PROGRAMA PARA EMPRESAS · PULSOUNDS

DO RUÍDO À PRESENÇA

Programa de **descompressão emocional** para equipes e lideranças.



O CENÁRIO

A pressão já estava na rotina. Agora ela também está na norma.

Desde maio de 2026, a NR-1 pede que as empresas identifiquem e gerenciem os **riscos psicossociais**: sobrecarga, conflitos, comunicação falha, estresse contínuo.

Uma palestra isolada não muda isso. O que muda o clima é **prática repetida, conduzida pela liderança**, dentro da rotina do time.

"O time está cansado e ninguém fala sobre isso."

"A comunicação entre as áreas trava."

"Fazemos ações de bem-estar, mas nada fica."

O QUE MAIS OUVIMOS DE RH E LIDERANÇAS

A PROPOSTA

Um programa prático para baixar a pressão do time e manter esse efeito na rotina.

1

Descomprimir no encontro

Respiração, corpo, conversa e música em grupo. As pessoas saem mais leves, e com ferramentas que funcionam em qualquer dia de trabalho.

2

Formar quem conduz o time

Os líderes aprendem a perceber os sinais de sobrecarga, conversar com clareza e criar pausas no dia a dia. O efeito não depende de nós.

3

Registrar e medir

Cada ação gera registro e um retorno ao RH. O programa complementa a gestão de riscos psicossociais que a empresa já tem.

O MÉTODO

Quatro pilares, um por encontro

01

Consciência

Onde a pressão aparece no time?

- Mapa de tensões e gatilhos da equipe
- Perfil comportamental de cada líder
- Sinais de sobrecarga antes que virem conflito
- O papel do líder no clima do time

02

Comunicação

A mensagem chega do jeito que foi pensada?

- Feedback estruturado: situação, comportamento, impacto
- Escuta ativa nas conversas do dia a dia
- De instrução a direção clara
- Conversas difíceis sem ruído

03

Corpo

Onde a tensão fica guardada?

- Respiração e pausa ativa
- Tensão muscular e postura na rotina de trabalho
- Voz e ritmo em grupo para soltar a tensão
- Micro-pausas que cabem na agenda

04

Ação

O que muda na rotina, de fato?

- Rituais simples para o time
- Combinados escritos entre líder e equipe
- Plano de 90 dias por líder
- Acompanhamento do que foi adotado

AS FERRAMENTAS

Cinco ferramentas, uma prática.

- **Respiração** para baixar o estado de alerta
- **Corpo e pausa ativa** para soltar a tensão física
- **Comunicação** para reduzir o atrito entre pessoas e áreas
- **Escuta** para perceber o que não está sendo dito
- **Música em grupo** para o time participar junto e lembrar depois

A música é uma das ferramentas, não um show. **Ninguém precisa saber cantar.** Ela é o que faz o grupo inteiro participar, até quem chega desconfiado.



FORMATOS

Começa num encontro. Continua com a liderança.

PORTA DE ENTRADA

Encontro Do Ruído à Presença

60 a 90 minutos · equipes de 20 a 300 pessoas

- Os quatro pilares em versão prática
- SIPAT, semana de saúde mental, reunião geral
- Presencial ou online

O PROGRAMA

Programa para Lideranças

4 encontros de 2 horas · turmas de até 25 líderes

- Um encontro por pilar: Consciência, Comunicação, Corpo e Ação
- Encontro final com as equipes, conduzido junto com os líderes
- Medição antes, durante e depois, com relatório ao RH
- Presencial, online ou híbrido

Formatos e conteúdo ajustados ao momento e à cultura de cada empresa.

COMO MEDIMOS

O que não se mede vira só mais um evento.

Cada etapa gera dados simples, que o RH consegue apresentar à diretoria e anexar às ações de saúde mental da empresa.

São medidas de percepção dos participantes, não diagnóstico clínico.

ANTES E DEPOIS DE CADA ENCONTRO

Check-in de energia e tensão

Escala de 0 a 10, respondida em segundos pelo celular.

72 HORAS DEPOIS

Pesquisa curta

O que ficou, a nota do encontro e qual prática a pessoa já usou.

AO FINAL

Relatório para o RH

Participação, evolução dos indicadores, práticas adotadas e recomendações.

O QUE FICA NA EMPRESA

O programa termina. As ferramentas ficam.

Guia do líder

Material de apoio com as práticas de cada pilar, para usar com o time depois do programa.

Áudio de pausa guiada

Uma prática de 5 a 10 minutos de respiração e presença, para uso diário.

Trilha de foco e pausa

Cada participante monta a sua: músicas para concentrar, desacelerar e recarregar.

Perfil comportamental

Devolutiva individual para cada líder, com pontos fortes e pontos de atenção.

Plano de 90 dias

Os combinados de cada líder com o seu time, por escrito.

Certificado e relatório

Certificado de participação para os líderes e relatório final para o RH.



QUEM CONDUZ

DIÔGO MAR

Fundador da Pulsounds

- Formação em **fisioterapia**, com especialização em terapias manuais
- **Master Coach** Integral Sistêmico e Practitioner em PNL
- **Analista** de perfil comportamental
- Formação em **som e música** aplicados ao desenvolvimento humano
- Condução de grupos em eventos no **Brasil e na Europa**: Power Mind, Wake Up Money, MEP, Congresso da Felicidade (Lisboa), Encontro da Paz Interior (Braga)

"A energia do nosso evento subiu a um nível que eu não havia previsto."

ADAMO PEÇANHA · WAKE UP MONEY

"Ele potencializou fortemente a mensagem central do nosso evento."

FABIANA CLAUDINO · ENCONTRO DA PAZ INTERIOR

TURMAS PILOTO

Poucas empresas, acompanhamento próximo.

Estamos abrindo as primeiras turmas do programa com um número pequeno de empresas, para acompanhar cada etapa de perto e construir os resultados junto com o RH.

Próximo passo: uma conversa de 30 minutos sobre o momento do seu time.

DIÔGO MAR

Fundador da Pulsounds

diogo@pulsounds.com.br · WhatsApp +55 48 99136-8646 · pulsounds.com.br

