



# Naturopatia e Práticas Integrativas e Complementares como Cultura de Cuidado no Ambiente de Trabalho



Estratégias em Saúde Integrativa • Bem-Estar Corporativo • Prevenção • Performance sustentável



A **saúde mental** deixou de ser um benefício e passou a ser uma responsabilidade estratégica e legal das empresas.

Com a **atualização da NR-1**, organizações precisam atuar na prevenção do adoecimento físico e emocional, reduzindo riscos, afastamentos e impactos na produtividade.

Ansiedade, estresse crônico e burnout não são falhas individuais. São sintomas de um sistema organizacional que precisa ser cuidado.

Nossa solução atua exatamente nesse ponto:  
transformando o cuidado em **prevenção e performance sustentável**  
sempre considerando o momento e contexto de cada empresa.

# Quem é Geovana Grassmann?

Naturóloga, educadora e estrategista em saúde integrativa.

Formada pela Universidade Anhembi Morumbi e pós-graduada em Yoga, Nutrição Funcional e Fitoterapia, atua na expansão da naturologia e das práticas integrativas no Brasil.

Ao longo de sua trajetória, já realizou:

- mais de 1.000 atendimentos em saúde integrativa
- ações em empresas e instituições
- palestras e intervenções em eventos
- programas de saúde integrativa
- projetos alinhados à saúde pública e práticas integrativas

Seu trabalho integra ciência, natureza e educação em saúde, ajudando pessoas e organizações a desenvolverem mais equilíbrio, energia e qualidade de vida.



# O desafio das empresas hoje



- **Brasil tem mais de 546 mil afastamentos por saúde mental em 2025**
- **Brasil é o país mais ansioso do mundo (OMS)**
- **SP é o estado com maior número de afastamentos**
- **Mulheres são mais afetadas (menor remuneração, a responsabilidade do cuidado familiar e a violência)**
- **Principais casos são ansiedade e depressão**

## Impactos diretos:

- absenteísmo
- presenteísmo
- rotatividade
- clima organizacional fragilizado
- baixa energia e dificuldade de concentração
- conflitos interpessoais
- queda de produtividade e engajamento



# A Solução: NATUROLOGIA aplicada nas empresas

A **Naturopatia** é uma profissão da área da saúde que promove o equilíbrio integral (corpo-mente-espírito) através de diversas terapias naturais — **Práticas Integrativas e Complementares (PICs)** — reconhecidas pela OMS e pelo SUS.

No ambiente corporativo, ela permite:

- atuar na causa do adoecimento
- regular o sistema nervoso dos colaboradores
- desenvolver inteligência emocional aplicada
- transformar hábitos e comportamentos
- integrar saúde à rotina produtiva

Nosso trabalho integra **ciência moderna e saberes naturais**, oferecendo uma **estratégia de saúde preventiva, inovadora, humana e altamente eficaz** para o ambiente corporativo.



APROFEM – Sindicato dos Professores Municipais de SP (2025)

Oficina de incensos naturais



# Diferencial da Abordagem: INTERAGÊNCIA

Nosso trabalho não trata colaboradores como pacientes passivos. Além disso a proposta é ir muito além da aplicação das PICs.

Trabalhamos com o conceito de interagência:

o **colaborador** se torna **protagonista** do próprio cuidado aprende a ler o corpo, emoções e limites desenvolve autonomia em saúde

Isso gera:

- mais responsabilidade individual
- mais consciência coletiva
- mais sustentabilidade das ações
- promoção de cultura de cuidado



APROFEM – Sindicato dos Professores Municipais de SP (2026)

Oficina de dança circular e banho de floresta no escritório



Dental Ita (2026)- Dia da mulher

Vivência de aromaterapia aplicada ao bem-estar feminino

# Resultados gerados

## Nossas ações promovem:

- redução do estresse ocupacional
- melhora da saúde mental
- diminuição do absenteísmo
- redução do presenteísmo
- aumento do engajamento
- melhora do clima organizacional

## Nossos Indicadores de Impacto:

- 100% de satisfação nas vivências realizadas
- aumento dos níveis de relaxamento e bem-estar
- redução de dor e tensão corporal
- alta adesão e interesse continuidade

## Aplicação de ferramentas como:

- escala de dor (NRS-11)
- WHOQOL-bref



Virada Zen (2025)

Primeira ação com Práticas Integrativas e Complementares em Itapecerica da Serra SP



USP – Escola de Comunicações e Artes (2025)

Semana SIPAT com cinco dias de práticas integrativas para colaboradores.



# Método Naturológico



## **1. Diagnóstico**

Levantamento das dores (físicas, mentais/emocionais, sociais...), cultura e momento da empresa

## **2. Estratégia personalizada**

Construção de um plano alinhado aos objetivos organizacionais

## **3. Ação prática**

Vivências, oficinas e palestras com aplicação real

## **4. Educação em saúde**

Conteúdos que geram autonomia e mudança de comportamento

## **5. Acompanhamento**

Avaliação de impacto e continuidade das ações



# Formatos de atuação

## Ações pontuais estratégicas

(SIPAT, Dia da Mulher, Janeiro Branco, etc.)

---

## Palestras

Conteúdo aplicado à realidade da empresa

---

## Vivências práticas

Experiências de regulação emocional e autocuidado

---

## Consulta de Naturologia

Foco em ajustes no estilo de vida e orientações práticas de saúde natural aplicada à vida moderna

---

## Programas contínuos

Projetos estruturados de médio e longo prazo



USP – Escola de Comunicações e Artes (2025)

Semana SIPAT com cinco dias de práticas integrativas para colaboradores.



Soho House (2025)

Prática com diferentes tipos de meditação para grupo de empresários

# Principais frentes de atuação



## Datas Estratégicas e Campanhas

- **Janeiro Branco:** Planejamento de saúde mental para o ano.
- **Fevereiro Roxo e Laranja:** Como adaptar o ambiente para colaboradores com doenças crônicas.
- **Março (Mulher):** Autocuidado e valorização do feminino na empresa.
- **Abril Verde (Trabalho):** Saúde e segurança do trabalho sob o olhar da Naturologia.
- **Mai (Maternidade):** Como conciliar a carreira e maternidade com leveza.
- **Agosto (Paternidade):** Saúde do homem e o impacto da gestão emocional na vida familiar e profissional.
- **Setembro Amarelo:** Redes de apoio e prevenção ao sofrimento psíquico.
- **Outubro Rosa:** Estilo de vida e prevenção integral na saúde feminina.
- **Novembro Azul:** Prevenção, gestão de estresse e quebra de tabus sobre autocuidado masculino.
- **Dezembro:** Vivência de encerramento de ano com foco em relaxamento e bem-estar.
- **SIPAT Integrativa:** Circuito de Bem-Estar- Estações de massoterapia, aromaterapia e meditação guiada para descompressão.

# Principais frentes de atuação



## Saúde Mental e Emocional

- gestão do estresse
- foco e energia
- prevenção de exaustão
- pausas estratégicas

## Saúde da Mulher

- produtividade cíclica
- carga mental e múltiplos papéis
- climatério e menopausa
- autocuidado e saúde emocional

## Saúde Física

- alimentação consciente, equilibrada e saudável
- prevenção e alívio de dores físicas

## Liderança e Gestão

- regulação emocional para líderes
- prevenção de burnout em equipes
- comunicação consciente
- tomada de decisão com clareza

## Cultura e Ambiente Organizacional

- biofilia e ambientes saudáveis
- ergonomia mental
- rotina sustentável
- clima organizacional

# Exemplos de experiências práticas

## Aromaterapia aplicada ao corporativo

Regulação emocional e redução do estresse com base neurofisiológica

## Meditação e respiração consciente

Ferramentas práticas para foco e clareza mental

## Intervenções baseadas na natureza

Redução de estresse e restauração da atenção

## Pausas regenerativas

Estratégias rápidas aplicáveis durante o expediente como yoga na cadeira



USP – Escola de Comunicações e Artes (2025)



Mesa da oficina prática de aromaterapia e plantas medicinais



SPDM (2026)



Reunião com prática de banho de floresta indor

# Mais do que ação de bem-estar, entregamos



prevenção e promoção de saúde  
educação em saúde  
mudança de comportamento  
cultura organizacional mais saudável  
olhar sistêmico  
redução de custos com afastamentos  
aumento da produtividade e engajamento



# Contato

**São Paulo – Brasil**

**Instagram**

@geovanagrassmann

**WhatsApp**

+55 11 94348-6109

**Linkedin**

Geovana Grassmann

**Youtube**

Geovana Grassmann

