



DÉBORA DELGADO
MACIEL

VIVÊNCIAS PARA
SAÚDE EMOCIONAL
NO TRABALHO

**NR-1 | AUTOCONHECIMENTO |
LIDERANÇA CONSCIENTE**



QUEM SOU

Sou Débora Delgado. Uma buscadora. Me movo pela vontade de compreender — a mim mesma, as pessoas, o mundo — e por esse caminho venho unindo conhecimento e experiência prática para ajudar empresas e líderes a construírem ambientes mais humanos, conscientes e saudáveis.

Minha trajetória começou na engenharia química e passou por grandes empresas como Usiminas, Arco Educação (SAS) e Kinology. Atuei como engenheira, gestora, head de Gente e Gestão e sócia executiva, sempre com o olhar voltado para além dos processos: para as pessoas que os sustentam.

Em cada passagem, o que mais me chamou atenção foi a força invisível da cultura: como ela nutre ou adoece, sustenta ou sabota. Foi esse incômodo que me levou a mergulhar em psicologia, Eneagrama, desenvolvimento humano, autoconhecimento e riscos psicossociais — e me reencontrar como profissional.



QUEM SOU

Hoje, atuo como facilitadora externa, apoiando empresas que desejam:

- Prevenir e cuidar de riscos psicossociais de forma ética, sensível e alinhada à NR-1
- Transformar sua cultura organizacional a partir de escuta, propósito e consistência
- Capacitar lideranças com inteligência emocional, clareza de papel e práticas de cuidado
- Construir ambientes de segurança psíquica, desenvolvimento e pertencimento

Faço isso unindo visão de negócio com profundidade humana. Tenho formações em Gestão Empresarial (FGV), Agile Coach (PUC-MG), Desenvolvimento Organizacional (AIHR) e mais de 220h de especialização em Eneagrama e processos de autoconhecimento (IESH e CPEnneagram). Também trago a visão sistêmica das metodologias Lean Seis Sigma, ISO 9001 e cultura ágil.

Sou apaixonada por facilitar vivências transformadoras, oficinas simbólicas, treinamentos participativos e mentorias que ajudam líderes e equipes a se enxergarem com mais verdade, responsabilidade e liberdade.

Acredito que trabalho é lugar de crescimento. Mas só cresce quem está inteiro. Meu papel é ajudar empresas e líderes a criarem ambientes em que isso seja possível.



MEU DIFERENCIAL



**CONECTO SAÚDE MENTAL, CULTURA ORGANIZACIONAL
E ESTRATÉGIA DE NEGÓCIO**



**TRADUZO EXIGÊNCIAS LEGAIS COMO A NR-1 EM AÇÕES
HUMANAS E VIÁVEIS**



**INTEGRO A PROFUNDIDADE DO AUTOCONHECIMENTO,
CONHECIMENTO DO INCONSCIENTE, COM
METODOLOGIAS ORGANIZACIONAIS**



**TENHO ESCUTA SENSÍVEL, LINGUAGEM ACESSÍVEL E
PRESENÇA TRANSFORMADORA**



OBJETIVO DO PILOTO

A atualização da NR-1 trouxe um novo olhar sobre a saúde no trabalho: agora, riscos psicossociais também precisam ser identificados, prevenidos e acompanhados pelas organizações.

Mas mais do que atender uma norma, estamos diante de uma realidade que já se impõe:

- Colaboradores adoecendo emocionalmente sem espaço para falar
- Líderes sobrecarregados, exaustos e sem preparo emocional
- Ambientes que, mesmo com boas intenções, reforçam padrões de silêncio, pressão e isolamento

O cuidado emocional no trabalho deixou de ser uma escolha — tornou-se urgência. E qualquer transformação nesse campo começa pelas lideranças.

Meus serviços atuam diretamente na prevenção e mitigação desses riscos, porque:

- ✓ Desenvolvem a escuta interna e externa dos líderes
- ✓ Fortalecem a autoresponsabilidade e a clareza de papéis
- ✓ Criam espaços de segurança emocional e comunicação consciente
- ✓ Favorecem a criação de culturas mais humanas, com ritmos saudáveis e foco em sentido

Tudo isso contribui para que a empresa cumpra as exigências da NR-1, com ações formativas, de sensibilização e cuidado organizacional comprovadamente preventivas.



CRONOGRAMA

O piloto é uma jornada leve, prática e simbólica para despertar a consciência dos líderes sobre o impacto emocional que eles geram, intencionalmente ou não, no ambiente de trabalho. Ele é dividido em 3 etapas:

ETAPA 1 – DIAGNÓSTICO INICIAL (ANÔNIMO)

Levantamento simples e sigiloso sobre as percepções de riscos emocionais no ambiente. Inclui RH, lideranças e pessoas de referência.

ETAPA 2 – CICLO DE VIVÊNCIAS COM AS LIDERANÇAS

Identificar os efeitos do cansaço emocional e a importância de reconhecer limites

Refletir sobre como padrões de liderança perpetuam (sem querer) riscos e tensões

Compreender os próprios gatilhos, modos de operar e caminhos para mudança real

ETAPA 3 – RETORNO (30 DIAS DEPOIS)

Conversa de fechamento com RH, liderança e pessoas de referência sobre os efeitos percebidos. O que mudou? O que ainda é desafio?



INVESTIMENTO

Este piloto foi desenhado para empresas que desejam iniciar uma jornada prática, sensível e estratégica na prevenção de riscos psicossociais — com um investimento acessível e consciente.

SERVIÇO	INVESTIMENTO	O QUE ESTÁ INCLUSO
Diagnóstico de Riscos Psicossociais	R\$414,00	Roda com líderes e referências + questionário anônimo + análise qualitativa
Vivência para Lideranças Conscientes	R\$ 888,00	Encontro prático com líderes para trabalhar autocuidado, autorresponsabilidade e autoconhecimento
Pacote Diagnóstico + 3 Vivências	R\$ 3333,00	Combo com desconto para empresas que desejam iniciar uma jornada consistente

O número e o foco das vivências são definidos após o diagnóstico, de forma personalizada.

Este investimento é simbólico comparado ao impacto real que pequenas mudanças de consciência podem gerar em uma cultura.

Se sua empresa sente esse chamado, podemos conversar.



Condições especiais para o piloto:

- Vagas limitadas (3 empresas)
- Valores simbólicos válidos apenas nesta etapa de validação da metodologia



Cultivar ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros começa com
pequenas escolhas feitas com presença.

Este piloto é um convite para começar — com verdade, com cuidado,
com consciência.



DÉBORA DELGADO
MACIEL

C O N S U L T O R I A

Sete Lagoas, MG
deboradm11@hotmail.com
(31) 991276549