Sua equipe está bem ou apenas funcionando?



Aurora Paraná
Espaço Integrativo

Saúde psicossocial, clima e bem-estar
corporativo com método, arte e cuidado

Como apoiamos sua empresa

Uma jornada completa para adequação à NR1 e gerenciamento de riscos na sua empresa

Diagnóstico
Levantamento das necessidades da empresa

Essencial NR1:
Sensibilização e adequação inicial

Liderança que Cuida:
Capacitação de gestores

Jornada Aurora NR1:
Programa anual estruturado

Aurora Previne:
Educação Psicossocial continuada

Aurora Flex:
Cuidado acessível para todos os colaboradores

Evidências e Indicadores:
Relatórios, registros e conformidade

Fale Conosco:
Vamos desenhar sua solução?

Quando as pessoas estão bem, tudo muda.

76% Dos trabalhadores dizem:

o bem-estar no trabalho impacta diretamente sua saúde, seus relacionamentos e sua qualidade de vida fora do trabalho.

Fonte: APA, 2023

Equipes que se sentem cuidadas são mais

criativas, mais colaborativas e mais lucrativas. Não porque trabalham mais, **mas porque trabalham melhor**.

Fonte: Gallup, 2023

US$ 4 de retorno para cada US$ 1 investido

em saúde psicossocial, em produtividade, redução de afastamentos e retenção de talentos.

Fonte: WHO, 2022

Com a atualização da NR-1

os riscos psicossociais passam a integrar o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. Saúde mental no trabalho deixa de ser apenas pauta de bem-estar e passa a compor a estratégia de prevenção, cuidado, cultura e conformidade organizacional.

O custo de não agir: os riscos psicossociais já impactam seus resultados.

Absenteísmo
Faltas frequentes e afastamentos.
Turnover
Perda de talentos e aumento dos custos de contratação.
Conflitos e assédio
Passivos trabalhistas e desgaste da cultura.
Queda de produtividade
Equipes sobrecarregadas produzem menos.
Multas da NR-1
Empresas precisam identificar, avaliar e gerenciar riscos psicossociais.

Cuidar da saúde psicossocial não é apenas uma questão de bem-estar. É gestão de riscos, conformidade e sustentabilidade do negócio.

Transformar esses números em realidade para a sua equipe: é isso que fazemos.



A **Aurora Paraná** é um hub de **cuidado integrativo**

Apoiamos empresas na **prevenção dos riscos psicossociais**, no **desenvolvimento de lideranças** e na **construção** de ambientes de trabalho mais saudáveis.

@auroraparana

Nossa abordagem não é só uma palestra: é **um sistema integrado**

Cada ação integra corpo, mente, expressão e convivência, não como módulos separados, mas como dimensões que se reforçam mutuamente. Trabalhamos com práticas como **musicoterapia, arteterapia, psicologia, yoga, meditação, capoeira, teatro, rodas de escuta, práticas corporais e oficinas criativas,** sempre adaptadas ao contexto e ao perfil da equipe.



A ação deixa de ser um evento no calendário e passa a fazer parte de uma estratégia real de cuidado, prevenção e desenvolvimento humano.

A Aurora apoia empresas na criação de ações conectadas ao **cuidado psicossocial, ao clima organizacional e às estratégias de prevenção em SST.**

Conheça nossas soluções:

1) Essencial NR1

PALESTRA: FUNDAMENTOS PARA PREVENÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

Uma experiência de sensibilização criada para apoiar empresas na compreensão das **exigências da NR-1** e na construção de ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e produtivos.

O que abordamos:

- O que mudou com a **atualização da NR-1**
- O que são **riscos psicossociais** e como impactam a organização
- Sobrecarga, pressão excessiva e **fatores organizacionais de risco**
- **Segurança psicológica** e **saúde mental** no trabalho
- **Comunicação não violenta** e prevenção de conflitos
- **Assédio moral** e **violência psicológica**
- **Cultura de prevenção** e corresponsabilidade
- O **papel de lideranças e colaboradores** na promoção do cuidado

Formato:

- 90 minutos
- Presencial ou online
- Participativo / Vivencial
- REALIZADO NA EMPRESA

Ideal para:
Empresas que desejam iniciar suas ações de adequação à NR-1 e sensibilizar equipes e lideranças sobre riscos psicossociais.

REALIZADO NA SUA EMPRESA



2) Liderança que cuida

TREINAMENTO EM 3 MÓDULOS IMERSIVOS:
LIDERANÇAS PREPARADAS PARA PROTEGER PESSOAS, FORTALECER EQUIPES E PREVENIR RISCOS PSICOSSOCIAIS

Programa prático e participativo para gestores, coordenadores e lideranças. Fortalece a **saúde psicossocial**, previne o adoecimento ocupacional e constrói ambientes de trabalho mais seguros.

Módulo 1
Liderança, Saúde Mental e Responsabilidade na Prevenção
- NR-1 e riscos psicossociais
- Saúde mental no contexto organizacional
- Organização do trabalho e fatores de risco
- Gestão sob pressão e tomada de decisão
- Primeiros Cuidados Psicológicos (PCP)

Módulo 2
Comunicação, Conflitos e Segurança Psicológica
- Comunicação assertiva
- Conversas difíceis e feedback construtivo
- Gestão de conflitos nas equipes
- Prevenção ao assédio moral
- Construção de segurança psicológica

Módulo 3
Fortalecimento de Equipes e Cultura de Cuidado
- Liderança humanizada
- Desenvolvimento de equipes
- Pertencimento e reconhecimento
- Colaboração e corresponsabilidade
- Cultura de prevenção e cuidado

REALIZADO NA SUA EMPRESA



Formato:
- 3 módulos integrados de 60 min cada
- Presencial
- Metodologia participativa e aplicação prática
- Estudos de caso e ferramentas para o dia a dia da liderança

Ideal para:
Empresas que desejam fortalecer suas lideranças, promover ambientes psicologicamente seguros e capacitar gestores para atuar na prevenção dos riscos psicossociais, em alinhamento às exigências da NR-1.

3) Jornada
Aurora NR1

METODOLOGIA EXCLUSIVA DE APOIO À GESTÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS CORPORATIVOS

- **6 palestras** com psicóloga
- **3 vivências** multidisciplinares
- **1 oficina** de integração final
- **Registros e relatório** de resultados
- **Diagnóstico psicossocial** completo opcional
- **Jornada estruturada** de 12 meses
- **Recomendações** para continuidade do cuidado.

REALIZADO NA SUA EMPRESA

Exemplos de vivências multidisciplinares:

✓ Regulação do estresse por meio de Yoga e práticas respiratórias

✓ Comunicação e cooperação através do Teatro e Expressão

✓ Musicoterapia para integração de equipes

✓ Arteterapia para criatividade e elaboração emocional

✓ Capoeira e práticas corporais para engajamento e pertencimento

✓ Oficinas de autocuidado e saúde mental no trabalho



@auroraparana

4) Plataforma
Aurora Previne

EDUCAÇÃO CONTINUADA PARA PREVENÇÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS

A Aurora Previne é a **plataforma digital da Aurora Paraná** para **educação, prevenção e desenvolvimento humano** no contexto da **saúde psicossocial**. Disponibiliza conteúdos curtos, especializados, acessíveis e atualizados para apoiar colaboradores e lideranças na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e produtivos.

REALIZADO EM FORMATO DIGITAL

Conteúdos rápidos, especializados e acessíveis
Relatórios de acesso e engajamento
Trilhas para colaboradores e lideranças
Educação continuada em saúde mental
Biblioteca de recursos
Apoio ao plano de ação NR-1

COMPLEMENTA AS AÇÕES DA EMPRESA. NÃO SUBSTITUI EXIGÊNCIAS LEGAIS, AVALIAÇÕES TÉCNICAS OU DIAGNÓSTICOS PSICOSSOCIAIS.



Aurora Previne: **Cuidado contínuo** para sua equipe. Todos os dias.

A PARTIR DE **R$ 297/MÊS**: SOLICITE **ACESSO GRATUITO** AO CONTEÚDO INICIAL DA PLATAFORMA.

A Aurora Previne reúne especialistas de diferentes áreas para apoiar empresas na prevenção dos riscos psicossociais, no desenvolvimento humano e na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis.

O que sua equipe encontra na plataforma:

Saúde Mental e Riscos Psicossociais
Psicologia, prevenção do adoecimento emocional, segurança psicológica, comunicação, assédio, clima organizacional e qualidade de vida.

Corpo, Regulação e Bem-Estar
Yoga, meditação, respiração consciente, práticas corporais e estratégias de regulação do estresse.

Arte e Desenvolvimento Humano
Musicoterapia, arteterapia, teatro, escrita reflexiva, criatividade, expressão e fortalecimento de vínculos.

Liderança e Cultura Organizacional
Trilhas específicas para gestores, comunicação, feedback, gestão de conflitos, pertencimento e cultura de cuidado.

Aurora Responde
Perguntas frequentes respondidas por especialistas da equipe Aurora.

Biblioteca de Recursos
Vídeos, práticas guiadas, materiais complementares, playlists, campanhas temáticas e curadoria de livros, filmes e podcasts.

5) Programa
Aurora Flex

ACESSO CONTÍNUO PARA SUA EQUIPE

- **Planos** por pontos flexíveis
- **Horários** de atendimento diferenciados
- **Modalidades adaptadas** às necessidades
- **Relatório mensal** com indicadores
- Acesso à **Aurora dos Saberes**: biblioteca, experiências culturais, rodas de leitura e escrita.

REALIZADO EM NOSSO ESPAÇO



Aurora Flex: Cuidado acessível para equipes

A PARTIR DE R$33 POR ATIVIDADE,
POR COLABORADOR.

- **Cuidado contínuo** para sua equipe a **partir de R$33*** por atividade, por colaborador, com impacto real no clima organizacional
- Solicite a **vivência piloto**

* No **Plano Business,** a partir de 80 colaboradores



6) **Propostas personalizadas** para cada realidade

Desenvolvemos soluções personalizadas em saúde psicossocial, liderança, integração de equipes, clima organizacional, SIPAT, ESG e NR-1, combinando palestras, treinamentos, vivências e programas continuados.

Nossas soluções podem incluir:

- Palestras e treinamentos corporativos
- Desenvolvimento de lideranças
- Vivências multidisciplinares
- Integração e fortalecimento de equipes
- Oficinas criativas e expressivas
- SIPAT
- Programas continuados de cuidado psicossocial

A EMPRESA TRAZ A NECESSIDADE. A AURORA DESENHA O CAMINHO.

AS AÇÕES PODEM SER REALIZADAS NA EMPRESA, EM NOSSO ESPAÇO OU EM EVENTOS EXTERNOS.



Algumas possibilidades de **ações personalizadas**

Cada empresa possui desafios, objetivos e contextos diferentes. Por isso, desenhamos experiências personalizadas a partir das necessidades de cada equipe.
Exemplos de **ações personalizadas**:

O Humano Além do Herói
Vivência para SIPAT voltada ao autocuidado, à segurança, uso do EPI e à percepção de riscos no ambiente de trabalho.
Condução pela Arteterapia e Jogos Teatrais.

Liderança Empática e Escuta Ativa
Experiência para gestores e lideranças, com foco em segurança psicológica, comunicação e fortalecimento das relações de trabalho.
Condução pela Psicologia ou Arteterapia e Jogos Teatrais.

Integração e Fortalecimento de Equipes
Vivências voltadas à construção de confiança, pertencimento, cooperação e engajamento coletivo.
Condução pela Musicoterapia ou Capoeira

Criatividade, Inovação e Resolução de Problemas
Experiências que estimulam pensamento criativo, colaboração e novas perspectivas para os desafios organizacionais.
Condução pela Arteterapia, Jogos Teatrais, Musicoterapia ou Psicologia.

Oficina de Origami Corporativo
Vivência prática que utiliza a arte japonesa da dobradura como ferramenta para desenvolver atenção, concentração, paciência, coordenação motora fina, criatividade e resolução de problemas. A atividade favorece estados de presença, reduz a dispersão mental e estimula a colaboração entre os participantes.
Condução pela Arteterapia.

Palestras Temáticas Avulsas
Todos os temas abordados no programa Aurora Essencial NR-1 podem ser contratados individualmente em formato de palestra ou treinamento aprofundado, conforme as necessidades da empresa.
Condução pela Psicologia, conforme a temática proposta.



O que acontece na prática?



Práticas Corporais
Yoga, Meditação e Capoeira para todos, gerando redução de estresse e aumento de energia



Desenvolvimento Emocional
Palestras de psicologia e Rodas de conversa visando prevenção de adoecimento psíquico



Expressão e Criatividade
Arteterapia, Musicoterapia e Teatro para comunicação e colaboração



Recursos Complementares
Atendimentos individuais em PICS (Aromaterapia, Reiki, Massoterapia, Auriculoterapia e cuidados convencionais (psicologia e nutrição)

O que a ciência diz sobre o que fazemos?

Cada prática da Aurora tem respaldo em pesquisas internacionais. Não fazemos bem-estar por intuição, **fazemos por método**.

Meditação

29 estudos confirmam que práticas de atenção plena reduzem estresse, ansiedade e depressão de forma significativa. O efeito independe de experiência prévia: qualquer pessoa pode começar.
Fonte: Khoury et al., Journal of Psychosomatic Research, 2015

Musicoterapia

Intervenções musicais no trabalho reduzem estresse, melhoram humor e fortalecem a confiança entre colegas. A música cria atmosfera, e atmosfera muda cultura.
Fonte: BMC Complementary Medicine and Therapies, 2025

Arteterapia

75%"dos participantes tiveram queda nos níveis de cortisol após 45 minutos de atividade criativa. Experientes ou iniciantes: o efeito foi igual. Criar não exige talento. Exige permissão.
Fonte: Kaimal, Ray & Muniz · Drexel University · Art Therapy Journal, 2016

PICS

As PICS são reconhecidas pelo Ministério da Saúde como abordagens voltadas à prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde, com escuta acolhedora, vínculo terapêutico e cuidado ampliado; o SUS oferece 29 procedimentos nessa política.
Fonte: Ministério da Saúde, 2026

Evidências e Conformidade

CUIDADO COM REGISTRO, INDICADORES E RESPONSABILIDADE

A Aurora desenvolve **ações que podem ser integradas às estratégias de SST, RH, ESG e Desenvolvimento Humano**, contribuindo para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros.

O que podemos entregar conforme o projeto contratado:

✓ Lista de presença e registros de participação
✓ Relatórios executivos das ações realizadas
✓ Indicadores de adesão e engajamento
✓ Relatórios de acesso da plataforma Aurora Previne
✓ Recomendações para continuidade das ações
✓ Registro de campanhas, treinamentos e programas realizados
✓ Apoio à geração de evidências para auditorias internas e processos de melhoria contínua
✓ Integração com iniciativas de SST, RH e ESG

As ações da Aurora podem apoiar programas de prevenção e educação relacionados aos riscos psicossociais, sem substituir as responsabilidades legais da empresa previstas no GRO, PGR e demais instrumentos de gestão de SST.



Por que escolher a Aurora?

CUIDADO QUE CONECTA PESSOAS, CULTURA E RESULTADOS

Mais do que realizar uma ação isolada, a Aurora apoia empresas na construção de uma **cultura consistente de prevenção, cuidado e desenvolvimento humano.**

- Integração entre SST, RH, ESG e Saúde Mental.
- Metodologia própria.
- Relatórios e indicadores.
- Programas presenciais e digitais.
- Jornadas e ações continuadas.
- Equipe multidisciplinar.
- Conteúdos alinhados aos riscos psicossociais.
- Experiências participativas.

@auroraparana



Conheça Cintia Albuquerque, nossa especialista em saúde mental

Cintia Albuquerque é musicoterapeuta, facilitadora de grupos e gestora da Aurora Paraná. Sua trajetória une saúde mental, arte, práticas integrativas e desenvolvimento humano, construída ao longo de mais de 15 anos de atuação clínica e institucional



- **Bacharelado em Musicoterapia**, UNESPAR / Faculdade de Artes do Paraná
- **Pós-graduação em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Mental**, UNISE
- Formação em Aromaterapia Integrativa e Psicoaromaterapia
- Mais de uma década de **atuação clínica em saúde mental**: Clínica Porto Seguro · UNIICA · Clínica Heidelberg
- Musicista em cena na Companhia de Teatro Playback Vida em Cena
- Fundadora da Aurora Paraná, ecossistema de saúde integrativa, arte e cultura

Cuidado não é discurso.
É prática, método e presença.

WHATSAPP
41 991036125

INSTAGRAM
@auroraparana

LINKEDIN
Aurora Paraná

Vamos desenhar uma proposta para a sua equipe?

Aurora Paraná
Espaço Integrativo