

Atenção à saúde mental: um cuidado de janeiro a janeiro

Iniciar uma dieta, fazer exercícios físicos com mais frequência, dar mais atenção para a família ou investir na carreira profissional. No mês de janeiro, é comum projetar uma série de ações, comumente adiadas ao longo do ano anterior e que ganham força no primeiro mês do ano. O que nem sempre acontece é o equilíbrio

entre os diferentes aspectos do dia a dia. Para possibilitar a reflexão nesse desafio, a Campanha Janeiro Branco trouxe o tema “A vida pede equilíbrio”. Diante de mudanças cada vez mais rápidas, que exigem novas habilidades e comportamentos, falar de saúde mental torna-se cada vez mais indispensável.

Pg.03



Comunidade quilombola

Palestra voltada para a comunidade quilombola de Minaçu realça o valor da cultura afrodescendente e empodera o público a ter orgulho das origens e usufruir das oportunidades.

Pg.04

Incentivo ao aprendizado

A concorrência para inserção no mercado de trabalho é grande, por isso ter comportamento ético e aderente ao meio corporativo é essencial. Como forma de contribuir na formação de profissionais a desempenharem as melhores práticas no ambiente empresarial, a Serra Verde disponibilizou um curso gratuito para a comunidade.

Pg.02

Geração de energia limpa

A Mineração Serra Verde de Bombeiro Militar (CIBM) de Minaçu investiu na aquisição de sistema fotovoltaico para captação de energia solar nas instalações da Companhia Independente

Pg.04



Curso aproxima comportamento profissional à vida pessoal

Aulas gratuitas para a comunidade esclareceram dúvidas sobre o que desejam as empresas

Autônomos e jovens que estão em busca de inserção formal no mercado de trabalho participaram do curso “Postura Profissional no Âmbito Empresarial”. A capacitação foi realizada na Escola Municipal Jovino Seabra Campos, localizada no setor Nova Esperança.

Mais do que orientar pessoas a terem as melhores práticas no ambiente de trabalho corporativo, tanto no uso de vestimentas como hábitos comportamentais, as aulas da gestora empresarial e especialista em psicopedagogia, Graça Freitas Costa, mostraram aos participantes a importância de buscarem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. “Somos na empresa o reflexo do que somos em casa. É preciso que a pessoa esteja atenta ao comportamento também com a família”, destacou Graça. O engajamento da turma a surpreendeu,



Quase 30 alunos participaram do curso

já que as aulas foram ministradas entre os dias 20 e 28 de dezembro: época em que muitos não buscam envolvimento em atividades que não sejam relacionadas às confraternizações típicas de final de ano.

Para Maria Aparecida Carvalho da Silva, agente penitenciária lo-

cal, a oportunidade de aprender algo novo a motivou a participar do curso. Ela considerou o conteúdo abordado enriquecedor: “Não foi apenas sobre como se comportar em uma empresa. A dinâmica para identificarmos traços da nossa personalidade também foi muito interessante”, afirmou Maria.

Fornecedores locais participam de programa de desenvolvimento

A fim de contribuir com a melhoria na gestão e promover a excelência organizacional da cadeia produtiva formada pelas empresas locais que fornecem serviços e produtos para a Serra Verde, a mineradora iniciou a execução do Programa de Desenvolvimento de Fornecedores. Nesta primeira fase, gestores de contrato e empresários participaram de entrevistas para realização de um diagnóstico que visa identificar, de forma assertiva, atividades mais adequadas para a etapa seguinte do processo de qualificação.

A identificação do perfil das empresas, por meio do levantamento de informações tais como: ramo de atuação, número de funcionários, meios e recursos empregados na gestão de recursos humanos e financeiros, as-

sim como na gestão ambiental foram algumas questões respondidas pelas 40 empresas que participaram da pesquisa de diagnóstico. De acordo com Sandra Silva, gerente da área de desenvolvimento empresarial do Instituto Euvaldo Lodi (IEL), vinculado à Federação das Indústrias do Estado de Goiás (FIEG), responsável pela execução do Programa, a realização da pesquisa foi fundamental para conhecer as forças e fraquezas das empresas para assim atuar diretamente na necessidade de cada uma delas. “Podemos a partir do diagnóstico, identificar o nível de maturidade da empresa, observando a atual realidade em que cada uma se encontra e direcioná-la para a evolução contínua”, explicou.

Os gestores da Serra Verde têm



Diagnóstico identificou oportunidades de melhoria

boas expectativas para com o programa. De acordo com o gerente de meio ambiente da empresa, Paulo Bueno, “a participação dos fornecedores permitirá o crescimento das prestadoras de serviço e dará mais poder competitivo nas propostas comerciais que forem enviadas à equipe de suprimentos”.

Janeiro Branco: a vida pede equilíbrio

Tema envolvendo saúde mental contemplou colaboradores e comunidade

Neste ano, a Campanha Janeiro Branco trouxe o tema “A vida pede equilíbrio”. A Mineração Serra Verde aderiu à causa e levou informação e conscientização por meio de diversas palestras a colaboradores e à comunidade. O assunto tem sido pauta cada vez mais recorrente para sensibilizar a todos da importância que deve se dar ao tema.

Exemplo disso foi o diálogo com colaboradores conduzido pela psicóloga e supervisora de desenvolvimento Michaela Guimarães. Ao abrir a campanha na empresa, ela recomendou deixar o preconceito e conversar sobre o tema com amigos familiares com mais naturalidade. Segundo ela, apreciar conquistas e ser grato pode ser um caminho para cuidar da saúde mental no cotidiano e isso pode trazer ganhos significativos. “Às vezes focamos no que falta e não no que temos. Mas estudos norte-americanos mostram que a expressão da gratidão gera mais taxas de felicidade e menos dores físicas”, afirmou a psicóloga.

Dando continuidade ao movimento, no dia 13, a psicoterapeuta Suellen Borges destacou o papel do equilíbrio emocional, ou seja, a com-

preensão do uso da razão e da emoção no enfrentamento dos desafios da vida. Ela reforçou que ignorar o que sente, funcionar no piloto automático e viver sob a ditadura da felicidade são erros comuns no cuidado da saúde mental. “Nós nos cobramos a ficar sempre bem. Há quem pense que ser racional, ou frio, significa ser equilibrado. As emoções não são nossas inimigas”, ponderou Suellen. Ela informou ainda que o desequilíbrio emocional grave pode desenvolver transtornos como depressão, pânico, burnout e muitos outros. Entretanto, é a partir da auto-observação que esses problemas podem ser evitados e a saúde recuperada, sem graves consequências. “Perceba seu jeito de ser. Como você sente raiva ou tristeza? Pare de se cobrar que não pode sentir ‘isso ou aquilo’; descubra se há algo que pode fazer”, aconselhou a profissional.

Janeiro Branco na comunidade

Com o objetivo de estender boas práticas de conscientização, atividades de promoção da saúde mental também ocorreram fora da empresa. Michaela Guimarães esteve no Centro Municipal de Educação Infantil Professora Regiane Fernandes,



Laço branco simboliza campanha pela saúde mental

situado no setor Jardim Arimatéia, para dialogar com a equipe daquela unidade de ensino. O encontro aconteceu dia 18 e discutiu sobre autoestima, autoconhecimento e autocuidado. “Qual é o meu propósito de vida? O que espero para o meu futuro? O que posso fazer pela minha saúde mental?” instigou Michaela.

Além da unidade educacional, a Mineração Serra Verde levou às psicólogas e assistentes sociais da Prefeitura Municipal de Minaçu uma palestra exclusiva para quem tem a missão de cuidar da saúde mental de outras pessoas. A psicoterapeuta Renata Tavolaro, da plataforma online de psicoterapia prestadora de serviços a Serra Verde, conduziu o encontro. De forma remota (online), ela incentivou as participantes a também buscarem continuamente o autoconhecimento e a priorizarem a própria saúde mental, para assim poderem entregar o melhor àqueles que as procuram em busca de ajuda.



Michaela conversou com profissionais do CMEI sobre saúde mental



Evento privilegiou psicólogas e assistentes sociais

Palestra desperta o valor da comunidade quilombola

Evento visou empoderar o público a usufruir das oportunidades

Comprometida em gerir seus negócios com responsabilidade social, incluindo a atuação na preservação dos valores culturais das comunidades em que estes estão inseridos, a Mineração Serra Verde promoveu um evento dedicado aos remanescentes quilombolas de Minaçu. Realizado no dia 12 de dezembro de 2022, contou-se com a presença de cerca de 180 pessoas. Apresentações de dança Sussa, tradicional da cultura quilombola, e um bate-papo com a doutora em Educação Maria Edimaci Leite e a doutoranda, também em Educação, Elzilene Maria Souza foram atrações da programação, que incluiu ainda orientações de representantes do Senai e Sebrae locais.

De acordo a professora Maria Edimaci, a conversa com a comunidade quilombola buscou empoderar e dar voz a eles. “Falamos sobre melhores condições de vida, o direito à terra, de cotas, de bolsas de estudos; buscamos acentuar esse sentimento identitário, desenvolvendo uma

mobilização em torno de princípios comuns. Poder conversar sobre esse assunto nos traz a história e memória de um povo que, ainda hoje, passa por processos escravistas. Há uma necessidade de abordar essa temática porque diz respeito às trajetórias de luta vivenciadas pelos quilombolas”, contou a doutora em Educação.

A presidente da Associação Quilombola São Felix, Dita Godinho, afirmou que a participação da Serra Verde foi fundamental. “Ouvir sobre o que eles (quilombolas) desejam para suas vidas, o que pensam em fazer e falar de cursos profissionalizantes foi uma maneira de trabalhar a autoestima desses homens e mulheres”, afirmou Dita Godinho. Segundo Herta Torres, gerente de Relações Institucionais e Responsabilidade Social Corporativa da Serra Verde, a mineradora promoverá outros eventos que valorizem essa comunidade e sua cultura por acreditar que a diversidade é base de uma sociedade sustentável.

Serra Verde adquire sistema fotovoltaico

A companhia economizará na conta de energia elétrica com as placas de captação de energia solar

A Mineração Serra Verde apoia boas práticas de consumo de energia limpa e de baixo impacto ambiental. Exemplo disso é a doação de sistema fotovoltaico para captação de energia solar, para a Companhia Independente de Bombeiro Militar (CIBM) de Minaçu. A instalação foi entregue em dezembro e promete contribuir com a economia de energia elétrica do prédio público.

Com uma área de instalação de 100m², o sistema foi dimensionado levando em consideração a média de insolação na região Centro-Oeste, obtida por meio da base de dados climáticos do Instituto Nacional de Meteorologia (INMET) e dos dados obtidos no Projeto Swera, que visa fornecer informações necessárias para que governo e iniciativa privada tomem decisões embasadas em conhecimento técnico-científico, com o objetivo de reduzir as incertezas nos custos de implementação de sistemas fotovoltaicos dimensionados visando à maior garantia de retorno dos investimentos.

De acordo com as especificações técnicas do sistema adquirido pela Serra Verde, a economia prevista, considerando os custos atuais de cada kWh, ultrapassa os R\$ 2.500,00 mensais. O sistema terá uma vida útil de aproximadamente entre 25-30 anos. Para o gerente corporativo de ESG (Meio Ambiente, Social e Governança), Pedro Burnier, “a contribuição da empresa converge com a promoção de iniciativas sustentáveis que tendem a ser cada vez mais recorrentes, no modelo de negócio da empresa”.



A Serra Verde quer saber de você

Contribua com a produção do Informativo Serra Verde. Encaminhe ideias, sugestões e comentários para o e-mail comunidades@svpm.com.br. Aguardamos o seu contato!

Expediente:

mineração
SERRA VERDE

O Informativo Serra Verde é uma publicação mensal da Serra Verde Pesquisa e Mineração. | Avenida Maranhão, nº 1320, Centro, Minaçu-GO. CEP: 76450-000. Minaçu - GO. | www.serraverde.com | Fale conosco: 0800 591 2751 | Coordenação Geral: Gerência de Relações Institucionais e Responsabilidade Social | Jornalista Responsável: Flávia Oliveira | Diagramação: ML&A