

Café Terapêutico

Um espaço seguro de diálogo, escuta e cuidado com a saúde mental no trabalho



As empresas enfrentam, cada vez mais, desafios relacionados à saúde mental, ao estresse e às relações interpessoais no ambiente corporativo. Pensando nisso, a SOU Saúde Ocupacional Unimed oferece o Café Terapêutico, uma experiência diferenciada de cuidado emocional dentro das organizações.

O Café Terapêutico é um encontro conduzido de forma leve, acolhedora e estruturada, que promove diálogo aberto, escuta ativa e reflexões significativas sobre temas que impactam o dia a dia dos colaboradores.

O que é o Café Terapêutico?

Trata-se de um bate-papo mediado por profissionais qualificados, em um formato dinâmico e participativo, que estimula a troca de experiências e o fortalecimento dos vínculos entre as equipes. O ambiente é seguro, respeitoso e confidencial, favorecendo a expressão de sentimentos, dúvidas e situações vivenciadas no trabalho.

O formato é moderno e envolvente, funcionando de maneira fluida e interativa, semelhante a um talk show terapêutico, o que torna a experiência acessível e significativa para os participantes.

Como funciona na prática

Durante a dinâmica:

- Os colaboradores registram dúvidas, medos, curiosidades ou situações do cotidiano profissional;
- Os temas são selecionados de forma organizada durante o encontro;
- As discussões acontecem com acolhimento, respeito e escuta qualificada, promovendo reflexões e orientações práticas;
- São abordados temas como emoções, relacionamentos, estresse, autocuidado e desafios do ambiente corporativo.

Essa metodologia permite que assuntos relevantes emergam de forma espontânea, fortalecendo o sentimento de pertencimento e confiança.

Objetivos do Café Terapêutico

O Café Terapêutico tem como principais objetivos:

- Abrir espaço para conversas genuínas sobre saúde emocional;
- Fortalecer vínculos e relações interpessoais;
- Promover bem-estar psicológico no ambiente de trabalho;

- ➔ Contribuir para a prevenção de riscos psicossociais, como estresse excessivo, ansiedade e esgotamento;
- ➔ Apoiar empresas no cumprimento das boas práticas de saúde e segurança no trabalho.

Benefícios para a empresa

Ao investir no Café Terapêutico, a empresa:

- ➔ Demonstra cuidado real com a saúde mental dos colaboradores;
- ➔ Melhora o clima organizacional e a comunicação interna;
- ➔ Reduz riscos de afastamentos e conflitos;
- ➔ Fortalece a cultura de acolhimento, respeito e responsabilidade emocional;
- ➔ Alinha-se às diretrizes das Normas Regulamentadoras relacionadas aos riscos psicossociais.

Saúde emocional é responsabilidade de todos

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. Promover espaços de escuta e diálogo é um passo fundamental para construir ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e humanos.

A SOU, Saúde Ocupacional Unimed, oferece o Café Terapêutico como parte de suas soluções em saúde ocupacional, com profissionais preparados, metodologia segura e foco no bem-estar coletivo.

Fale com nossos especialistas:

[Clique aqui](#)