

Relatório de Saúde Corporativa e Apoio à Gestão de SST

Registros do programa de atividade física e bem-estar dos colaboradores.

PREPARADO PARA

TechCorp Brasil Ltda

12.345.678/0001-90 · outubro de 2026

Gerado em 21/10/2026



COLABORADORES

50

38 ativos no ciclo

SCORE MÉDIO

74/100

VW Score do time

HORAS

360,8h

atividade no período

ADESÃO

76%

colaboradores ativos

ATIVIDADES VALIDADAS

624

MODALIDADES

6

DIAS-ATIVOS

541

KM PERCORRIDOS

342,6

≈ 8,1 maratonas

PROGRAMA ATIVO

38 de 50 colaboradores ativos · 76% de adesão no período

360,8h de atividade física simulada no exemplo, como modelo de subsídio ao PGR (NR-1).

R\$ 3.855 em pagamentos fictícios no exemplo, sem transferência real.

1. O que é a NR-1?

A NR-1 estabelece disposições gerais de segurança e saúde no trabalho e orienta o gerenciamento de riscos ocupacionais. A avaliação dos fatores psicossociais relacionados ao trabalho deve considerar a organização e as condições de trabalho.

Este relatório reúne registros de participação e indicadores do programa. Não é um PGR, laudo médico, avaliação de riscos ocupacionais ou certificado de conformidade com a NR-1.

A equipe responsável por SST deve avaliar a pertinência destes registros no contexto da empresa. Fonte oficial: gov.br/trabalho-e-emprego, Normas Regulamentadoras, NR-1.

2. O que é este relatório?

Demonstração com dados fictícios. Não comprova atividades, pagamentos ou condições de saúde de uma empresa real.

Inclui participação, modalidades, duração das atividades, o valor pago ao time e a evolução dos indicadores do programa. Respostas de bem-estar são apresentadas de forma agregada e não equivalem a diagnóstico clínico.

3. Os colaboradores

38 DE 50 COLABORADORES ATIVOS

A seguir o perfil completo do time de TechCorp Brasil Ltda no programa Vale Wellness durante outubro de 2026. Todos os dados são coletados com consentimento explícito dos colaboradores, tratados conforme a LGPD. Neste exemplo, as pessoas, os treinos e os valores são fictícios.

TOTAL NO PROGRAMA

50

colaboradores cadastrados

ATIVOS ESTE MÊS

38

76% de adesão

META ATINGIDA

26%

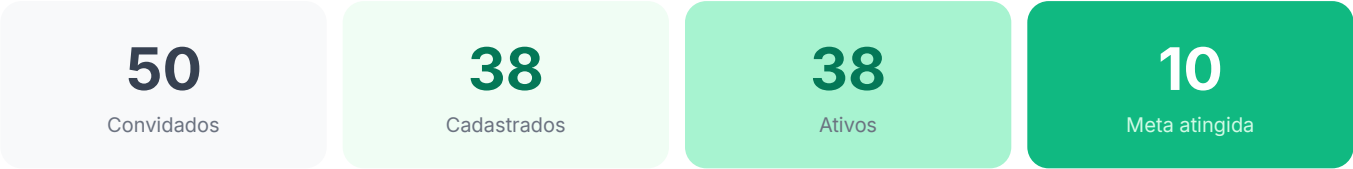
20 dias/mês = meta

MAIOR SEQUÊNCIA

23d

dias seguidos no time

FUNIL DE ENGAJAMENTO



Funil: de todos os colaboradores convidados, 38 se cadastraram na plataforma, 38 realizaram pelo menos 1 atividade este mês e 10 atingiram a meta estabelecida pela empresa (20 dias ativos).

NÍVEL DE ATIVIDADE: DISTRIBUIÇÃO POR ENGAJAMENTO NO MÊS



Este documento traz apenas números somados do time. Nenhum colaborador aparece pelo nome, e grupos com menos de 5 pessoas não são exibidos. O acompanhamento por pessoa (dias ativos e cashback) fica no painel do RH e não faz parte deste relatório.

RECORTE POR EQUIPE/SETOR: 5 GRUPOS COM 5+ INTEGRANTES

EQUIPE/SETOR	PESSOAS	DIAS ATIVOS (MÉD)	ADESÃO	VW SCORE (MÉD)
Operações	8	15d	100%	75/100
Administrativo	7	15d	100%	74/100
Comercial	8	14d	100%	73/100
Tecnologia	8	14d	100%	73/100
Logística	7	14d	100%	73/100

Apenas equipes com 5 ou mais integrantes aparecem, para preservar o anonimato individual (LGPD). O bem-estar (WHO-5) não é quebrado por equipe e permanece somado no nível da empresa. O recorte usa o setor informado no cadastro de cada colaborador.

LEITURA DE ENGAJAMENTO

MODERADO

Engajamento com o programa: 52/100

Composto por atividade registrada (69/100) e cumprimento de meta (26%). Indicador interno do programa, sem validação estatística externa. Mede a adesão ao programa e não prevê saída de ninguém da empresa.

O engajamento está em nível moderado. Recomendação: check-ins semanais e desafios em grupo ajudam a elevar a frequência de atividade.

4. As atividades físicas praticadas



Cada atividade registrada é validada pela plataforma Vale Wellness antes de ser contabilizada. A validação verifica duração mínima de 30 minutos, consistência dos dados e a comprovação do treino: foto de início e selfie de fim, ou o treino recebido do Apple Saúde (iPhone) ou do Health Connect (Android). Abaixo o detalhamento completo das modalidades praticadas pelo time em outubro de 2026.

TOTAL DE TREINOS

624

atividades registradas

TOTAL DE HORAS

360,8h

de atividade física

MODALIDADES DISTINTAS

6

tipos de esporte

MÉDIA POR PESSOA ATIVA

9,5h

por mês

MODALIDADE	TREINOS	HORAS TOTAIS	PESSOAS	TEMPO MÉDIO/TREINO	% DO TEMPO
Musculação	200	115,5h	21	35min	32%
Corrida	137	79,4h	16	35min	22%
Caminhada	112	65,0h	16	35min	18%
Ciclismo	75	43,3h	9	35min	12%
Futebol	56	32,5h	8	35min	9%
Yoga	44	25,3h	6	34min	7%

O que esses dados significam para a NR-1

Estes registros descrevem a participação no programa de atividade física. Sua utilização como material complementar de SST depende da análise dos profissionais responsáveis, considerando os riscos específicos e as condições de trabalho. Os indicadores não demonstram, por si só, prevenção de doenças ou cumprimento da NR-1.

5. Quanto tempo o time se exercita

A consistência é o indicador mais importante de saúde preventiva. O conjunto de dados abaixo mostra com precisão quantas horas o time de TechCorp Brasil Ltda dedicou à atividade física, distribuídas por dia, semana e mês, o que mostra a regularidade do programa.

EVOLUÇÃO MENSAL: ÚLTIMOS 6 MESES

MÊS	VW SCORE	ADESÃO	HORAS TOTAIS	MÉDIA/PESSOA	PESSOAS ATIVAS
mai/2026	61/100	58%	236,7h	8,4h	28
jun/2026	64/100	62%	263,3h	8,8h	30
jul/2026	66/100	66%	288,3h	9,0h	32
ago/2026	68/100	70%	315,0h	9,3h	34
set/2026	70/100	72%	335,0h	9,3h	36
out/2026	74/100	76%	360,8h	9,5h	38
TOTAL DO PERÍODO	-	-	1799,2h	-	-

PROJEÇÃO PRÓXIMOS 90 DIAS

VW SCORE PROJETADO

81/100

hoje: 74/100

ADESÃO PROJETADA

87%

hoje: 76%

Tendência de crescimento: mantendo o ritmo atual de engajamento, a adesão deve evoluir de 76% para ~87% nos próximos 3 meses, com o VW Score acompanhando. Projeção por regressão linear simples sobre a evolução mensal do exemplo.

A JORNADA DO SEU PROGRAMA

VW SCORE

61 → 74

Seu programa está crescendo: o VW Score do time evoluiu de 61 para 74 desde mai/2026.

Consistência é o que move o indicador: cada semana de atividade registrada aproxima o time de um patamar mais alto. O caminho é evoluir o próprio número, mês a mês.

O VW Score é uma referência interna de evolução do próprio programa ao longo do tempo. Não é critério legal de conformidade.

DISTRIBUIÇÃO SEMANAL: 4 SEMANAS DO PERÍODO

SEMANA 1

71,3h

7 dias com atividade
24/09 – 30/09

SEMANA 2

75,2h

7 dias com atividade
01/10 – 07/10

SEMANA 3

73,3h

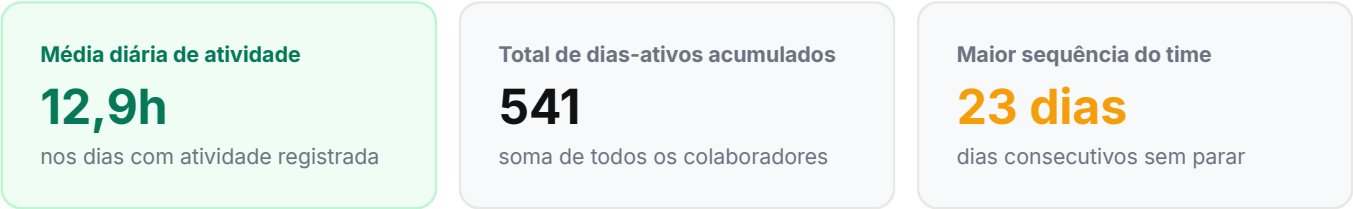
7 dias com atividade
08/10 – 14/10

SEMANA 4

71,0h

7 dias com atividade
15/10 – 21/10

DESTAQUES DO PERÍODO ATUAL



6. Mapa de Saúde do Time

Cada quadrante mostra quantas pessoas estão nele, sempre em grupo de 5 ou mais; ninguém aparece sozinho. O eixo horizontal mede o engajamento físico, a quantidade de atividade registrada. O eixo vertical mede o bem-estar declarado no check-in semanal. A marca 60 em cada eixo separa os quatro quadrantes.

BEM-ESTAR: 60 OU MAIS EM CIMA, ABAIXO DE 60 EMBAIXO



ENGAJAMENTO: ABAIXO DE 60 À ESQUERDA, 60 OU MAIS À DIREITA

38 pessoas responderam o check-in de bem-estar nas 4 últimas semanas fechadas; o mapa muda uma vez por semana. Em cada lado do engajamento, os dois quadrantes só aparecem juntos e quando cada um tem 5 ou mais pessoas. Se um deles tem menos de 5, ou nenhuma, os dois ficam protegidos, para ninguém ser identificado.

Cruzamento: atividade física x bem-estar

Pessoas mais ativas (engajamento 60 ou mais) têm bem-estar médio de 78 pontos, contra 58 das menos ativas, diferença de +20 pts. Cálculo sobre 24 pessoas mais ativas e 14 menos ativas, sempre em grupo de 5 ou mais.

7. A lógica do Vale Wellness: o ciclo completo

O programa combina incentivo à atividade física e acompanhamento de participação. Os registros permitem acompanhar o uso do benefício, sem demonstrar por si só efeitos clínicos ou redução de afastamentos.

- 1

A empresa paga pelos dias treinados

TechCorp Brasil Ltda define o vale de R\$ 150 por colaborador e a meta de 20 dias ativos no mês. A empresa paga o cashback dos dias de treino validados, até o valor do vale, mais a taxa de 10% da plataforma e, no pré-pago, a tarifa de cada PIX enviado. Se a empresa ativar o valor extra do ranking (opcional), paga também esse valor, com a taxa da plataforma. Dia sem treino validado não gera cashback.

2 Os colaboradores se exercitam e ganham cashback

Cada atividade é registrada e validada automaticamente pela plataforma (mínimo 30 min/sessão). Este mês: 38 colaboradores (76% do time) realizaram atividades, acumulando 360,8h de movimento. Os pagamentos seguem a modalidade e as regras contratadas pela empresa.

3 A empresa acompanha os indicadores do programa

O VW Score médio do time é 74/100. Esse indicador acompanha critérios do programa e não é um diagnóstico de saúde nem uma medida de economia com afastamentos.

4 A empresa confere o valor medido

O resumo abaixo traz o valor pago ao time via PIX no período, registrado na plataforma. Este relatório não estima economia, retorno financeiro nem redução de afastamentos.

RESUMO FINANCEIRO DO PROGRAMA

EXEMPLO FICTÍCIO

R\$ 3.855 em pagamentos fictícios

Valores simulados para demonstrar o relatório, sem transferência real.

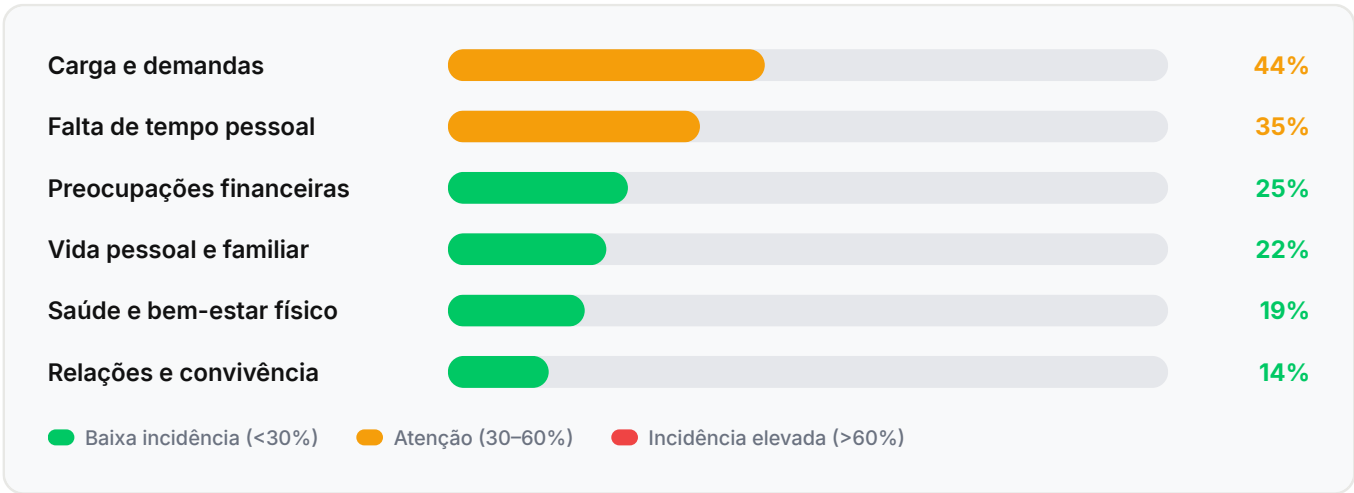
Valor simulado, sem PIX enviado. Este relatório não projeta retorno financeiro.

8. Levantamento de fatores psicossociais (check-in semanal)

Últimas 8 semanas · Dados agregados e anônimos

DADOS DE MONITORAMENTO · SUBSÍDIO AO PGR

No check-in semanal voluntário, cada colaborador pode indicar, de forma anônima, quais fatores mais pesaram na sua semana. O gráfico abaixo mostra o percentual de respostas que citou cada fator no período. Este levantamento é um instrumento de monitoramento contínuo dos fatores psicossociais: ele pode apoiar a identificação de perigos e a avaliação de riscos no PGR, mas não substitui o inventário de riscos do PGR nem constitui, por si só, um atestado de conformidade.



ESGOTAMENTO DECLARADO

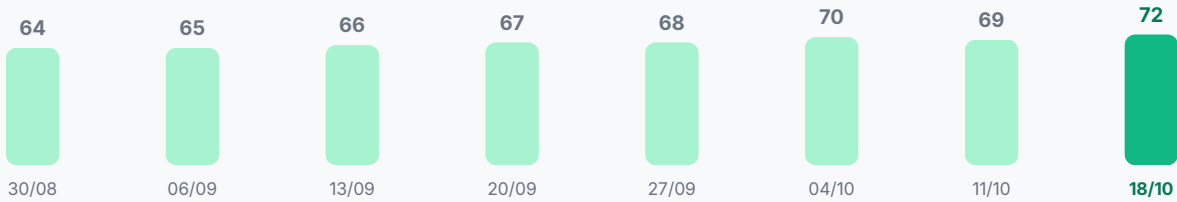
19%

relatam exaustão frequente no trabalho, item validado (check-in semanal)

SINAL DE ANSIEDADE

19%

sinal de ansiedade no check-up mensal opcional, agregado (5+ respostas); não é diagnóstico



Índice agregado de bem-estar (0–100) por semana de check-in, como registro de acompanhamento contínuo dos fatores psicossociais ao longo do período.

Como usar este levantamento

Os percentuais indicam onde o time relata maior pressão e orientam a priorização de medidas no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), mas a avaliação formal de riscos e a definição de medidas de controle permanecem sob responsabilidade da empresa e de seus responsáveis técnicos de SST. A opção "estou bem" não é exibida por não representar fator de risco.

Dados coletados via check-in semanal voluntário. Apresentados apenas com n≥5 respondentes por semana. Este levantamento pode ser avaliado pela equipe de SST como material complementar, sem substituir a avaliação dos riscos relacionados ao trabalho.

9. Uso e limites do relatório

REGISTROS PARA ACOMPANHAMENTO DO PROGRAMA

Participação

Registros de adesão e atividade no programa durante o período selecionado.

● INFORMAÇÃO

Indicadores

O VW Score acompanha critérios do programa e não identifica doenças nem certifica a saúde de uma pessoa.

● INFORMAÇÃO

SST

A equipe de SST pode avaliar estes dados como material complementar ao gerenciamento de riscos.

● INFORMAÇÃO

Limites

Atividade física não substitui medidas sobre riscos relacionados às condições e à organização do trabalho.

● INFORMAÇÃO

TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

As respostas de bem-estar são apresentadas de forma agregada, com limites mínimos de participação. Os registros individuais de atividade visíveis à empresa são distintos dessas respostas. Consulte a política de privacidade e os instrumentos contratuais aplicáveis para conhecer finalidades, responsabilidades, compartilhamentos e canais para exercer direitos. Este relatório não certifica conformidade com a LGPD.

Declaração de evidências

Este documento é uma demonstração com dados fictícios. Nenhuma atividade, pagamento ou condição de saúde aqui apresentada constitui evidência de uma empresa real.

● Vale Wellness

Emitido em 21/10/2026
valewellness.com.br