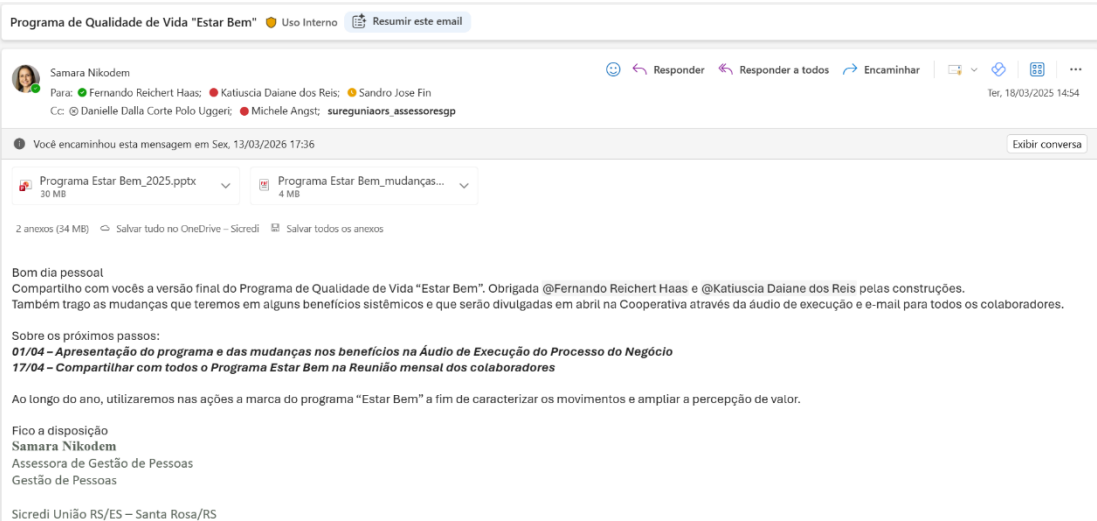
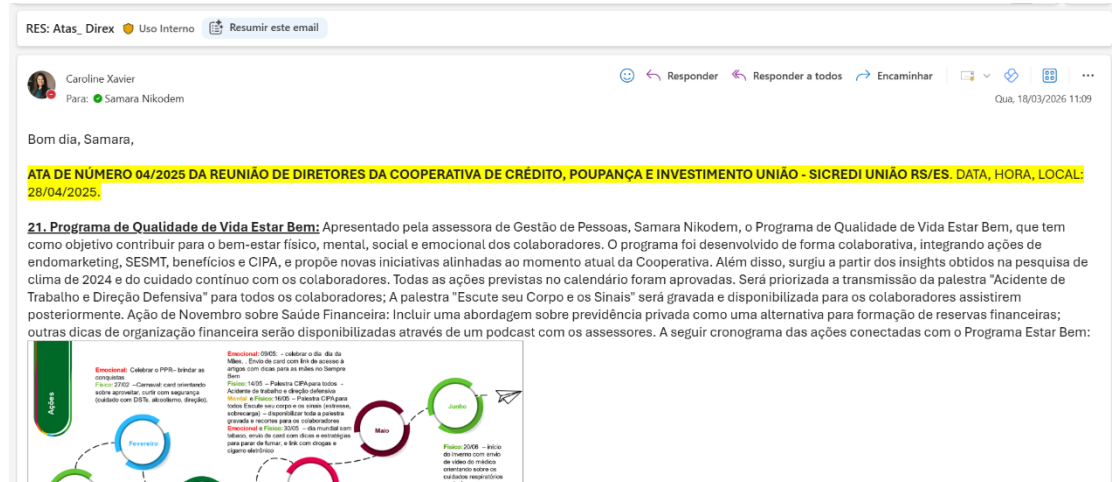


CADERNO DE ANEXOS – Nosso Jeito de Estar Bem: o pilar emocional como centro do cuidado

Anexo 1: Validação com a Diretoria

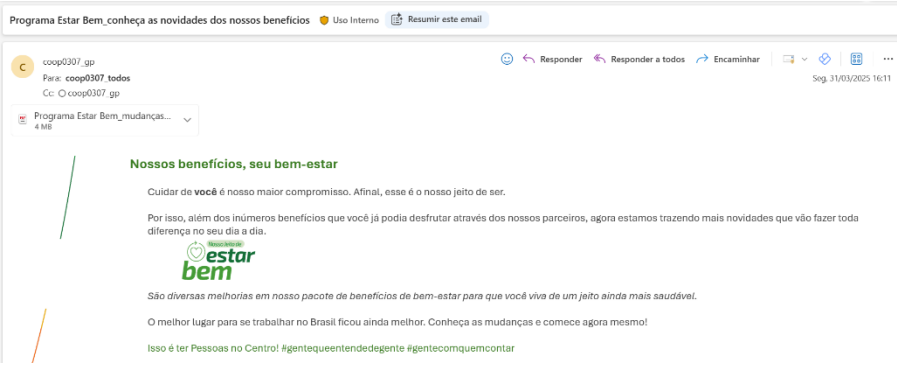


Fonte: Registro interno do e-mail enviado à Diretoria em 18/03/2025.



Fonte: Registro Ata reunião de Diretores de 28/04/2025.

Anexo 2: Divulgação mudanças nos Benefícios voltados ao bem estar



Fonte: Registro interno do e-mail enviado à todos os colaboradores divulgando as mudanças nos benefícios em 31/03/2025.



Anexo 3: Lançamento do Programa Estar Bem com todos colaboradores



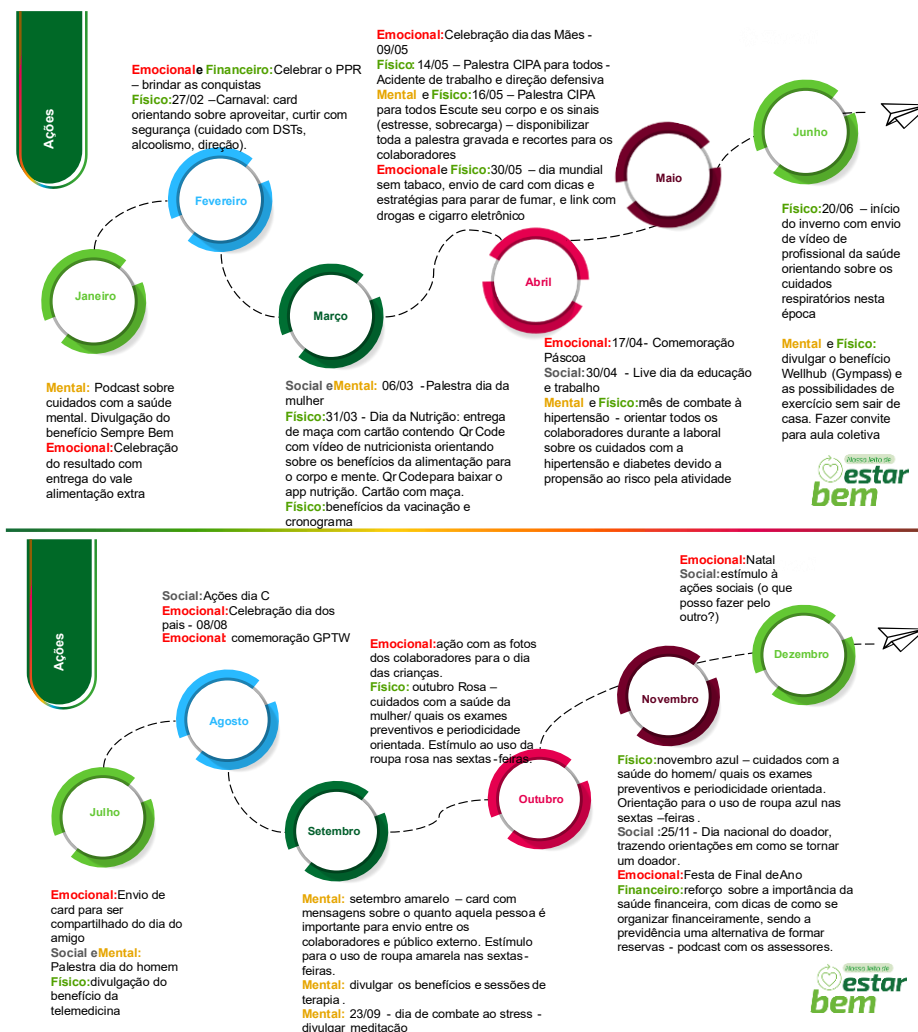
Fonte: Registro interno da reunião online realizada em 17/04/2025, com a participação de todos os colaboradores, onde a Diretora Katiúscia realizou o lançamento do Programa Estar Bem.

Anexo 4: Detalhamento do Programa Estar Bem com as lideranças



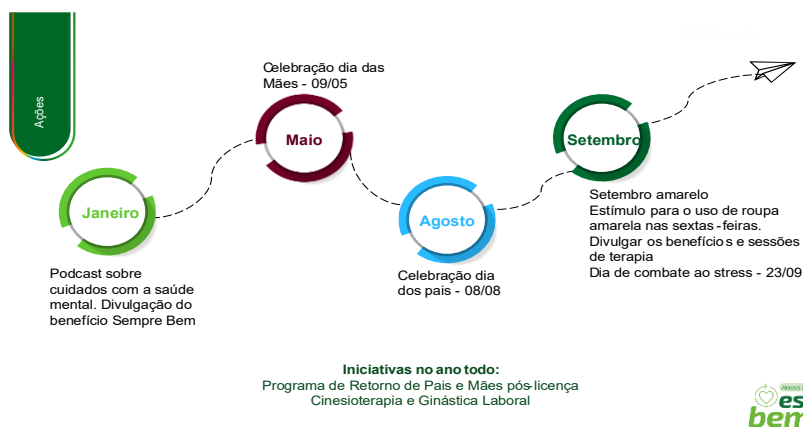
Fonte: Registro interno da reunião online realizada em 29/04/2025, com a participação de todas as lideranças, onde foram detalhadas as ações do Programa Estar Bem 2025.

Anexo 5: Ações Programa Estar Bem 2025



Fonte: Registro interno da agenda anual das iniciativas nas dimensões física, mental, social e emocional.

Anexo 6: Ações Programa Estar Bem Pilar Emocional



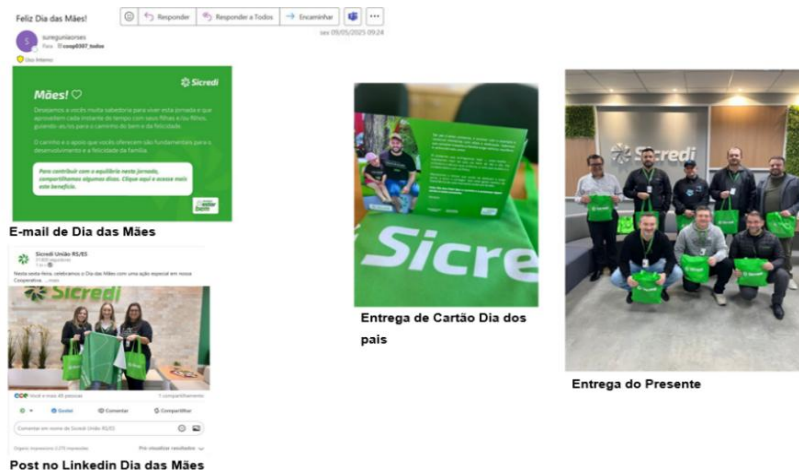
Fonte: Registro interno da agenda anual de iniciativas voltadas ao bem-estar emocional e mental

Anexo 7: Podcast Janeiro Branco



Fonte: Registro interno dos vídeos enviados para todos os colaboradores em janeiro de 2025 e postagem do primeiro episódio nas redes sociais da Cooperativa.

Anexo 8: Comemoração dia das mães e pais



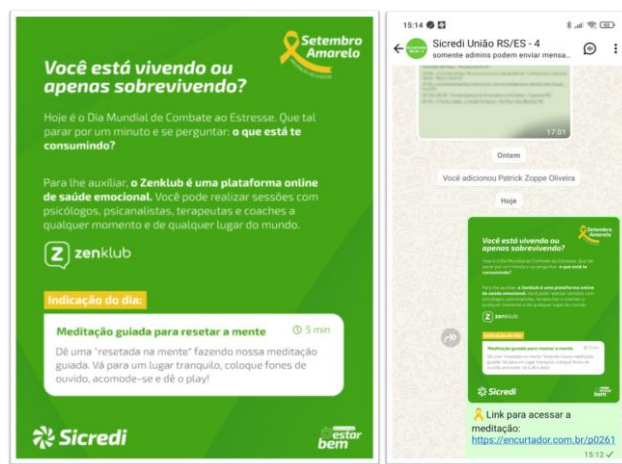
Fonte: Registro interno da entrega do presente e valorização pelo Dia das Mães em 09/05/2025 e Dia dos Pais em 08/08/2025.

Anexo 9: Setembro Amarelo



Fonte: Registro interno das ações de conscientização, comunicação dos benefícios disponíveis, incentivo ao uso de peça amarela nas sextas-feiras e checklist de autocuidado.

Anexo 10: Setembro Amarelo - dia Mundial de Combate ao Estresse



Classificação da informação: Uso Interno

Fonte: Registro interno do estímulo à meditação guiada pela plataforma Zenklub no dia Mundial de Combate ao Estresse, enviado para todos os colaboradores em 23/09/2025.

Anexo 11: Retorno pós-licença



“Quero expressar minha imensa gratidão pela acolhida tão especial que recebi no meu retorno da licença maternidade. Voltar ao trabalho após viver um momento tão transformador já desperta muitos sentimentos, e ser recebida com tanto carinho fez toda diferença para mim. Ao chegar no meu ambiente de trabalho, encontrei meu espaço preparado com muito cuidado e afeto: fotos da minha filha, uma carta linda e cheia de significado e um presente pensado com carinho para o meu autocuidado. Foram gestos que tocaram profundamente o meu coração e tornaram esse retorno muito mais leve e acolhedor. A recepção do meu gestor também foi impecável, sempre muito atencioso e prestativo, me auxiliando com acessos, atualizações da área e todo o suporte necessário nesse recomeço. Sou muito grata por fazer parte de uma empresa que entende a importância desse momento e valoriza as pessoas além do profissional. Esse acolhimento ficará marcado no meu coração”.

Colaboradora Luana Teichmann Fagundes.

Fonte: Registro interno da acolhida da colaboradora no retorno da licença maternidade em 05/07/2025.

Anexo 12: Cinesioterapia e Ginástica Laboral



Cinesioterapia individual

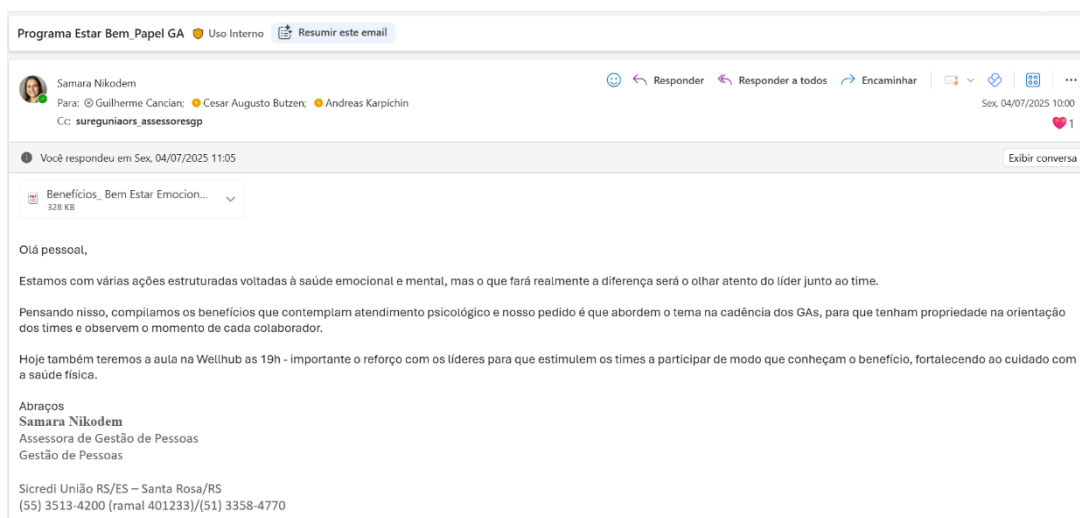


Ginástica Laboral



Fonte: Registro interno das ações de cinesioterapia individual e ginástica laboral coletiva.

Anexo 13: Engajamento dos Gerentes Regionais no cuidado com o bem-estar emocional



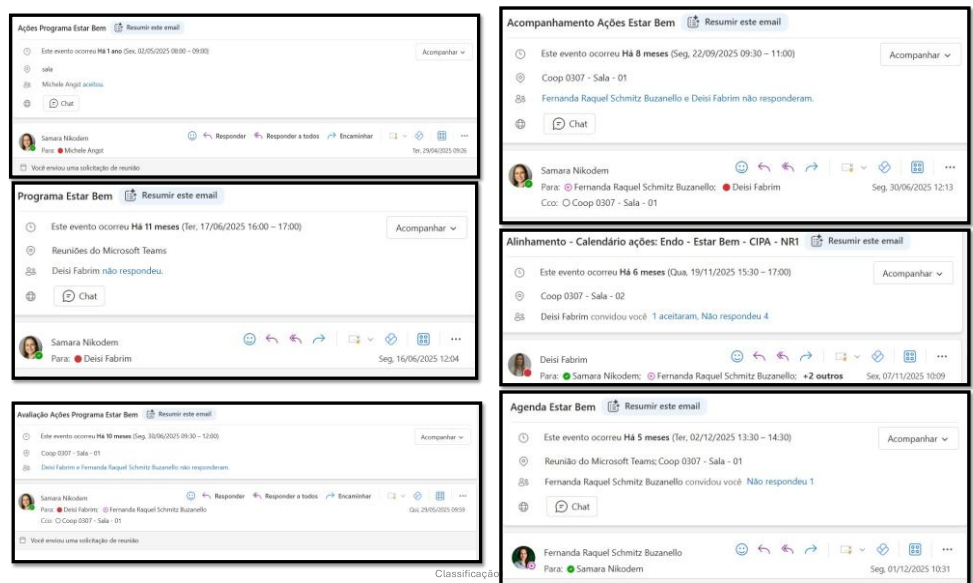
Fonte: Registro interno do alinhamento com os gerentes regionais de desenvolvimento em 04/07/2025 para incluir o tema de saúde emocional e benefícios nas agendas com os líderes.

Anexo 14: Tabela Recursos Financeiros

Ação/Iniciativa	Descrição	Investimento
Cinesioterapia individual e ginástica laboral	Prática semanal voltada à promoção da saúde integral, prevenção de desconfortos físicos e apoio ao bem-estar no cotidiano de trabalho.	R\$ 410.587,50
Comemoração do Dia das Mães	Entrega de presente, cartão físico e envio de <i>cardle-mail</i> com <i>link</i> para artigos com dicas às mães no Sempre Bem.	R\$ 15.083,79
Celebração do Dia dos Pais	Envio de cartão físico, <i>cardle-mail</i> e <i>link</i> para artigos com dicas aos pais no Sempre Bem.	R\$ 8.868,16
Retorno de Pais e Mães pós-licença	Acompanhamento estruturado no retorno ao trabalho, com foco no acolhimento e na manutenção do vínculo.	R\$ 2.228,52
Apoio psicológico via Unimed	Benefício disponível dentro do plano de saúde contratado, com sessões definidas conforme encaminhamento médico.	Custo contemplado no contrato do plano de saúde
Apoio psicológico via <u>Vitta</u>	Benefício disponibilizado aos colaboradores, com quatro sessões de 30 minutos mensais.	Benefício parte do Cartão Alelo, sem custo para a Cooperativa.
Apoio psicológico via <u>Zenklub</u>	Benefício disponibilizado aos colaboradores, com quatro sessões de 50 minutos mensais.	Benefício parte do Cartão Alelo, sem custo para a Cooperativa.
Sempre Bem	Benefício de apoio psicológico e orientação, com até 10 sessões de 30 minutos por situação, sem limite de situações.	Benefício parte do Cartão Alelo, sem custo para a Cooperativa.

Fonte: Registro interno do acompanhamento dos recursos financeiros.

Anexo 15: Agendas de Acompanhamento do Programa



Fonte: Registro interno das agendas de acompanhamento do programa. Ao todo foram 7 encontros que aconteceram nos dias 02/05/2025, 17/06/2025, 30/06/2025, 22/09/2025, 02/10/2025, 19/11/2025, 02/12/2025.

Anexo 16: Parceiros envolvidos no Programa Estar bem – Pilar emocional

Parceiro	Contribuição para o programa
Unimed	Disponibilização de apoio psicológico dentro do plano de saúde contratado, conforme regras contratuais vigentes.
Vitta	Oferta de apoio psicológico, com possibilidade de até quatro consultas mensais de 30 minutos.
Zenklub	Oferta de apoio psicológico, com possibilidade de até quatro sessões mensais de 50 minutos, além de recursos como meditação guiada.
Sempre Bem	Disponibilização de apoio psicológico e conteúdo de orientação, incluindo artigos e recursos de cuidado emocional.
Seft Assessoria e Consultoria	Condução das sessões individuais e coletivas voltadas à promoção da saúde integral e prevenção de desconfortos físicos e emocionais.
Pratic Brindes	O presente de Dia das Mães e pais foi uma toalha estampada, que simboliza um abraço, buscando transmitir carinho e gratidão, reforçando o compromisso com o bem-estar.
Pratic Brindes Natura Boticário	Kit para Mães pós-licença é composto por um cartão, necessaire, escova com espelho, batom e creme para mãos, valorizando e reconhecendo a colaboradora no retorno ao trabalho.
Pratic Brindes TPJ café Cacau Show Supermercados que vendem Energéticos Bally ou Red Bull	Kit para Pais pós-licença é composto por um cartão, sacola, café, chocolate e energético, valorizando e reconhecendo o colaborador no retorno ao trabalho.

Fonte: Registro interno dos parceiros envolvidos nas ações do programa.

Anexo 17: Retrospectiva 2025: Cuidado e Bem-Estar na Prática



Fonte: Registro interno da reunião online realizada em 23/12/2025, com a participação de todos os colaboradores, onde o Diretor Fernando retomou com todo o time as ações do Programa Estar Bem, destacando o cuidado a saúde emocional.

Anexo 18: Saúde emocional - responsabilidade compartilhada entre Cooperativa, lideranças e colaboradores.

"Recebi com muita alegria o convite para falar sobre a importância do apoio emocional que a Cooperativa proporciona para nós gestores e para nossos times. Ao longo da minha jornada de liderança, percebo o quanto esse cuidado faz diferença não apenas nos resultados, mas principalmente nas pessoas. A Cooperativa demonstra, na prática, que acredita no desenvolvimento humano de forma integral. Além disso, vejo diariamente o impacto positivo das iniciativas disponibilizadas para todos os colaboradores, como as plataformas Zenklub, Vitta, que oferecem apoio emocional, psicoterapia, incentivo à saúde física e qualidade de vida. Os avanços que tivemos nos diálogos com os times, valorizando e estimulando o desenvolvimento de cada um. As sessões semanais de cinesioterapia e tantas outras ações realizadas ao longo do ano mostram um cuidado verdadeiro com o bem-estar das pessoas. Trabalhar em um ambiente que valoriza saúde emocional, escuta, desenvolvimento e acolhimento faz toda diferença. Isso fortalece nossos times, melhora nossas relações e nos torna líderes mais humanos, preparados e conscientes do nosso papel".

Anelise Fronza, Gerente de Agência

"Busquei a terapia através do Vitta em um momento da minha vida em que muitas coisas aconteciam simultaneamente nos âmbitos profissional e pessoal. Naquela época, percebi que o estresse já estava afetando o meu físico, manifestando-se por meio de palpitações e dores de cabeça. Com as sessões online semanais, foi possível identificar os gatilhos que me desestabilizavam, o que ampliou o meu autoconhecimento e o meu autocontrole. Além disso, o processo me motivou a buscar apoio nutricional através das ferramentas oferecidas pela plataforma: melhorei minha alimentação, ganhei disciplina na atividade física e consegui me reconectar com o meu lado espiritual. O processo terapêutico me fortaleceu, trazendo mais segurança e clareza para conduzir situações adversas. No dia a dia profissional, expandi minha compreensão sobre o modo de agir de cada membro da minha equipe. Inclusive, após compartilhar com o time que estava fazendo terapia e o quanto isso me fazia bem, alguns liderados também aderiram ao benefício e hoje relatam a grande relevância disso para suas evoluções individuais. O mais gratificante é ver que os aspectos de desenvolvimento que eu já trazia nos nossos diálogos individuais ganharam um forte aliado. Com o suporte da terapia, esses colaboradores ampliaram o autoconhecimento, ressignificaram crenças e aumentaram sua percepção sobre si mesmos, o que os ajudou a corrigir rotas e acelerar de forma notável seus movimentos de carreira".

Grasiela Mayer Bueno Lunardi, Gerente de Agência

Fonte: Registro interno do depoimento de duas gerentes de agência.

Anexo 19: Saúde emocional – depoimentos colaboradores

"Excelente iniciativa, impacta positivamente na saúde dos colaboradores e familiares". Colaborador 1

"Fundamental para lembrar todos os benefícios que a Cooperativa entrega e tem disponibilidade". Colaborador 2

"De grande valia para termos não só em casa mas no trabalho também o cuidado com a nossa saúde e bem estar". Colaborador 3

"Cooperativa sempre pensa em todos os detalhes, eu estou amando fazer terapia pelo benefício do aplicativo. Além do mais, esse ano desafiador da minha saúde, Unimed sempre presente e me ajudando muito". Colaborador 4

"Grata por poder fazer parte de uma empresa que tanto se preocupa com seus colaboradores, me sinto muito bem e valorizada em todas as partes". Colaborador 5

"Ter o privilégio de termos disponível terapias, com ótimos profissionais através do aplicativo ZenKlub com o custo zero e podermos realizar atividade física, em boas academias através do aplicativos Wellhub por um preço baixíssimo, tudo isso proporcionado pela nossa Cooperativa a nós colaboradores, faz refletirmos sobre como se importam da nossa saúde física e mental". Colaborador 6

"A Cooperativa reforça o compromisso com os colaboradores, oferecendo esses diversos benefícios adequados ao nosso dia a dia. São excelentes programas e diversas formas de cuidarmos de nós mesmos para energizarmos nosso trabalho diário". Colaborador 7

"A Cinesio individual, zenklub, Unimed e etc, são essenciais para manter nossa saúde mental, e devemos reconhecer as empresas que dão esses benefícios, também as comemorações em datas especiais e presentes em forma de reconhecimento são importantes, pois é uma forma de reconhecer nosso valor e nosso trabalho ao longo dos anos, inclusive trocar momentos especiais com os colegas. Fica meu muito obrigada". Colaborador 8

"Laboral e Cinesio, são momentos de recarregar as energias". Colaborador 9

"Obrigado ao programa e a empresa por esse benefício. Me ajudou e me ajuda, no momento mais difícil da minha vida". Colaborador 10

Fonte: Registro interno dos depoimentos de colaboradores coletados na Pesquisa de Satisfação do Programa Estar Bem, aplicada em novembro 2025.

Anexo 20: Programa Estar Bem 2026: cultura em evolução



Fonte: Registro interno da reunião realizada dia 10/03/2026 com todos os líderes, onde foi apresentada a pesquisa de satisfação do programa Estar Bem e as ações para 2026.

Anexo 21: Ações Programa Estar Bem 2026

Programa Estar Bem | 2026



Programa Estar Bem | 2026



Fonte: Registro interno da agenda anual das iniciativas de 2026 do Programa Estar Bem contemplando a saúde física, emocional, social, e a inclusão da saúde financeira.