

Guilherme Dearo



HOME

DASHBOARD

NEWSLETTERS

CASES

DOWNLOADS

LAB CORP

LOG OUT

## Gerdau ajudou funcionários a 'respirar' na pandemia com workshop



Crédito: Freepik

*Iniciativa do workshop trouxe mudanças positivas para a relação dos trabalhadores entre si e com a empresa*

*Por Guilherme Dearo*

No assustador início da pandemia de Covid-19, em 2020, quando os funcionários se viram trancados em casa sem perspectiva de retorno, a área de saúde e bem-estar da Gerdau, grande produtora e fornecedora de aço, percebeu que era preciso criar a toque de caixa uma iniciativa que mantivesse todos conectados entre si e com a empresa. Que, para o bem da

## CATEGORIAS

---

- Artigos
- Atração e Retenção
- Cases
- Data
- Direito do trabalhador
- Diversidade
- Eu, RH
- Experiência do funcionário
- Futuro do trabalho
- Guias
- Innovations
- Liderança
- Negócios
- Recrutamento e Seleção
- Remuneração e Benefícios
- Saúde e Bem-estar
- Sociedade
- Transformação digital

saúde emocional dos trabalhadores, promovesse integração e **descompressão**. Daí o nome escolhido para o *workshop* virtual em que as pessoas se reuniam para compartilhar sensações sobre o isolamento:

### **Programa Respiro.**

“Foi uma experiência desafiadora, porque era preciso tornar a atividade *online* atrativa e leve, não podia ser apenas mais um momento em frente à tela”, conta a líder de bem-estar e saúde da Gerdau Brasil, Adriana Mansueto.

Em meados de 2022, com a vacinação avançada, e o isolamento cedendo um tanto, a empresa decidiu manter o programa de saúde mental, remodelando-o para o formato presencial e elegendo um novo foco. Se antes o importante era combater a desconexão e o impacto psíquico da pandemia, agora seria a vez de mirar para a inteligência emocional e aquisição de ferramentas para o dia a dia do mundo corporativo, com enfoque na empatia, no apoio mútuo e resiliência.

## O caminho

O **Programa Respiro** conta com **encontros** de quatro e 16 horas para cada turma. O tempo varia de acordo com as necessidades e estratégias de cada time e setor, ao abranger recursos como meditação, discussão de livros, atividades artísticas e rodas de conversa.

- **Treinamento e Desenvolvimento**
- **Uncategorized**



## PESQUISE

PESQUISAR

Há diversas atividades que trabalham autoconhecimento e interação com os colegas, como a dinâmica “Espelho, espelho meu”; o jogo “Points”, criado por um neurocientista israelense, e atividades de pinturas e processamento de imagens.

<https://thinkworklab.com/cases/gerdau-ajudou-funcionarios-a-respirar-na-pandemia-com-workshop/>(abrir em uma nova aba)

Em pouco mais de três anos, mais de 1.000 funcionários da Gerdau passaram pelo **workshop**. Os encontros acontecem seguindo a agenda das equipes e abordam temas escolhidos a partir das sugestões e *feedbacks* dos funcionários. “A nossa maior preocupação é a segurança psicológica dos trabalhadores. Queremos aumentar a compaixão, a empatia e o autoconhecimento”, diz Adriana.

Para estimular o desenvolvimento contínuo dessas competências, o programa vai além dos eventos presenciais. A Gerdau incentiva “lições de casa”, que são pequenas atividades para que as pessoas continuem com o processo de cuidado e autoconhecimento em casa, a partir da distribuição de kits com óleos essenciais, almofadas e máscaras faciais, por exemplo.

Existem também presentes como caixas recheadas de frases para ler todos os dias ou adesivos que indicam o estado emocional de cada momento.

## LEIA TAMBÉM

---

- [Tire todas as suas dúvidas sobre vínculo empregatício](#)
- [As 10 cidades com maiores vantagens para o trabalho remoto](#)
- [Desconhecimento: um motor para o futuro do trabalho](#)
- [Filme transforma Barbie em heroína do Natal da Mattel](#)
- [Semana de quatro dias na escola cresce nos EUA](#)

# Resultados

Com seus encontros e cuidados, o Programa Respiro tem tido boa aceitação. Uma pesquisa, feita há pouco mais de um ano depois da (re)estreia do modelo presencial, mostrou que 98,9% dos participantes dizem ter conquistado mais autoconhecimento e desconpressão; 95,7% concordam que as atividades promovem conexão com as emoções; 97,8% enxergam no programa uma oportunidade de conexão maior e mais empatia com os colegas; e 91,9% recomendariam os encontros para outros profissionais da empresa.

Entre os comentários que a equipe de **bem-estar** e saúde recebeu dos participantes, estavam depoimentos como “Me senti cuidada”, “Esse autoconhecimento me ajudará profissionalmente a encarar momentos de estresse e dificuldade” e “Estou mais preparado mentalmente para atuar em eventos da empresa”.

Os resultados também agradaram à gestão da empresa. “As lideranças falaram muito conosco, felizes com os resultados, pois sentiram que os times melhoraram em termos de colaboração, energia e entendimento do outro”, afirma Adriana.

Para 2024, a empresa planeja novas dinâmicas dentro do programa, construindo novas técnicas com ajuda de uma professora e consultora da

Fundação Dom Cabral. “Queremos falar mais de propósito, valores e psicologia positiva”, adianta Adriana.

Abaixo, a receita de Adriana Mansueto, líder de bem-estar e saúde da Gerdau Brasil, para o preparo de um projeto como o **Programa Respiro**.

## THINK & DO

- . **Conheça o seu público.** Pesquise e entenda quem são os seus funcionários. Veja pelo que estão passando, quais são as suas necessidades, desafios e desejos. É preciso escutar as pessoas em todos os níveis para saber como agir
- . **Construa o projeto em conjunto com outras áreas.** Entenda as particularidades de cada setor da empresa e como ele pode contribuir para a criação de dinâmicas e atividades. Ao mesmo tempo, busque o apoio das lideranças, que é fundamental: faça-as ver o poder do bem-estar sobre o engajamento e os resultados
- . **Promova autonomia – e lições de casa.** As pessoas precisam de autonomia para trabalharem elas próprias sua saúde mental e bem-estar. Para isso, é importante que o projeto promova “lições de casa”, em que o cuidado seja feito fora do expediente e dos encontros, mas evite a imposição e a pecha de obrigação

