausa, reflexão e cuidado com o bem-estar emocional.	R\$ 333,33	R\$ 0,00	R\$ 100,00
Plano Uniodonto	Anteriormente, os colaboradores contavam com um plano de saúde com cobertura mais limitada, mensalidade mais elevada e cobrança de coparticipação. Com a mudança para o novo plano, foi possível ampliar os benefícios oferecidos, reduzir custos e eliminar a coparticipação, proporcionando mais acesso e tranquilidade aos colaboradores.	R\$ 37,84 com Cooparticipação	R\$ 22,15 sem Cooparticipação	R\$ 15,69 Por colaborador
Caminhada Guarida	As camisetas utilizadas no evento foram integralmente custeadas por empresas parceiras patrocinadoras, não gerando custos para a Guarida. A iniciativa reforçou a importância das parcerias estratégicas na viabilização de ações de engajamento e integração dos colaboradores.	R\$ 5.190,00	R\$ 0,00	R\$ 5.190,00
Caminhada Guarida	Durante o evento, foram disponibilizadas gratuitamente 100 garrafas de água e frutas para os participantes, proporcionando mais conforto, bem-estar e incentivo à adoção de hábitos saudáveis ao longo da atividade.	R\$ 200	R\$ 0,00	R\$ 200,00
Caminhada Guarida	Como parte das ações de cuidado e bem-estar promovidas durante o evento, os participantes tiveram acesso gratuito ao serviço de Quick Massage. A iniciativa proporcionou momentos de relaxamento, alívio de tensões musculares e incentivo à qualidade de vida.	1000 para 4 horas	R\$ 0,00	R\$ 1.000,00
Caminhada Guarida	Durante o evento, os participantes tiveram acesso gratuito aos serviços de bioimpedância e aferição de pressão arterial. A ação proporcionou um acompanhamento básico de indicadores de saúde, incentivando o autocuidado, a prevenção e a conscientização sobre a importância do monitoramento da saúde.	R\$ 1.000,00 incluindo materiais e profissionais	R\$ 0,00	R\$ 1.000,00
Caminhada Guarida	Para garantir a segurança e a melhor experiência dos participantes, o evento contou com a presença de um educador físico responsável pela condução da caminhada. A iniciativa proporcionou orientações adequadas para a prática da atividade, incentivando a adoção de hábitos saudáveis e a realização de exercícios físicos de forma segura.	81,00 hora x 4 horas = R\$ 324,00	R\$ 0,00	R\$ 324,00



ORÇAMENTO DETALHADO

Ação	Descrição	Custo Original	Valor Gasto	Economia
Campanha de Vacinação	Os colaboradores receberam um desconto de R\$ 13,10 por dose, somado a um subsídio de 50% no valor da vacina, tornando o benefício mais acessível e incentivando a adesão à imunização.	R\$ 0,00	R\$ 3.530,80 investidos pela Guarida	-R\$ 3.530,80
Atividade de Ergonomia	Por meio de uma parceria estratégica, foi realizada uma atividade de ativação corporal conduzida por um profissional de Educação Física. A ação incentivou a prática de exercícios, promoveu o bem-estar dos participantes e reforçou a importância da adoção de hábitos saudáveis no dia a dia.	R\$ 80,00 Hora aula - 2 aulas	R\$ 0,00	R\$ 160,00
WellHub	A plataforma foi totalmente subsidiada pela Pluxee, permitindo que os colaboradores utilizassem o benefício sem qualquer custo, ampliando o acesso a recursos de saúde, bem-estar e qualidade de vida.	R\$ 2.515,80 mensal para 420 colaboradores	R\$ 0,00	R\$ 2.515,80
Pluxee Cuida	A plataforma foi disponibilizada aos colaboradores com subsídio integral da Pluxee, garantindo acesso gratuito ao benefício. A iniciativa ampliou as oportunidades de autocuidado e bem-estar, sem gerar custos para os participantes.	R\$ 840,00 mensal para 420 colaboradores		R\$ 840,00
Tele Medicina e apoio psicológico	Ação de apoio aos colaboradores atingidos pelas enchentes de 2024.	R\$400,00	Investido pela Guarida	-R\$400,00
NR01	Plataforma para adequação à novas exigências legais em relação a Saúde	R\$ 3.006,96	Investido pela Guarida	-R\$ 3.006,96
Palestra de Brigadistas	Palestra para brigadistas através de parceria com 1ºCRBM (14 participantes)	R\$ 300,00 Por pessoa	R\$ 0,00	R\$ 4.200,00
Consultoria de Remuneração	Contratação de Consultoria especializada para a revisão dos modelos de remuneração variável.	R\$60.000,00	Investido pela Guarida	-R\$60.000,00
Sipat 2025	Roda de Conversa: Terapia Holística	R\$ 600,00	R\$ 0,00	R\$ 600,00
Sipat 2025	Palestra : Saúde Emocional	R\$ 1.500,00	R\$ 0,00	R\$ 1.500,00
Sipat 2025	Yoga Guiada	R\$ 800,00	R\$ 0,00	R\$ 800,00
Sipat 2025	Palestra: Ação de higiene bucal (Uniodonto)	R\$ 500,00	R\$ 0,00	R\$ 500,00
Sipat 2025	Roda de Conversa: Pausas porque são importantes	R\$ 800,00	R\$ 0,00	R\$ 800,00
			TOTAL	R\$ 16.192,04



PESQUISA INTERNA

