



SOLUÇÕES CORPORATIVAS EM SAÚDE E BEM-ESTAR

Soluções corporativas de saúde, bem-estar e prevenção, estruturadas para melhorar a experiência do colaborador, apoiar a rotina operacional e fortalecer a cultura organizacional

PORTFÓLIO

WWW.PROATIVOBEMESTAR.COM.BR

QUEM SOMOS

A **ProAtivo** desenvolve e executa programas corporativos de saúde, bem-estar e prevenção, com foco em qualidade de vida, adaptação operacional e experiência positiva para os colaboradores.

Nossas soluções são planejadas de acordo com a rotina da empresa, o perfil do público atendido e as características de cada ambiente corporativo, incluindo áreas administrativas, operacionais e industriais.

Atuamos com organização, postura profissional e flexibilidade de formatos, oferecendo ações pontuais, recorrentes e programas personalizados para diferentes necessidades empresariais.

**Atendimento corporativo com visão prática,
preventiva e profissional.**



POR QUE INVESTIR EM BEM-ESTAR CORPORATIVO

Empresas que investem em saúde e bem-estar corporativo fortalecem a experiência do colaborador, apoiam ações preventivas e contribuem para ambientes de trabalho mais saudáveis, organizados e produtivos.

Benefícios

Para a empresa

- Apoio às estratégias de saúde, prevenção e qualidade de vida
- Fortalecimento do clima organizacional
- Valorização da marca empregadora
- Ações adaptáveis à rotina operacional
- Reforço da cultura de cuidado com as pessoas

Para os colaboradores

- Pausas mais saudáveis durante a jornada
- Redução de tensões e sensação de fadiga
- Mais disposição no dia a dia
- Estímulo ao autocuidado e ao movimento
- Melhor experiência no ambiente de trabalho

Resultados esperados com a implantação do programa

- Maior adesão a ações internas de bem-estar
- Percepção positiva de cuidado por parte da empresa
- Apoio à prevenção de desconfortos ocupacionais
- Fortalecimento da cultura de saúde e segurança

Mais do que uma ação pontual, o bem-estar corporativo é uma estratégia que apoia prevenção, engajamento, experiência do colaborador e fortalecimento da cultura interna.

NOSSOS SERVIÇOS

A **ProAtivo** oferece soluções estruturadas de saúde corporativa, desenvolvidas para atender às demandas de empresas que buscam melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, prevenir riscos ocupacionais e fortalecer a produtividade no ambiente de trabalho.

As soluções podem ser contratadas de forma avulsa, recorrente ou integradas em programas personalizados de saúde e bem-estar corporativo.

SOLUÇÕES OFERECIDAS

Ginástica Laboral

Exercícios preventivos realizados durante a jornada de trabalho, com foco em pausas ativas, mobilidade, disposição e prevenção de desconfortos musculares.

Quick Massage

Sessões rápidas de massagem em cadeira ergonômica, voltadas ao relaxamento muscular, redução do estresse e recuperação durante o expediente.

Ergonomia

Orientações práticas para melhoria da postura, organização do posto de trabalho e prevenção de desconfortos ocupacionais.

SIPAT e Eventos Corporativos

Ações voltadas à promoção da saúde, conscientização, integração e bem-estar, com atividades adaptadas ao perfil de cada empresa.

● Massagem de Descompressão (com aparelho)

Atendimento rápido realizado diretamente no posto de trabalho, com foco na redução de tensões musculares e alívio imediato do desconforto físico durante a jornada.

● ProAtivo Care | Programa de Autocuidado

Programa de autocuidado e valorização do colaborador, com atendimentos rápidos e adaptados ao ambiente corporativo, voltados à experiência, bem-estar e ações internas de engajamento.

● Cuidado Emocional Corporativo

Ações e atendimentos estruturados voltados ao acolhimento emocional no ambiente corporativo, com foco em escuta qualificada, redução do estresse, melhoria das relações interpessoais e fortalecimento do equilíbrio emocional.

GINÁSTICA LABORAL

O QUE É

A ginástica laboral consiste em exercícios físicos realizados durante a jornada de trabalho, com foco na prevenção de desconfortos musculares, estímulo à pausa ativa e promoção da saúde no ambiente corporativo.

As atividades são conduzidas por profissional de Educação Física e planejadas de acordo com as demandas físicas das funções, o perfil dos colaboradores e as características do ambiente de trabalho.

COMO FUNCIONA

- Realizada dentro da própria empresa
- Aulas com duração média de 10 ou 15 minutos
- Aplicação no posto de trabalho ou em espaço coletivo
- Frequência organizada conforme a necessidade da empresa
- Atividades adaptadas a ambientes administrativos e operacionais



BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA

- Incentiva pausas ativas de forma estruturada
- Pode ser aplicada em equipes administrativas e operacionais
- Contribui para ações internas de saúde e prevenção



BENEFÍCIOS PARA OS COLABORADORES

- Reduz tensões musculares
- Melhora mobilidade e disposição
- Torna a jornada mais leve e dinâmica

PRINCIPAIS ESTÍMULOS TRABALHADOS

- Alongamento e mobilidade articular
- Exercícios de consciência corporal
- Exercícios de coordenação e equilíbrio
- Fortalecimento muscular leve
- Dinâmicas de integração e motivação
- Exercícios adaptados à realidade do setor atendido



QUICK MASSAGE

O QUE É

É uma técnica de massagem realizada em cadeira ergonômica, desenvolvida para aplicação em ambientes corporativos.

O atendimento tem como objetivo promover relaxamento muscular, reduzir o estresse e proporcionar momentos de recuperação física e mental durante a jornada de trabalho, de forma prática e sem necessidade de troca de roupa.

Indicado para ações de bem-estar com atendimento individual em cadeira ergonômica, oferecendo uma experiência mais completa de relaxamento durante a jornada.

COMO FUNCIONA

- Sessões individuais de 10 ou 15 minutos
- Atendimento realizado por profissional capacitado
- Aplicação em espaço reservado ou ambiente previamente definido pela empresa
- Formato pontual, recorrente ou para ações especiais
- Organização por agendamento, fluxo livre ou cronograma definido em conjunto com o RH.



BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA

- Redução do estresse no ambiente de trabalho
- Valorização do cuidado com os colaboradores
- Fortalecimento das ações de bem-estar corporativo
- Melhoria da percepção interna sobre qualidade de vida

BENEFÍCIOS PARA OS COLABORADORES

- Relaxamento muscular
- Alívio de tensões em pescoço, ombros, costas e membros superiores
- Sensação de bem-estar e recuperação durante o trabalho
- Mais disposição ao longo da jornada

SIPAT E EVENTOS CORPORATIVOS

A **ProAtivo** desenvolve e executa atividades voltadas à promoção da saúde, qualidade de vida, prevenção e engajamento em SIPATs e eventos corporativos. As ações são planejadas de acordo com o perfil da empresa, o público interno, o formato do evento e os objetivos da programação, sempre com adaptação à rotina operacional e ao ambiente corporativo.

ATIVIDADES DISPONÍVEIS

- Palestras sobre saúde e qualidade de vida
- Ginástica laboral temática
- Quick Massage
- Dinâmicas de integração
- Aulas coletivas, como alongamento, funcional, yoga, dança e mindfulness
- Orientações ergonômicas
- Ações interativas e experiências corporativas



BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA

- Fortalecimento das ações internas de prevenção
- Maior engajamento dos colaboradores
- Valorização do bem-estar no ambiente corporativo
- Apoio à cultura de saúde e segurança



BENEFÍCIOS PARA OS COLABORADORES

- Acesso a conteúdos e experiências de saúde
- Estímulo a hábitos saudáveis
- Redução do estresse
- Integração e participação nas ações internas



Indicado para: SIPAT, semanas temáticas, campanhas internas, ações de engajamento e eventos corporativos de promoção da saúde.

ERGONOMIA

Avaliação, orientação e adequação dos postos de trabalho com foco em saúde ocupacional e conformidade com as normas regulamentadoras.

A ergonomia consiste na adaptação das condições de trabalho às características dos colaboradores, com foco na prevenção de riscos ocupacionais, melhoria do conforto e aumento da eficiência no ambiente corporativo.

A atuação é realizada de forma prática no posto de trabalho, alinhada às diretrizes da NR-17 (Ergonomia) e ao Gerenciamento de Riscos Ocupacionais – NR-01 (GRO/PGR).

COMO ATUAMOS

- Atendimento presencial no ambiente da empresa
- Avaliação realizada diretamente no posto de trabalho
- Atuação em áreas administrativas, operacionais e industriais
- Atendimento individual e/ou coletivo conforme necessidade



PRINCIPAIS AÇÕES REALIZADAS

- Avaliação ergonômica dos postos de trabalho
- Identificação de riscos ergonômicos
- Análise de posturas e movimentos repetitivos
- Orientações individuais e coletivas aos colaboradores
- Ajustes práticos no ambiente (cadeira, mesa, monitor, equipamentos)
- Correção de hábitos posturais inadequados
- Treinamentos e ações de conscientização
- Apoio na identificação de riscos ergonômicos para o PGR



MODELOS DE ATENDIMENTO

Atendimento Pontual

- Indicado para diagnósticos iniciais, SIPAT ou ações específicas
- Avaliação e orientação pontual dos postos de trabalho

Programa Contínuo

- Atendimento recorrente
- Acompanhamento ergonômico ao longo do tempo
- Ajustes progressivos conforme necessidade da empresa

Formato Personalizado

- Estruturado conforme demanda, número de colaboradores e complexidade da operação

MASSAGEM DE DESCOMPRESSÃO (COM APARELHO)

O QUE É

A Massagem de Descompressão é uma técnica de atendimento rápido realizada com o auxílio de aparelho específico, aplicada diretamente no posto de trabalho.

O objetivo é promover alívio imediato de tensões musculares, especialmente em regiões como costas, ombros e membros superiores, de forma prática, acessível e sem necessidade de deslocamento do colaborador.

COMO FUNCIONA

- Atendimento realizado no próprio posto de trabalho
- Duração média de 3 a 5 minutos por colaborador
- Utilização de aparelho de massagem para estímulo muscular (alívio de tensão)
- Não requer troca de roupa ou estrutura específica
- Atendimento rápido, dinâmico e de fácil aplicação na rotina da empresa

DIFERENCIAL DO SERVIÇO

- Permite atender um grande número de colaboradores em curto período
- Ideal para empresas com alto volume de equipes ou operação contínua
- Pode ser aplicada em áreas administrativas e operacionais
- Complementa ações de ginástica laboral e programas de bem-estar
- Alta adesão por ser rápida, prática e acessível

BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA

- Ampliação do alcance das ações de bem-estar
- Atendimento de grande número de colaboradores em pouco tempo
- Valorização do cuidado com a equipe
- Apoio à redução de tensões físicas no ambiente de trabalho

BENEFÍCIOS PARA OS COLABORADORES

- Alívio rápido de tensões musculares
- Redução de desconfortos durante a jornada
- Sensação imediata de relaxamento
- Mais conforto e disposição para o trabalho

Indicado para: empresas com grande número de colaboradores, operações contínuas e ações internas de alto alcance.



PROATIVO CARE - PROGRAMA DE AUTOCUIDADO

O QUE É

O ProAtivo Care é um programa voltado à experiência, ao bem-estar e à valorização do colaborador no ambiente corporativo.

A proposta é oferecer atendimentos rápidos e organizados, adaptados à rotina da empresa, contribuindo para ações de bem-estar, engajamento e cuidado com as pessoas.

As atividades são conduzidas por profissionais qualificados e adaptadas ao ambiente corporativo, com foco em praticidade, segurança e experiência positiva para os colaboradores.

COMO FUNCIONA

Os atendimentos são realizados dentro da própria empresa, em formato estruturado e organizado conforme a rotina operacional.

Formato do atendimento:

- Sessões individuais
- Duração média de 15 a 30 minutos por colaborador
- Atendimento com agendamento prévio ou fluxo organizado pela empresa
- Estrutura simples e adaptável ao ambiente corporativo

Aplicação do serviço:

- Ações pontuais (SIPAT, campanhas internas, datas especiais)
- Programas recorrentes (semanal, quinzenal ou mensal)
- Eventos corporativos e ações de engajamento



OBJETIVOS DO PROGRAMA

- Promover práticas de autocuidado no ambiente corporativo
- Reduzir o estresse e melhorar o bem-estar emocional
- Estimular a autoestima e a imagem pessoal
- Proporcionar pausas estratégicas durante a jornada
- Valorizar o colaborador por meio de ações práticas de cuidado

SERVIÇOS OFERECIDOS

- **Limpeza de pele express**

Revitalização rápida da pele, com remoção de impurezas e melhora do aspecto geral.

- **Hidratação facial**

Aplicação de ativos hidratantes para recuperação da pele e melhora do viço.

- **Peeling superficial (renovação leve)**

Procedimento suave que auxilia na renovação celular e uniformização da pele.

- **Clareamento de manchas (protocolo leve)**

Técnicas voltadas à melhora do aspecto de manchas superficiais.

- **Massagem facial relaxante**

Estimula a circulação e reduz tensões, promovendo relaxamento imediato.

- **Revitalização express da pele**

Protocolo rápido para devolver luminosidade e aparência saudável.

BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA

- Aumento do engajamento e motivação dos colaboradores
- Melhoria do clima organizacional
- Redução do estresse no ambiente de trabalho
- Fortalecimento da cultura de cuidado e bem-estar
- Valorização da marca empregadora (Employer Branding)

BENEFÍCIOS PARA OS COLABORADORES

- Melhora da autoestima e bem-estar
- Sensação de cuidado e valorização
- Redução do estresse e da tensão do dia a dia
- Promoção de autocuidado, bem-estar e percepção de valorização pessoal
- Momento de pausa e recuperação durante a jornada

Indicado para campanhas internas, ações de valorização, datas especiais e programas de experiência do colaborador.

CUIDADO EMOCIONAL CORPORATIVO

O QUE É

O Programa Cuidado Emocional Corporativo é uma solução estruturada que oferece aos colaboradores um espaço de escuta qualificada, promovendo acolhimento, apoio ao bem-estar emocional e melhoria das relações no ambiente de trabalho.

A proposta do programa é oferecer escuta qualificada e suporte estruturado no contexto corporativo, respeitando os objetivos da ação, o perfil dos colaboradores e os limites de atuação do atendimento.

COMO FUNCIONA

O programa é implantado de forma estratégica dentro da empresa, respeitando a rotina operacional e o perfil dos colaboradores.

Formatos de atendimento:

- Atendimento individual (online ou presencial)
- Plantão emocional para demandas pontuais
- Grupos de escuta
- Palestras e workshops sobre saúde mental

Duração das sessões:

50 a 60 minutos por colaborador

Formato:

Atendimento sigiloso, estruturado e conduzido por profissional qualificado

DIFERENCIAIS DO PROGRAMA

- Abordagem focada em acolhimento, escuta qualificada e suporte estruturado no contexto corporativo
- Atendimento sigiloso e ético
- Integração com programas de bem-estar físico da ProAtivo
- Flexibilidade de formatos (individual, coletivo e pontual)
- Personalização conforme a cultura da empresa

PROFISSIONAIS

Atendimentos conduzidos por profissional qualificado, com formação específica e atuação ética, sigilosa e estruturada.



COMO IMPLANTAMOS OS PROGRAMAS

ETAPAS DE IMPLANTAÇÃO

1. Diagnóstico da demanda

Realizamos um alinhamento com a empresa para compreender as necessidades do programa, o perfil dos colaboradores, a rotina operacional e os objetivos da contratação.

2. Planejamento da solução

A partir das informações levantadas, estruturamos o formato do atendimento, considerando tipo de atividade, setores envolvidos, frequência, horários, número de participantes e características do ambiente.

3. Implantação operacional

Iniciamos a execução das atividades conforme cronograma definido, respeitando as políticas internas, os critérios de segurança e a dinâmica operacional da empresa.

4. Acompanhamento e ajustes

Durante a execução, o programa pode ser ajustado conforme a necessidade do cliente e a aderência do público atendido, garantindo um atendimento mais eficiente e alinhado à realidade da empresa.

Cada programa é estruturado de forma personalizada, com foco em viabilidade operacional, qualidade de execução e aderência ao ambiente corporativo.

POR QUE ESCOLHER A PROATIVO

A **ProAtivo** atua com foco em organização, qualidade técnica e adaptação real às necessidades do ambiente corporativo, oferecendo serviços conduzidos com profissionalismo, responsabilidade e visão prática.

Diferenciais da ProAtivo

- Soluções adaptadas à rotina operacional de cada empresa
- Atuação em ambientes administrativos, operacionais e industriais
- Formatos pontuais, recorrentes e personalizados
- Profissionais qualificados para a condução dos serviços
- Organização, postura profissional e alinhamento com o cliente
- Planejamento conforme objetivo, perfil do público e ambiente de trabalho

Compromisso com ética, segurança, qualidade de execução e experiência positiva para o cliente.

LEVE MAIS SAÚDE, MOVIMENTO E BEM-ESTAR PARA DENTRO DA SUA EMPRESA

Leve para sua empresa uma solução estruturada de saúde e bem-estar corporativo, com atendimento profissional, adaptação à rotina operacional e foco em experiência positiva para os colaboradores.

**Solicite uma proposta personalizada para a
realidade da sua empresa.**

ProAtivo | Bem-Estar Corporativo

www.proativobemestar.com.br

Contato: (19) 99621-1414

E-mail: contato@proativobemestar.com.br

