

Relatório de Ações: Qualidade de Vida dos(as) trabalhadores(as) da HCosta

Dep. Segurança do Trabalho





Histórico de atualização do documento

Versão	Responsável	Data
3.0	Departamento Marketing & Segurança do Trabalho	Junho/2023
4.0	Departamento de Segurança do Trabalho	Junho/2025



Sumário

1. Iniciativas	3
2. Campanhas	4
2.1 Janeiro Branco	7
2.2 Campanha do Agasalho	9
2.3 Doação de Sangue	11
2.4 Setembro Amarelo	13
2.5 Outubro Rosa	15
3. Programas	17
3.1 Programa #VemdeBike	17
3.2 Day OFF	20
3.3 Clube de Vantagens	21
3.4 PAE (Programa de Assistência ao Empregado)	25
4. Ações	27
4.1 Brigada de Incêndio	27
4.2 Dia do Desafio	29
4.3 Portal Saúde #HC	31
4.4 Dicas: Vida Saudável	34
4.5 Dia da Voz	35
5. Consultor Médico	36
6. Great Place to Work	37



6.1 Great Place to Work – Práticas Saudáveis	39
7. Conceito Final	41



1. Iniciativas

Com o objetivo de antecipar e mitigar possíveis desafios, a HCosta empreende uma ampla gama de iniciativas, campanhas e programas destinados a elevar tanto a qualidade de vida quanto o bem-estar de seus colaboradores. Firmemente arraigados em nossa convicção, entendemos que investir de forma substancial em nosso ecossistema de trabalho constitui uma peça-chave para otimizar o desempenho, a habilidade e a excelência de nossa equipe. Isso decorre do reconhecimento de que a elevação da qualidade de vida no âmbito laboral evoluiu para uma necessidade inalienável atualmente.

Nossas práticas, intrinsecamente associadas à esfera física e mental, são cuidadosamente harmonizadas com a rotina organizacional. A centralidade reside em fomentar um ambiente de trabalho que não apenas atrai, mas também nutre a vitalidade dos colaboradores. Perseguimos incessantemente o aprimoramento da satisfação de nossa equipe, ancorados em um clima organizacional que exala atratividade e promove a saúde. O alicerce dessa abordagem reside na crença de que ao cultivar uma cultura organizacional edificante, é possível criar um ambiente que propicia o crescimento tanto pessoal quanto profissional de todos os atores envolvidos no contexto da empresa.

2. Campanhas

2.1 Semana da Qualidade de Vida

Iniciativa:

Essa iniciativa buscou promover um ambiente de trabalho saudável, seguro e solidário, abordando questões importantes que afetam a qualidade de vida dos funcionários. Ao criar conscientização e oferecer recursos, podemos contribuir para a melhoria da saúde física e mental dos colaboradores, ao mesmo tempo em que combatemos a violência contra a mulher e promovemos uma cultura de respeito e cuidado.

Durante a semana, oferecemos workshops, palestras e webinars com especialistas em cada um dos temas, proporcionando informações relevantes e oportunidades para fazer perguntas. Além de fornecermos recursos digitais,

como folhetos informativos e materiais de referência, para os funcionários acessarem e compartilharem.

Necessidade:

A saúde e o bem-estar dos funcionários são fundamentais para o desempenho no trabalho e a retenção de talentos.

Muitos funcionários podem enfrentar problemas relacionados à violência doméstica, saúde mental, ergonomia inadequada e falta de conhecimento sobre cuidados com a saúde física.

É importante criar um ambiente de trabalho que promova a conscientização e forneça recursos para abordar essas questões de maneira eficaz.

Objetivos do Programa:

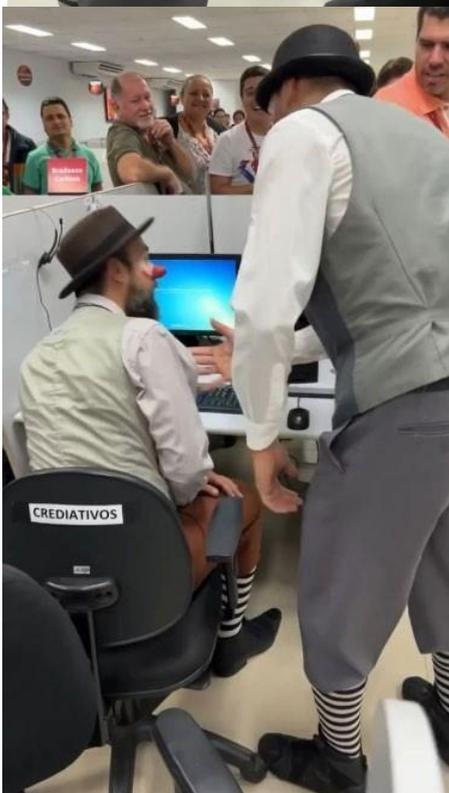
- Conscientização e Prevenção da Violência contra a Mulher: Informar os funcionários sobre a importância do combate à violência doméstica, oferecendo recursos e orientações para ajudar as vítimas e promover um ambiente de trabalho seguro e solidário.
- Saúde Mental no Trabalho: Fornecer ferramentas para lidar com o estresse e a pressão no trabalho, promovendo a importância do autocuidado e do apoio à saúde mental.
- Ergonomia no Local de Trabalho: Ensinar aos funcionários as melhores práticas ergonômicas para prevenir lesões e melhorar o conforto no ambiente de trabalho.





- Cuidados com a Saúde Física: Promover a conscientização sobre a importância da atividade física regular, dieta equilibrada e exames de saúde preventivos.







2.2. Janeiro Branco



Iniciativa:

O Janeiro Branco constitui uma campanha cujo propósito é promover e conscientizar sobre a importância da saúde mental. Por meio de uma série de iniciativas, buscamos abordar o conceito de bem-estar mental e emocional entre nossos colaboradores. Essa iniciativa visa não apenas a disseminação, mas também a chamar a atenção dos meios de comunicação para a relevância da promoção da saúde mental, assim como para o enfrentamento das questões relacionadas ao adoecimento psicológico e emocional.

Necessidade:

Calcula-se que, a cada 100 indivíduos, cerca de 30 deles enfrentarão ou já enfrentaram problemas de saúde mental em algum momento da vida, enquanto aproximadamente 12 pessoas poderão lidar com doenças mentais mais graves. A partir dessa constatação, considerando a quantidade de campanhas preventivas voltadas para a saúde física, é essencial também dar atenção à saúde mental, assegurando que no âmbito corporativo o autocuidado se inicie de dentro para fora.

Objetivo de ação:

- Fomentar um ambiente acolhedor e saudável para nossa equipe;
- Cultivar e proporcionar um quadro de colaboradores mais contentes e produtivos;
- Garantir maior qualidade de vida e bem-estar aos membros da equipe.



**janeiro
branco**

DESAFIO
equilíbrio



VOZES **hcosta**

** Para maiores informações,
entrar em contato com o RH.*

Parabéns!
Você ganhou uma
aula experimental!

PILATES

Manhã



Empresa parceira:
Clube de Vantagens
hcosta

**janeiro
branco**

DESAFIO
equilíbrio



VOZES **hcosta**

** Para maiores informações,
entrar em contato com o RH.*

Parabéns!
Você ganhou uma
aula experimental!

DANÇA

Tarde



Empresa parceira:
Clube de Vantagens
hcosta

**janeiro
branco**

DESAFIO
equilíbrio



VOZES **hcosta**

** Para maiores informações,
entrar em contato com o RH.*

Parabéns!
Você ganhou uma

**MASSAGEM
RELAXANTE**

Manhã



Empresa parceira:
Clube de Vantagens
hcosta

2.3. Campanha do Agasalho

**Iniciativa:**

A Campanha de Solidariedade Inverno HC é um projeto de cunho social com uma longa trajetória, concebido pela nossa organização. Tem como propósito oferecer auxílio às pessoas que não têm meios para adquirir vestuário adequado para enfrentar a estação mais desafiadora do ano: o inverno.

Necessidade:

No período de inverno, as temperaturas frequentemente atingem níveis extremamente baixos. Diante disso, a necessidade de roupas quentes torna-se ainda mais crucial para que as pessoas possam se resguardar do frio intenso e, assim, prevenir complicações decorrentes como a hipotermia.

Objetivo de ação:

- Engajar nossos colaboradores na causa do auxílio ao próximo;
- Fomentar a prática da solidariedade;
- Aliviar as dificuldades humanas e sociais dentro da nossa comunidade;
- Cultivar um ambiente inclusivo, integrando práticas que visam à saúde e ao bem-estar.



2.4 Doação de Sangue



vem aí
CAMPANHIA
DO *agasalho*
de 05 de Maio até 06 de Junho
hcosta

vem aí
CAMPANHIA
DO *agasalho*
de 05 de Maio até 06 de Junho

- Casacos e camisas
- Calças
- Cobertores e mantas
- Tênis e sapatos

Pontos de Coleta:
• Recepções Unidades HCosta
**sinalizar por nome do(a) Head na etiqueta*

04 níveis de prêmios
a serem liberados a cada 1000 peças arrecadadas para o time com mais doações

- SEMANA 01: 1.000 peças arrecadadas
- SEMANA 02: 2.000 peças arrecadadas
- SEMANA 03: 3.000 peças arrecadadas
- SEMANA 04: 4.000 peças arrecadadas

**Rankings divulgados semanalmente*

hcosta **DOE. AQUEÇA!**

vem aí
CAMPANHIA
DO *agasalho*
de 05 de Maio até 06 de Junho

- Casacos e camisas
- Calças
- Cobertores e mantas
- Tênis e sapatos

Pontos de Coleta:
• Recepções Unidades HCosta

DOE. AQUEÇA!

hcosta

**Iniciativa:**

A Iniciativa de Doação de Sangue é um projeto voltado para conscientizar sobre a relevância de angariar doadores de sangue. Em cooperação com entidades públicas em Bauru, trabalhamos para estimular nossos colaboradores a exercer a cidadania ao encorajar doações espontâneas de sangue.

Necessidade:

A cada doação, um indivíduo contribui com até 450 ml de sangue, o que pode salvar até quatro vidas. Vale destacar que o corpo repõe a quantidade retirada na doação em aproximadamente um dia.

Objetivo de ação:

- Engajar nossos colaboradores em atos de solidariedade;
- Conscientizar sobre a importância da doação de sangue de forma voluntária;
- Exemplificar a responsabilidade social da nossa organização e nossa dedicação à cidadania para o benefício coletivo.



Doe sangue

Fazer o bem, está no sangue!

Precisamos de doação de sangue

Nome para doação:
Amadeus dos Santos

Horário:
Seg. a Sex das 7h às 13h
Sábado das 7h às 12h

Endereço:
R. Monsenhor Claro, 8-88
Hospital de Base de Bauru

Qualquer tipo sanguíneo



2.5. Setembro Amarelo



Iniciativa:

O Setembro Amarelo representa uma campanha anual em nosso ambiente corporativo, com o propósito de aumentar a conscientização e enfatizar a importância da prevenção ao suicídio. Essa iniciativa desempenha um papel crucial ao oferecer uma voz e ação dedicadas à saúde mental, pois é uma questão que afeta a vida de muitos membros da equipe.

Necessidade:

De acordo com o psiquiatra Rodrigo de Almeida Ramos, as estatísticas demonstram que em mais de 90% dos casos de suicídio, havia uma correlação com uma condição de saúde mental, sendo a depressão o diagnóstico associado em grande parte das situações.

Objetivo de ação:

- Sensibilizar e conscientizar sobre a relevância da prevenção ao suicídio;
- Implementar ações concretas e eficazes em conjunto com os colaboradores;
- Fomentar motivação e cuidado com a saúde mental dos membros da equipe;
- Cultivar um ambiente acolhedor e saudável;
- Reforçar a solidariedade e apoio mútuo entre os colaboradores.





2.6. Outubro Rosa

Iniciativa:

O Outubro Rosa é um mês de conscientização sobre o câncer de mama, buscando informar e apoiar as mulheres afetadas. A falta de acesso a informações sobre prevenção e detecção precoce é um desafio, e a pandemia da COVID-19 complicou a realização de eventos presenciais. No entanto, a campanha promove a união da sociedade em torno da causa, incentivando a educação, o apoio e a adaptação a novas formas de conscientização para combater o câncer de mama.

Necessidade:

O Outubro Rosa é um mês global de conscientização sobre o câncer de mama, uma doença que afeta milhões de mulheres em todo o mundo. Apesar dos avanços médicos, muitas mulheres ainda precisam de mais informações sobre prevenção, detecção precoce e tratamento. É essencial promover solidariedade e apoio àquelas que enfrentam o câncer de mama, especialmente considerando os desafios físicos e emocionais que enfrentam. A pandemia da COVID-19 dificultou a realização de eventos presenciais, tornando ainda mais importante a busca por oportunidades seguras de conscientização. Em resumo, o Outubro Rosa é fundamental para disseminar informações e oferecer apoio, mesmo em tempos desafiadores, na luta contra o câncer de mama.

Objetivo de ação:

- Conscientização: Informar e educar a comunidade sobre a importância da prevenção e detecção precoce do câncer de mama.



-
- Apoio: Criar um ambiente de apoio e solidariedade para mulheres que estão lutando contra o câncer de mama e suas famílias.
 - Arrecadação de Fundos: Captar recursos para organizações de combate ao câncer de mama, visando melhorar o acesso a tratamento e apoio a pacientes.
 - Atividade Física: Promover um estilo de vida saudável por meio da caminhada, incentivando a prática regular de atividade física, que pode contribuir para a prevenção do câncer de mama.
 - União Comunitária: Unir a comunidade em torno de uma causa importante, fortalecendo laços e solidariedade entre os participantes.



17 de outubro

Agendamento Exame de Mamografia





Você sabia que é possível realizar o **exame de mamografia de forma gratuita** pela Prefeitura de Bauru/SP?

É isso mesmo! E para tornar esse procedimento ainda mais acessível, a HCosta oferecerá **auxílio e suporte no processo de cadastro e agendamento do exame.**

Público-alvo: Mulheres entre 50 e 69 anos

Data: 17/10/2023 às 10h30

Local: Ambulatório da Matriz

Obs: necessário cartão SUS em mãos e data da primeira dose de vacina de COVID-19

Realização:





20 VEM AÍ!

CAMINHADA

EM PROL DA SAÚDE

DOMINGO 22/10

ÀS 08H30



2ª EDIÇÃO

JUNTAS POR UM TOQUE

PROGRAMAÇÃO

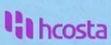
8H30 - CONCENTRAÇÃO NA AV. GETÚLIO VARGAS (COPAÍBA);

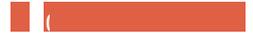
8H45 - AULA DE ALONGAMENTO E AQUECIMENTO;

9H - INÍCIO DA CAMINHADA ATÉ A YUPII BRINQUEDOS;

INSCRIÇÕES ABERTAS:

RECEPÇÃO DA MATRIZ





2.7. Programa #VemdeBike



Iniciativa:

O Programa Vem de Bike é um projeto institucional de cunho social, promovido pelo Departamento Facilities, com o propósito de estimular o uso de bicicletas como meio de transporte principal, integrando o exercício físico à rotina dos colaboradores. Buscamos prioritariamente promover benefícios à saúde e bem-estar dos funcionários, reconhecendo que essa abordagem também impacta positivamente nos indicadores de produtividade, motivação e equilíbrio físico e mental.

Necessidade:

Com base em um estudo realizado com cerca de 3,5 mil pessoas na Europa, constatou-se que o hábito de pedalar reduz significativamente os níveis de estresse e o sentimento de solidão. Observou-se, ainda, uma notável melhora na saúde e bem-estar daqueles que priorizaram o uso de bicicleta como meio de transporte para o trabalho. Além dos benefícios individuais, os ciclistas passam a fazer parte de uma comunidade, o que tende a favorecer mudanças positivas em seus estilos de vida e a adoção de hábitos mais saudáveis.

Objetivos do Programa:

- Promover a saúde física e mental dos colaboradores, incentivando o uso regular de bicicletas;
- Contribuir para o aumento da produtividade e motivação da equipe, que resultam de uma rotina mais saudável e ativa;
- Facilitar o acesso ao local de trabalho, oferecendo uma alternativa sustentável e prática de deslocamento; - Através do Programa Vem de Bike, buscamos não

apenas incentivar o uso da bicicleta como meio de locomoção, mas também cultivar uma cultura corporativa que valorize o bem-estar dos colaboradores e a sustentabilidade ambiental. Estamos entusiasmados com os impactos positivos que essa iniciativa pode trazer para nossa equipe e para o ambiente de trabalho como um todo.



Programa **vem de bike**
 juntos por um caminho que faz bem
 hcosta

Conheça o programa sustentável

Programa

O Programa #VemDeBike é um projeto institucional de caráter social realizado pelo Departamento Facilities, a fim de incentivar o uso de veículo sustentável: a **bicicleta**.

O projeto estimula os **colaboradores** a ter como preferência o transporte limpo ao se deslocar para o seu respectivo **trabalho**.

Benefícios

Sabemos que além de **fazer bem** para o corpo, o fato de **substituir o carro e/ou a moto por bicicleta**, em várias ocasiões, é um momento importante para **ajudar na preservação do planeta**, reduzir o trânsito e, **ajudar a manter uma boa saúde física e mental**.

Investimento

Em nosso ambiente corporativo, contamos com vagas exclusivas e implantação de suporte bicicletário para todos os colaboradores que aderem o meio de transporte limpo.



Programa **vem de bike**
 juntos por um caminho que faz bem
 hcosta

Suporte bicicletário

Com a finalidade de estimular ainda mais você, nosso colaborador, informamos que tivemos a implantação do suporte bicicletário no estacionamento do Prédio 1 (Matriz) e no estacionamento do Prédio 3. As vagas são exclusivas para o meio de transporte sustentável: a **bicicleta**!

Entre nessa corrente do bem, contamos com você!




Programa **vem de bike**
 juntos por um caminho que faz bem
 hcosta

Super parceria!

Com a finalidade de estimular ainda mais você, nosso colaborador, informamos que estamos com uma **super parceria** com a **Empresa Bike e Cia**. Em breve teremos uma demonstração e venda em nosso espaço físico da empresa.

Fique ligado(a), divulgaremos mais informações.



Programa **vem de bike**
 juntos por um caminho que faz bem

@hcostaoficial @bikeciaoficial



3.2. Day OFF

Iniciativa:

O Day OFF é uma parte essencial do nosso programa de qualidade de vida, pois reconhecemos que é um desejo genuíno da maioria dos nossos colaboradores ter um dia de folga especial em seu aniversário, comemorado devidamente com antecedência.

Necessidade:

Essa ação apresenta baixo custo e impacto no ambiente de trabalho, tornando-se uma iniciativa atrativa para melhorar o clima organizacional e fortalecer o senso de pertencimento, qualidade de vida e motivação da equipe. Dessa forma, o Day OFF se torna um programa indispensável em nossa empresa.

Através do Day OFF, buscamos não apenas incentivar o bem-estar dos nossos colaboradores, mas também consolidar um ambiente de trabalho positivo, no qual eles se sintam valorizados e motivados a contribuir para o crescimento da empresa. Estamos confiantes de que essa ação tem um impacto significativo em nosso clima organizacional e na satisfação de nossa equipe.

Objetivos do Programa:

- Oferecer aos colaboradores um dia especial de descanso em seu aniversário, proporcionando um momento de relaxamento e celebração pessoal;
- Fortalecer o senso de pertencimento dos funcionários, reforçando o vínculo emocional entre eles e a empresa;
- Valorizar e reconhecer individualmente cada colaborador, demonstrando que sua contribuição é essencial para o sucesso da organização.

3.3. Clube de Vantagens

**Iniciativa:**

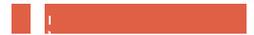
Apresentamos o programa "Clube de Vantagens", uma iniciativa em parceria com empresas selecionadas, que oferece benefícios exclusivos para todos os colaboradores. Esse programa proporciona acesso a produtos e/ou serviços com descontos, promoções e ofertas especiais em diversas áreas, como saúde, bem-estar, entretenimento e lazer. Alguns exemplos dessas vantagens incluem descontos em farmácias, clínicas de estética, massagens e oficinas.

Necessidade:

Acreditamos que investir em benefícios é essencial, pois sabemos que recursos adicionais são valorizados pelos colaboradores. Nosso programa visa aumentar a motivação, reter talentos, fomentar o engajamento e promover a qualidade e produtividade, proporcionando bem-estar e felicidade aos nossos colaboradores.

Objetivos:

- Incentivar e motivar nossos colaboradores a participarem de atividades externas;
- Oferecer melhores oportunidades por meio de bonificações; -
- Aprimorar a qualidade de vida e o bem-estar de nossa equipe.



Clube de Vantagens
Tem **parceiro novo** na área!

Universidade Anhemi Morumbi
Colaboradores HCosta têm desconto de até **73%** de desconto na mensalidade

Av. Rodrigues Alves, nº 14-97
Vila Bomfim • Bauru-SP

*Basta apresentar o crachá da empresa no ato da compra

Clube de Vantagens
Tem **parceiro novo** na área!

Barbearia Bbinao
Colaboradores HCosta têm desconto de **10%** em serviços de corte de cabelo e barba

Rua Henrique Savi, nº 3-20
Cidade Universitária • Bauru-SP

*Basta apresentar o crachá da empresa no ato da compra

Clube de Vantagens
Tem **parceiro novo** na área!

Donner Churrasco
Colaboradores HCosta têm desconto de **10%** em todos os lanches e em diárias de estacionamento

Rua Rio Branco, nº 26-52
Jd. Estoril • Bauru-SP

*Basta apresentar o crachá da empresa no ato da compra

Clube de Vantagens
Tem **parceiro novo** na área!

open english
Colaboradores HCosta têm desconto de **70%** nos valores dos cursos de idioma

Acesse o site e confira:
www.openenglish.com.br

*Basta apresentar o crachá da empresa no ato da compra

Clube de Vantagens
Tem **parceiro novo** na área!

UNIESB
Colaboradores HCosta têm desconto de **60%** na mensalidade da **Graduação**

Rua Anhanguera, 9-19
Vila Flores • Bauru-SP

*Basta apresentar o crachá da empresa no ato da compra

Clube de Vantagens
Tem **parceiro novo** na área!

MARI CARVALHO
PILATES E FISIOTERAPIA
Colaboradores HCosta têm desconto de **10%** na mensalidade das aulas de Pilates

Rua Azarias Leite nº 18-77
Jd. Estoril • Bauru-SP

*Basta apresentar o crachá da empresa no ato da compra

3.4. PAE (Programa de Assistência ao Empregado)

Iniciativa:

Em resposta às complexidades da vida pessoal, familiar e profissional que nossos colaboradores podem enfrentar, o Programa de Assistência ao Empregado (PAE) foi criado para oferecer um suporte integral. Reconhecemos que os desafios fora do ambiente de trabalho podem afetar diretamente o desempenho e o bem-estar geral dos colaboradores. Com o PAE, nosso compromisso é proporcionar um ambiente em que eles possam compartilhar preocupações e buscar apoio sem julgamento. O programa reflete nossa visão de valorizar as pessoas acima de tudo, demonstrando que estamos prontos para investir em seu bem-estar e sucesso global. Com o PAE, estamos construindo um futuro onde a saúde, equilíbrio e crescimento individual são fundamentais em nossa cultura organizacional.

Necessidade:

A crescente demanda por apoio e cuidado abrangente para questões pessoais, familiares e profissionais dos colaboradores destaca a necessidade de um programa de assistência eficaz. A busca por equilíbrio entre vida pessoal e profissional, juntamente com a necessidade de orientação em situações desafiadoras, torna fundamental oferecer um ambiente de suporte que promova o bem-estar geral dos funcionários.

Objetivo de ação:

- Proporcionar um serviço de pronto atendimento para funcionários e seus familiares, oferecendo um espaço seguro para discutir e buscar orientação sobre uma ampla gama de problemas pessoais e profissionais.
- Fornecer aconselhamento confidencial e especializado por profissionais treinados, abordando questões emocionais, familiares, de relacionamento e carreira.
- Incentivar o bem-estar holístico, apoiando os funcionários em suas jornadas pessoais e profissionais, e auxiliando na redução do estresse e do impacto negativo das situações desafiadoras.



-
- Capacitar os colaboradores a desenvolver habilidades de enfrentamento e resiliência diante de dificuldades, aumentando sua capacidade de superar desafios de forma saudável.
 - Contribuir para um ambiente de trabalho mais positivo e acolhedor, onde os funcionários se sintam apoiados em suas necessidades individuais.
 - Incorporar o programa de assistência ao empregado à cultura da empresa, demonstrando o compromisso com o bem-estar dos funcionários e criando uma abordagem proativa para cuidar de suas necessidades.

+ BENEFÍCIOS PRA VOCÊ!

PAE - Programa de Assistência ao Empregado

O PAE é um serviço de pronto-atendimento, aconselhamento e encaminhamento de soluções de problemas, para apoiar nossos colaboradores e seus dependentes.

Os benefícios são **100% gratuitos!**



Orientação Psicológica:

Crianças; Jovens, Vida adulta, Familiar.



Orientação Financeira:

Análise atual, Endividamento, Planejamento, Aquisição de bens.



Orientação Jurídica:

Penal, Cível, Tributária, Previdenciária
(EXCETO TRABALHISTA).



Consultoria Previdenciária:

Aposentadoria, Trâmites de INSS.



Orientação Nutricional:

Problemas com alimentação, Monitoramento, Tratamento.



Orientação Social:

Óbitos, Separações, Depend. Química, Gestantes/Pré-parto.



Como utilizar?

O colaborador ou familiar dependente poderá solicitar a assistência via ligação telefônica e fazer a identificação com o CPF do titular do serviço para agendar o atendimento.

Para solicitar um serviço
basta uma ligação gratuita:

Central de Atendimento
0800 774 9467

4. Ações

4.1 Brigada de incêndio



Iniciativa:

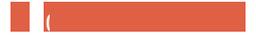
A Brigada de Incêndio é uma atividade realizada periodicamente como parte de um compromisso obrigatório. Ela é composta por um grupo voluntário que recebe treinamento para agir em situações de princípio de incêndio. Esta iniciativa constitui uma maneira eficaz de preparar e capacitar nossos colaboradores, proporcionando uma formação especializada que abrange conhecimentos fundamentais em combate a incêndios, resgate e primeiros socorros.

Necessidade:

A criação da Brigada de Incêndio tem como finalidade proteger tanto a vida quanto os ativos de nossa organização. Através dela, conseguimos assegurar um nível elevado de segurança e um ambiente protegido para nossos colaboradores.

Objetivo de ação:

- Cumprir as obrigações legais referentes à segurança;
- Promover um ambiente que seja seguro e protegido;
- Capacitar e aprimorar as habilidades dos colaboradores em emergências.



Inscrições abertas

BRIGADA de INCÊNDIO

Como a brigada de incêndio atua

A **brigada de incêndio** é composta por um grupo de **pessoas treinadas e capacitadas** para atuar em **situações de emergência**.

Estas são capazes de **agir de maneira organizada e coordenada, minimizando os danos e protegendo a integridade dos funcionários, visitantes e patrimônios da empresa.**

Confira os **Pré-Requisitos:**

- Ter no mínimo 18 anos
- Estar apto pelo SESMT (departamento médico)
- Ser colaborador(a) a pelo menos 3 meses

É importante lembrar que os **brigadistas que já fazem parte da equipe precisam se inscrever novamente para participar dos treinamentos e garantir a atualização de seus conhecimentos.**

52 vagas prédio 01 <i>Unidade Matriz</i>	24 vagas prédio 02 <i>Unidade Conexão</i>	37 vagas prédio 03 <i>Unidade Inovação</i>
---	--	---

Inscrições presenciais no **SESMT** até o **final de Abril**

* Para maiores informações e/ou dúvidas entre em contato com o Técnico de Segurança do Trabalho: Waldomiro Neto.

treinamento

BRIGADA de INCÊNDIO

Como a brigada de incêndio atua

A **brigada de incêndio** é composta por um grupo de **pessoas treinadas e capacitadas** para atuar em **situações de emergência**.

Estas são capazes de **agir de maneira organizada e coordenada, minimizando os danos e protegendo a integridade dos funcionários, visitantes e patrimônios da empresa.**

22/05 | Quinta-Feira
8h às 12h

23/05 | Sexta-Feira
14h às 18h

Cada colaborador participará do treinamento **por 4 horas** em apenas **um dos dias**, conforme seu turno de trabalho.

Após a conclusão do treinamento, todos retornarão normalmente aos seus postos.

* Para maiores informações e/ou dúvidas entre em contato com o Técnico de Segurança do Trabalho: Waldomiro Neto.



4.2 Dia do desafio



Iniciativa:

O Dia do Desafio representa uma data em que celebramos a Campanha Global de Incentivo à prática de atividades físicas e esportivas no nosso ambiente corporativo. Essa iniciativa contribui significativamente para promover um senso de coletividade e vantagens para a saúde por meio do exercício físico. Anualmente, em colaboração com outras instituições em Bauru, organizamos uma série de atividades em nossa empresa.

Necessidade:

Estatísticas do IBGE indicam que cerca de 47% dos brasileiros são sedentários, sendo que entre os jovens esse número é ainda mais preocupante, alcançando 84%. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil se destaca como o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. A partir dessas constatações, fica evidente a importância crucial do Dia do Desafio em nosso ambiente de trabalho.

Objetivo de ação:

- Estimular ativamente a prática de atividades físicas entre nossos colaboradores;
- Conscientizar sobre a relevância dos exercícios físicos na rotina e os riscos do sedentarismo;
- Fomentar um ambiente saudável que resulte em melhor qualidade de vida e bem-estar para nossa equipe;



4.3 Portal Saúde #HC

**Iniciativa:**

O Portal Saúde HC é um canal interno dinâmico e regularmente atualizado que se dedica a compartilhar conteúdos informativos com o objetivo de promover e sensibilizar a respeito da importância da saúde e bem-estar de nossos colaboradores. Todas as informações veiculadas são baseadas nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), buscando assegurar o bem-estar abrangente de todos os membros da equipe.

Necessidade:

Em um contexto em que informações confiáveis e pertinentes sobre saúde são fundamentais, o papel das empresas na disseminação de conhecimento e orientações relacionadas ao bem-estar dos colaboradores ganha ainda mais relevância. Nesse sentido, o Portal Saúde HC desempenha um papel central ao oferecer um canal interno que compartilha conteúdos embasados nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), buscando capacitar nossa equipe com conhecimentos essenciais para manter uma qualidade de vida saudável. Através dessa iniciativa, almejamos criar um ambiente informado e seguro, onde todos os colaboradores têm acesso a informações que os capacitam a tomar decisões conscientes sobre sua saúde e bem-estar.

Objetivo de ação:

- O objetivo principal é aumentar a porcentagem de funcionários vacinados contra a gripe, visando alcançar uma cobertura vacinal significativa.

- Minimizar a propagação da gripe entre os funcionários, reduzindo a incidência de casos e, conseqüentemente, o risco de absenteísmo.
- Priorizar a saúde e o bem-estar dos funcionários, demonstrando o compromisso da empresa com a saúde da equipe.
- Evitar surtos de gripe no local de trabalho, o que poderia causar interrupções significativas nas operações. - Ao diminuir o número de funcionários doentes, a produtividade geral tende a aumentar, uma vez que menos pessoas precisarão se ausentar.
- Criar uma cultura de prevenção e cuidado com a saúde, incentivando os funcionários a adotarem medidas proativas para proteger a si mesmos e aos colegas.
- Demonstrar o compromisso da empresa em contribuir para o bem-estar da comunidade, ao reduzir a propagação de doenças contagiosas.
- Educar os funcionários sobre a importância da vacinação, dissipar mitos e fornecer informações baseadas em evidências sobre a segurança e eficácia da vacina.







4.4 Dicas: vida saudável

Iniciativa:

Habitualmente temáticas de vida saudável e bem-estar estão presentes em nossas comunicações externas, entendemos que promover bem-estar no ambiente de trabalho é considerar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos nossos colaboradores.

Necessidade:

A performance dos colaboradores está diretamente associada ao sentimento de bem-estar no trabalho, diante disso, estimular hábitos e ações que proporcionam segurança, qualidade de vida e conforto é o caminho para uma equipe de sucesso.

Objetivo de ação:

- Estresse reduzido
- Produtividade aumentada
- Redução de absenteísmo e dos custos de saúde;
- Aumento do engajamento dos colaboradores;
- Força de trabalho mais resiliente;
- Melhor retenção da equipe.



4.5 Dia da Voz

Iniciativa:

O Dia da voz é celebrado com uma ação envolvendo os colaboradores, afim de alertar a importância dos cuidados para preservação da voz, já que as alterações nela podem ser um alerta para o diagnóstico de doenças. Para potencializar a ação, no último ano, foi entregue aos colaboradores um kit preventivo contendo uma fruta (maçã) e uma tag com dicas essenciais para preservar a voz.

Necessidade:

A voz é simplesmente a ferramenta mais importante de todas para muitos profissionais, e por este motivo, é essencial ter alguns cuidados com ela. Para quem não tem os cuidados necessários para manter uma boa voz, saudável e clara, os problemas mais comuns são a rouquidão e a afonia, que nada mais é do que a completa ausência de voz. Ou seja, o cuidado é necessário.

Objetivo de ação:

- Informar os funcionários sobre a importância da saúde vocal, destacando como uma boa saúde vocal contribui para sua eficácia na comunicação.
- Educar os participantes sobre práticas saudáveis para prevenir problemas vocais, como evitar gritar, manter a hidratação adequada e adotar técnicas de aquecimento vocal.
- Mostrar como uma voz saudável é crucial para a comunicação eficaz no ambiente de trabalho.
- Demonstrar técnicas para reduzir o estresse vocal, ensinando a importância de pausas adequadas e modulação da voz durante atividades de fala prolongadas.
- Contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável, onde a comunicação é clara e eficaz, promovendo uma cultura de respeito e entendimento mútuo.



5 dicas valiosas para cuidar da sua #saúde vocal

Fale sem esforço e articule bem as palavras	Tenha uma alimentação saudável
Beba 2 litros de água diariamente	Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar
Evite falar por longos períodos	Faça aquecimento vocal

#DIAMUNDIALDAVOZ

5.0 Consultor Médico

Iniciativa:

Contamos, em nossa matriz, com o profissional especialista em perícia médica, Dr Fabio Nogueira, que realiza plantão uma vez na semana, no decorrer de quatro horas. A iniciativa da contratação de um médico do trabalho em nosso ambiente corporativo partiu da prevenção à acidentes de trabalho e ao apoio em pré-atendimento de doenças que podem ser tratadas de imediatos, garantindo, assim, a promoção de saúde e qualidade de vida.

Necessidade:

A segurança e saúde no ambiente de trabalho são direitos que todos os colaboradores possuem e que todos os empregadores devem solicitar para estar sempre proporcionando o melhor na questão de bem-estar e saúde. Diante disso, acreditamos que a contratação de um médico do trabalho é indispensável para um ambiente saudável e acolhedor.

Objetivo de ação:

- Suporte médico aos colaboradores;
- Apoio e tratamento imediato dependendo da causa;
- Ter um ambiente acolhedor e saudável para nossos colaboradores;

6. Great Place to Work



Recebemos a certificação de Great Place to Work para o período de junho de 2023 a junho de 2024. Esta conquista não apenas honra a dedicação e os esforços incansáveis de nossa equipe, mas também ressalta a nossa inabalável dedicação à excelência na gestão de pessoas.

Nossa busca incessante por promover um ambiente de trabalho que inspire e motive está refletida no expressivo índice de 85% de favorabilidade nas respostas das pesquisas realizadas. Essa alta taxa de aprovação reforça que nossos colaboradores compartilham nossa visão de um ambiente de trabalho positivo e produtivo, onde cada indivíduo é valorizado.

Além disso, nossos destaques incluem:

- Aproximadamente 95% dos nossos funcionários afirmam que o ambiente de trabalho é acolhedor.
- Cerca de 97% dos colaboradores expressam que ao ingressar na organização, se sentem bem recebidos.
- Considerando todos os aspectos, cerca de 95% dos funcionários concordam que este é um local excelente para trabalhar.
- Uma esmagadora maioria de 97% dos colaboradores sente orgulho em mencionar onde trabalham a outras pessoas.
- Com grande convicção, 95% dos nossos funcionários recomendariam entusiasticamente nossa empresa a amigos e familiares, destacando sua qualidade como local de trabalho excepcional.
- Quase a totalidade, ou seja, 97% dos colaboradores afirmam que as pessoas são tratadas com respeito, independentemente da idade.



- Igualmente, 98% dos nossos funcionários relatam que a igualdade de tratamento é estendida a todas as cores, etnias e origens.
- A diversidade é respeitada por 98% dos colaboradores, independentemente da orientação sexual.
- Além disso, 98% dos funcionários atestam que há tratamento igualitário, independentemente do gênero.
- Um sólido percentual de 97% dos colaboradores sente que o ambiente de trabalho é seguro em termos físicos.
- A confiança é uma base sólida, já que 92% dos nossos funcionários acreditam que a liderança confia na qualidade do trabalho sem recorrer a monitoramento constante.
- De maneira similar, 92% dos colaboradores afirmam que a liderança concede autonomia às pessoas.



6.1 Great Place to Work – Práticas Saudáveis

A HCosta consolidou-se como um emblema de referência no que diz respeito às práticas de bem-estar dentro do ambiente de trabalho. Esse renome advém diretamente da sua inserção no prestigioso ranking de diversidade e questões contemporâneas, promovido pela consagrada consultoria global "Great Place To Work®" (GPTW), uma entidade que auxilia empresas a atingirem resultados excepcionais por meio do cultivo de uma cultura de confiança, excelência operacional e inovação.

A obtenção da certificação na pesquisa de clima organizacional da GPTW posicionou a HCosta no seleto grupo apto a aderir às suas iniciativas e políticas classificadas sob a categoria "Práticas Saudáveis". Isso, por sua vez, reafirma de maneira contundente o compromisso da empresa com o bem-estar de sua equipe.

Ao adotar políticas e práticas orientadas para a saúde e o bem-estar de seus colaboradores, a HCosta estabeleceu uma cultura corporativa que se destaca pela preocupação e apoio mútuo. Essa abordagem proativa demonstra o empenho da empresa em criar um ambiente onde todos os membros se sintam protegidos e incentivados.

Por meio de iniciativas inovadoras, a empresa tem se empenhado em fomentar um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional dos colaboradores. Encorajando-os a explorar plenamente seu potencial nas atividades cognitivas, a HCosta alinha-se com o desejo contemporâneo de uma força de trabalho plena, satisfeita e produtiva.





Por meio de iniciativas inovadoras, a **HCosta se destacou no TOP10 de Melhores Empresas para se trabalhar na categoria de Práticas Saudáveis da GPTW 2023**, o que evidencia o comprometimento com o equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional de seus colaboradores.

Ao adotar políticas e práticas que priorizam a saúde e o bem-estar de seus funcionários, a HCosta promove uma **cultura empresarial onde todos se sintam cuidados e apoiados**.

A conquista do selo representa o **potencial máximo de incentivos de práticas saudáveis estimuladas** no ambiente corporativo.

É para se orgulhar, não é mesmo?

Você faz parte disso!

7. Conceito final

Por meio de ações incisivas, programas inovadores e campanhas impactantes, tivemos a oportunidade de enriquecer o bem-estar e elevar a qualidade de vida dos nossos estimados colaboradores. Acreditamos profundamente que, enquanto organização, carregamos a responsabilidade primordial de zelar pela saúde e o bem-estar do nosso valioso time. E, com isso, sustentamos a convicção de que esse investimento é a chave para desencadear resultados notáveis em múltiplos indicadores essenciais para cultivar um ambiente de trabalho saudável e acolhedor.

Um estudo conduzido pela renomada empresa norte-americana MetLife endossa essa visão ao revelar que os investimentos no bem-estar no ambiente de trabalho têm o poder de impulsionar um aumento significativo de 12% no engajamento dos colaboradores, uma elevação de 9% na produtividade e um sólido acréscimo de 10% na lealdade à empresa. Inspirados por esses dados, podemos afirmar com orgulho nosso genuíno compromisso com a gestão de pessoas e com a promoção de um ambiente que não apenas prioriza o trabalho, mas também enaltece a vida.

Nossa trajetória é impulsionada pela convicção de que a excelência organizacional se alinha intrinsecamente ao cuidado e ao bem-estar dos que tornam essa organização grandiosa – nossos colaboradores. Através da união entre nossos esforços e o comprometimento de cada indivíduo, continuaremos a forjar um ambiente onde a saúde, a prosperidade e a qualidade de vida floresçam, moldando assim um cenário em que cada passo dado seja um reflexo tangível do respeito, da dedicação e da paixão que sustentam nossa visão compartilhada.