

2019

Relatório de Atividades

“2019: o ano do semear”

Olá,

O final de 2018 e primeiro semestre de 2019 foram de muita experimentação, prototipagem e estruturação dos projetos do Bem do Estar. A cada apresentação e/ou atividade do Instituto (e olha que foi o que mais fizemos no decorrer deste ano, para os mais diferentes tipos de empresas e pessoas), tínhamos um novo olhar, que gerava adaptações, aperfeiçoamento e aprendizado.

Neste período foi possível desenhar a Metodologia do Estar, inspirada em estudos e técnicas amplamente pesquisadas e analisadas no mundo, como a Psicologia Positiva, e aplicá-la em diversos públicos. Em outubro/19, chegamos aos nossos objetivos: conscientizar, conectar e mobilizar a população, visando alcançar nosso propósito. Para sua sustentabilidade, o Bem do Estar, possui duas linhas de atuação: os projetos com gratuidade e os projetos de geração de renda própria (serviços).

Esse documento é um report do ano 2019, com as principais conquistas.

Isabel Marçal e Milena Fanucchi

Fundadoras do Instituto Bem do Estar



”

Desafiar as pessoas a **mudar o seu comportamento em relação à saúde da mente**, colaborando para a **prevenção de doenças psicológicas** e contribuindo para uma **sociedade mais consciente e saudável**.



Manifeste sua **Consciência**

Escute com **atenção** e fale com **sinceridade**

Colabore e engaje-se

Cultive a **Empatia**

Pratique **Gratidão e Celebre**

CONSCIENTIZAR

CONECTAR

MOBILIZAR

Objetivos do Estar



Precisamos falar sobre saúde da mente!

Segundo a OMS, **70% das pessoas com depressão não falam sobre a doença.** Por que? Serão tachadas de fracas ou frágeis?

CONSCIENTIZAR

Informar a população **sobre os cuidados para uma saúde da mente de qualidade**, estimulando a busca pelo autoconhecimento e o despertar da empatia. Além de contribuir para **diminuição do tabu e estigma** que o tema carrega - fortemente no Brasil.

CONSCIENTIZAR



conteúdo digital

Em maio, *startamos* o **conteúdo digital** do iBE com o site e as redes sociais. O movimento, desde então, vem sendo **orgânico**. Não investimos nenhum valor, estamos deixando o conteúdo ganhar a força pela qualidade.

55

artigos postados
institucionais, estudos mundiais e artigos escritos por especialistas.

7

colunistas especialistas voluntários
2 psicólogos, 1 educador físico, 1 nutricionista, 1 sociólogo, 1 terapeuta holística e 1 coach ontológico.

1

campanha online
Setembro Amarelo

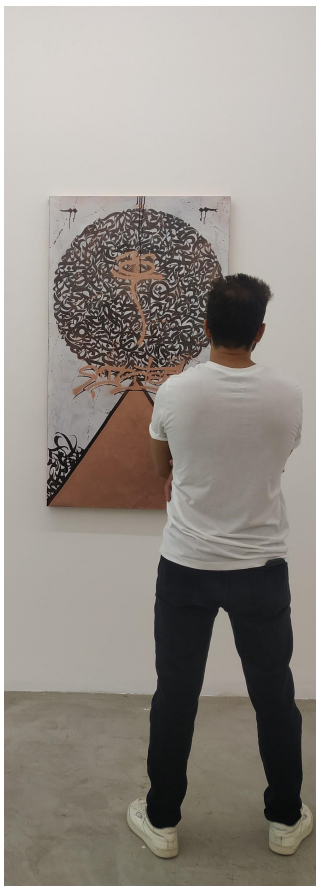
10.1K

engajamento
Redes sociais

12.6K

acessos
Site

CONSCIENTIZAR



Galeria Meiuca: Sociedade de Vidro

Preparação para o Janeiro Branco

A arte é uma janela entre o artista e o mundo, uma ferramenta de reflexão. Desde o início do iBE, tínhamos o sonho (distante) de fazer um dia uma **Exposição e Mostra Cultural**. E não é que vai acontecer antes do prazo que imaginávamos?

Em parceria, a Meiuca.org e o Instituto Bem do Estar, estão desenvolvendo a exposição Sociedade de Vidro.

Todo o lucro da iniciativa será revertido para o Projeto Pequenos e Jovens Estars.

Parceiro: **MEIUCA**

CONSCIENTIZAR

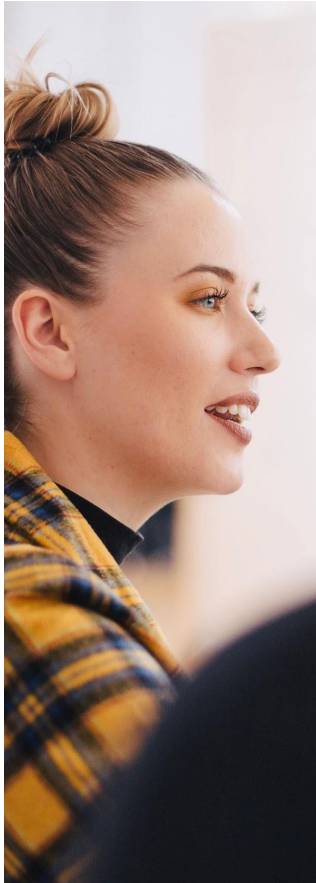


Bem do Estar na mídia!

No final de outubro, recebemos o convite do **UOL** para contar um pouco da história da Bel e sobre o iBE. A repercussão foi ótima, houve um aumento considerável de acesso aos sites e redes sociais, além de novos contatos, como voluntários [para ver de novo --> [aqui](#)].

Em novembro, foi a vez da **TV Cultura** nos convidar para o programa **Papo de Mãe**. A participação foi pequena, mas gerou novos contatos de outro público-alvo do iBE, as mães. Além, dos contatos das psiquiatras que participaram do programa e que convidamos para colaborar como colunistas especialistas. [confira [aqui](#) a participação]

CONSCIENTIZAR



Falando sobre saúde da mente

A agência de comunicação Purple Cow convidou o iBE para uma roda de conversa que acontece todo mês entre os colaboradores para falar sobre saúde da mente.

A conversa que duraria 1h durou 2h30 e abriu novas portas para iBE, já que o CEO descobriu na conversa que alguns de seus colaboradores sofrem com transtornos psíquicos. Estamos conversando sobre projetos internos.

CONECTAR

Promover experiências do cuidado com a mente, proporcionando ferramentas que contribuem com o desenvolvimento socioemocional individual e coletivo.

METODOLOGIA DO ESTAR



Psicologia
Positiva



Teoria U
Jornada do Herói



"Design de Vida"
Comunicação
não-violenta



Atividades de
consciência
corporal

CONECTAR



O projeto é **voltado para crianças, adolescentes e jovens de projetos sociais de comunidades em vulnerabilidade social** e colabora para o desenvolvimento das competências socioemocionais, como empatia, autoestima, autoconhecimento, confiança, responsabilidade e criatividade.

Um diferencial do “*Pequenos e Jovens Estars*” é **formação de um grupo de apoio**, com encontros de periodicidade regular, mediado por um psicólogo.

Parceiros na Quebrada:

PROIETO
Vitela



FAVELA DA PAZ

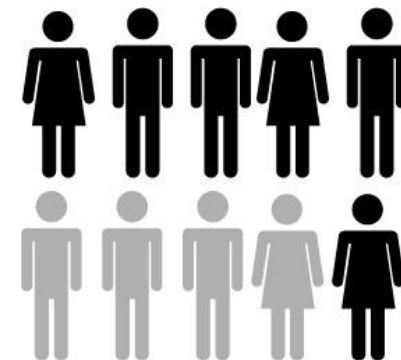
por que eles?



1 EM CADA 5 ADOLESCENTES ENFRENTA PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL

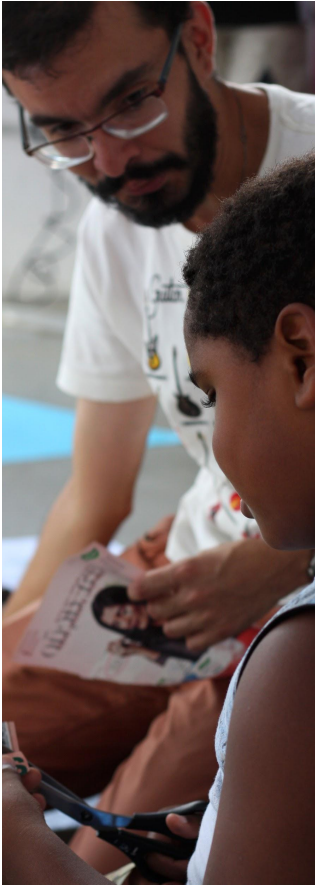
2ª

O SUICÍDIO É A SEGUNDA MAIOR CAUSA DE MORTE ENTRE INDIVÍDUOS DE 15 A 29 ANOS DE IDADE.



A CADA 10 SUICÍDIOS NESSA FAIXA ETÁRIA, APROXIMADAMENTE, 6 OCORRERAM COM NEGROS

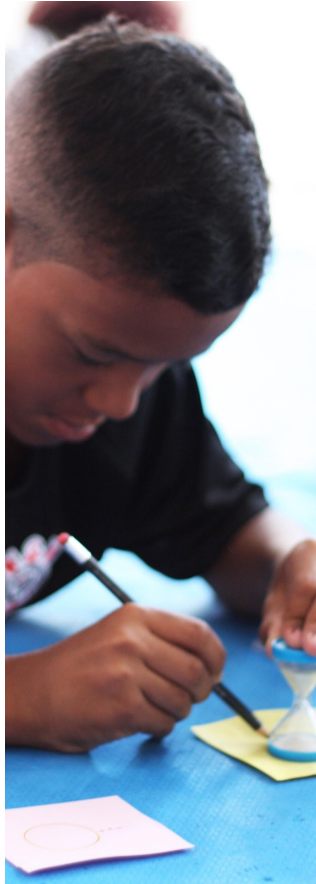
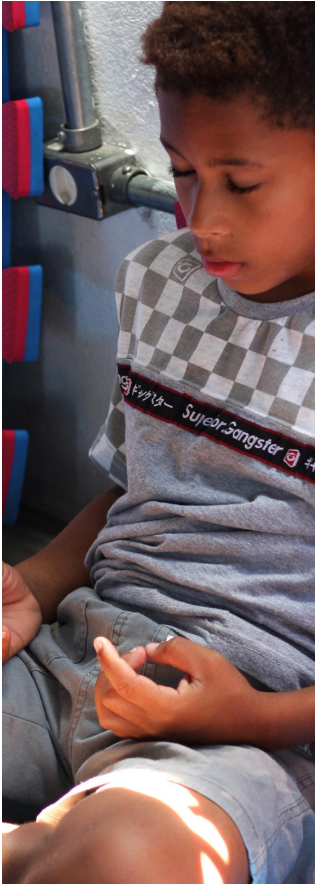
pequenos e jovens estars



As **atividades são norteadas por experiências**. A metodologia do Estar e o formato utilizados diferem por adequações em relação ao local de aplicabilidade e tempo de duração disponível.

Alguns exemplos de atividades:

- Oficinas de Criatividade
- Rodas de conversa
- Vivência (imersão)
- Jornada do Estar (curso imersivo)



Velas artísticas: jornadas pelo Eu - Território

O primeiro Pequenos e Jovens Estars foi realizado em março com as crianças e adolescentes do Projeto Viela, localizado na comunidade do Jardim Ibirapuera.

2

facilitadores

Pedagogo e Carol Rahal,
diretora de criatividade do
IBE

1

psicopedagoga

acompanhando todo
o processo

10

participantes

De 9 a 16 anos

”

*"Os jovens sem dúvida foram impactados pela vivência, o que ficou claro durante a produção da mandala. Ainda que não seja possível mensurar precisamente o impacto, **ficou nítida a relevância de cada etapa do processo em cada uma das falas, produções e engajamento dos participantes.**"*

Júlia Abuchahla,

Psicopedagoga e especialista convidada para acompanhar a vivência

CONECTAR



rede de apoio

Acesso a apoio terapêutico

Realizamos uma compilação de “listas internet” com locais de atendimento terapêutico gratuito. Um voluntário ligou para todos os locais de São Paulo para verificar se realmente existem e como funcionavam.

59

locais
mapeados

20

atendimento
gratuito

8

atendimento por
contribuição consciente

Continuamos mapeando **locais da rede privada que oferecem atendimento gratuito ou por contribuição consciente** e mobilizando mais especialistas a praticarem a agenda solidária. Para alavancar esse mapeamento, estamos em busca de mais voluntários.

”

Em uma pesquisa que entrevistou **906 adultos**, de diferentes capitais brasileiras, foi revelado que apenas **2% das pessoas fazem algum tipo de terapia.***

*realizada pela Market Analysis



CONECTAR



O Estars no Trabalho é direcionado a empresas e organizações que visam o bem estar de seus colaboradores. A Metodologia do Estar busca despertar competências socioemocionais, colocando em prática as melhores atitudes e habilidades para controlar emoções, alcançar objetivos e trabalhar a coletividade, reduzindo conflitos e desgastes emocionais.

”

Até 2020, a **depressão** será a maior causa de **afastamentos no trabalho** e, até 2030, será a doença **mais incapacitante**.

OMS – Organização Mundial Saúde



As **atividades são norteadas por experiências**. A Metodologia do Estar e o formato diferem por adequações em relação ao local de aplicabilidade e tempo de duração disponível.

Alguns exemplos de atividades:

- Workshop
- Rodas de conversa
- Palestras
- Vivência (imersão)
- Jornada do Estar (curso imersivo)



Geração de renda própria

Os serviços, base da nossa sustentabilidade financeira para manutenção do iBE e do Pequenos e Jovens Estars, demoraram, mas no final do segundo semestre começou a engatinhar. Em setembro, realizamos a **primeira “Jornada do Estar”, no Business Design for Change**, do Sense Lab. Foi bem recebida pelos participantes e organizadores, tanto que estamos em negociação para a próxima turma, no primeiro semestre de 2020.

Em dezembro, realizamos uma **“Vivência” na Bristol Myers-Squibb**. Uma experiência incrível para nós, com portas-abertas para próximos projetos lá dentro.

por que eles?

32M

DOS PROFISSIONAIS SOFREM
COM A **SÍNDROME DE
BURNOUT**

70%

DOS BRASILEIROS SOFREM
COM ALGUM GRAU DE
ESTRESSE*

49%

DOS PROFISSIONAIS
APRESENTAVAM
DEPRESSÃO

90%

DAS PESSOAS
PRATICAVAM O
PRESENTEÍSMO

CONECTAR



Para **personalizar os serviços** de maneira mais efetiva, a **Assessoria do Estar** oferece um estudo do cenário atual do local, verificando se há alguma iniciativa já existente e qual a demanda e impacto desta; planejamento com base nas informações colhidas durante o passo anterior; e, por fim, proposta de assessoria e/ou execução das atividades propostas. A assessoria pode ser aplicada em escolas, empresas e associações.

”

*O Grande Potencial, assim como a genialidade, a criatividade e a inspiração, não é algo que podemos ter, mas algo que **podemos explorar**.*

Shawn Achor

CONECTAR



Individual

- Aumentar o nível de consciência sobre si próprio
- Estimular competências socioemocionais
- Ressignificar crenças limitantes
- Identificar propulsores individuais de bem-estar

Coletivo

- Diminuição de turnover e absenteísmo
- Aumento de produtividade
- Melhor clima organizacional

investimento em saúde da mente

23%

REDUÇÃO DE
ESTRESSE

39%

MELHORA DA SAÚDE
INTEGRAL

31%

AUMENTO DA
PRODUTIVIDADE

34%

MELHORA DAS RELAÇÕES
SOCIAIS



Para **cada US\$ 1 investido**
com saúde mental

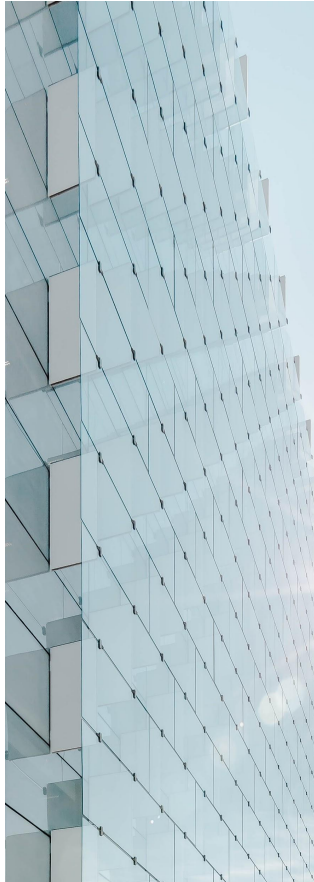


Retorno de US\$ 4
para a empresa.*

MOBILIZAR

Entender o contexto sobre saúde da mente e o impacto na sociedade, **gerando estatísticas e articular agentes públicos e privados**, visando o acesso a políticas públicas via pesquisas e práticas de *advocacy*.

MOBILIZAR



Sociedade de Vidro: Tese de Impacto

Tese de Impacto: Sociedade de Vidro

No segundo semestre, iniciamos o planejamento de uma **Tese de Impacto sobre saúde da mente**, junto a **Noz Pesquisa e Inteligência e a Frida Luna Comunicação**. Estamos na fase de captação de recursos.

Objetivo da tese

Analisar e desenvolver um retrato atual da saúde da mente em nossa sociedade, com foco na população economicamente ativa.

**Mas que tanto vocês falam
Sociedade de Vidro?**

Sociedade de Vidro

Precisávamos de um nome para a Tese de Impacto e no caminho, longo muito longo, de brainstorm uma luz apareceu e surgiu a “Sociedade de Vidro”. No começo só tínhamos o nome mesmo (as lokas!), mas aos poucos encontramos o conceito.

Vidro = Mente

O vidro é um material versátil, forte, resistente a diversas temperaturas, porém, por um descuido pode quebrar. A nossa mente é parecida. Ela aguenta diversas emoções como o estresse, medo, tristeza; é versátil e mutável, basta querer mudar; mas, se não receber a devida atenção e cuidado, pode sofrer com diversos transtornos.

Achamos o nome forte, por isso, colocamos também na Galeria Meiuca. Em 2020, vamos trabalhar mais o nome e os diversos conceitos e caminhos que podemos chegar com essa analogia.

Representando o Bem do Estar!

- **House of Genius:** apresentamos o iBE no House of Genius, um evento mensal de inovação aberta, totalmente voluntário, em que um grupo anônimo discute problemas reais apresentados por duas organizações selecionadas.
- **Virada da Virada:** Isabel, uma de nossas co-fundadoras foi convidada para ser mediadora da mesa redonda sobre captação de recursos.

Nossa marca

Este ano, também, conseguimos o registro da nossa marca no INPI, ou seja, nosso nome e logo estão patenteados.

VOLUNTÁRIOS DO ESTAR

Recebemos **21 contatos**, ao longo do ano, se colocando à disposição para trabalhos voluntários. Por isso, montamos um programa com as funções que acreditamos serem de grande apoio para nós, como:

- Pesquisador para mapear os locais de atendimento para a Rede de Apoio
- Pesquisador de Editais
- Fotógrafo
- Mobilizador de parcerias
- Colunista especialista
- Colunista “Estar na Pele”
- Tradutor

PARCERIAS

Appana

Um “território de aprendizagem” e vivências profundas para pessoas, grupos e organizações, onde ganhamos um curso de Formação de Facilitador de Grupos (6 meses de duração, 1 fds por mês) [saiba mais sobre o curso [aqui](#)]

Meiuca

Além do projeto da Galeria, eles disponibilizaram o espaço deles para nós trabalharmos. Estamos conversando sobre um projeto interno (remunerado) com os colaboradores dele, já que eles toparam ser nosso “laboratório do *Estars no Trabalho*”.

PARCERIAS

Vitalk

Estamos estudando algumas possibilidades de parceria com eles, como *guest post* (conteúdo digital), disponibilizar a Vick em nosso site (com um login especial para iBE) para conhecermos um pouco mais as necessidades do nosso público e uma parceria com nossos serviços, já que eles oferecem um diagnóstico para empresas.

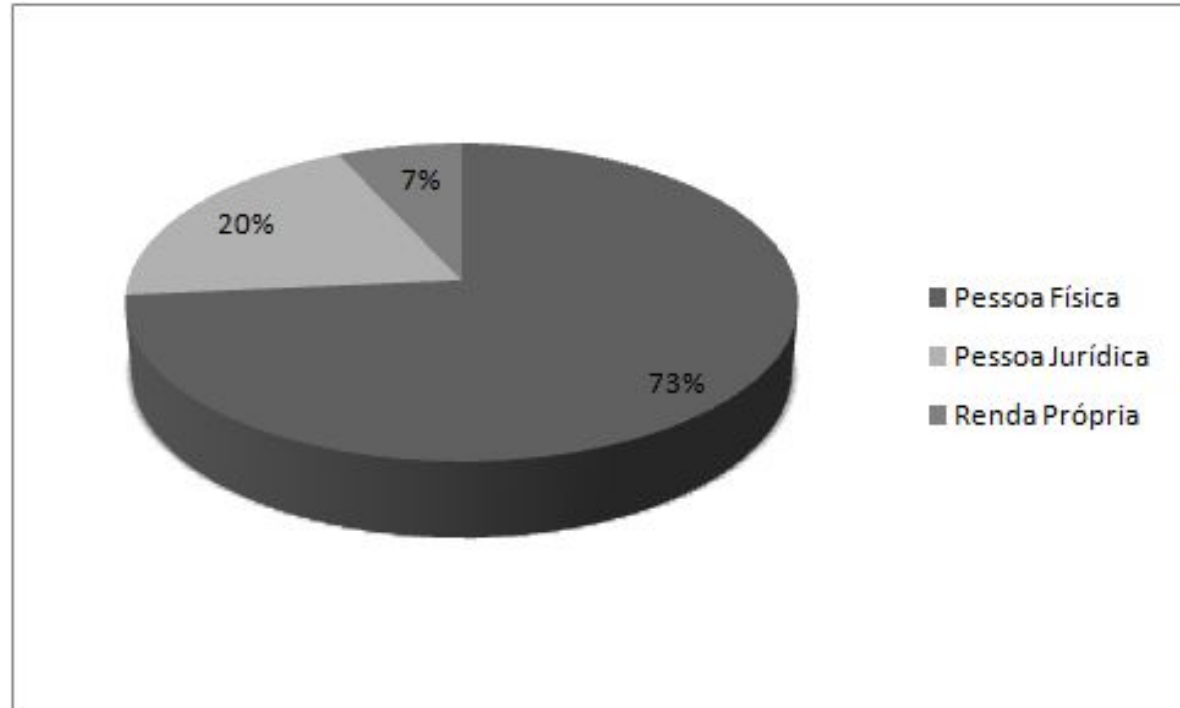
Contabilidade

Trocamos de contabilidade pois conseguimos um valor de parceria com a All Contabilidade.

Como terminamos 2019?

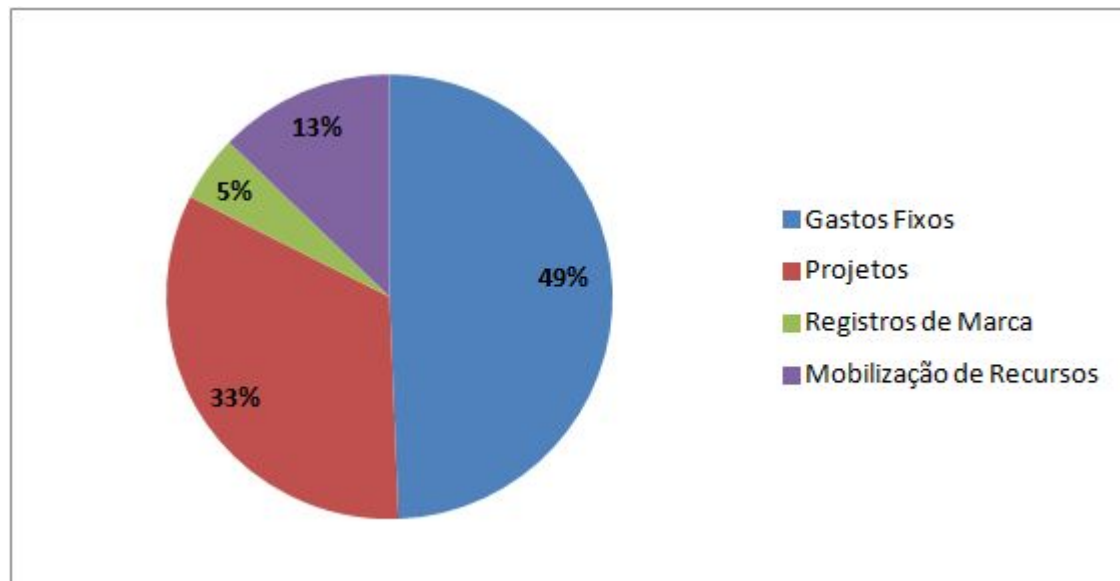
INVESTIMENTO

Mobilização de Recursos



INVESTIMENTO

Utilização dos Recursos





Quer conhecer mais sobre o Bem do Estar?

Nós vamos adorar conversar com você,
entre em contato:

isabel@bemdoestar.org

milena@bemdoestar.org

Facebook e Instagram
@institutobemdoestar

www.bemdoestar.org