

2020

Relatório de Atividades

2020: toda crise é uma oportunidade

Olá,

Em um cenário de incertezas, medo e alteração substancial da nossa rotina diária, neste ano, fomos submetidos a uma dose de estresse e ansiedade extras. Dessa forma, desencadeamos uma avalanche de emoções, com as quais muitas vezes, não sabemos lidar. A tecnologia e a medicina alertam sobre quanto o pânico e o estresse podem contribuir para o surgimento de inúmeras doenças, entre elas o transtorno mental. Hoje, no mundo, temos 322 milhões de pessoas que sofrem de depressão e 2.5 bilhões com ansiedade, esses números poderão aumentar exponencialmente se não começarmos a nos cuidar e, principalmente, a pensar e falar sobre saúde mental.

Então, se falar sobre saúde da mente já era essencial, durante e após uma pandemia fica inadiável!

Em 2020, tivemos que nos adaptar e inovar em nossos serviços para enfrentar esse grande desafio que o COVID19 trouxe.

Esse documento é um report do ano 2020, com as principais conquistas.

Isabel Marçal e Milena Fanucchi

Fundadoras do Instituto Bem do Estar



O Instituto Bem do Estar nasceu da parceria de duas sonhadoras que possuíam um assunto em comum: a saúde da mente.



Isabel, gestora de projetos sociais, que enfrentou duas depressões e Milena, comunicadora em multimeios, que convive diariamente com a ansiedade, perceberam que as informações sobre o assunto eram escassas e pouco se falava sobre como prevenir esses sofrimentos psíquicos. Observando os números crescentes dos dois transtornos, no final de 2017, começaram a pensar em um projeto que focasse na promoção e prevenção da saúde da mente.

O Bem do Estar foi fundado, em agosto de 2018, como um negócio social, sem fins lucrativos.

Foram três meses, de conversas com pessoas diversas sobre a ideia. No final desse primeiro ciclo, foram realizados alguns convites, que resultaram na formação da Rede do Bem (2 fundadoras + 13 Associados e Conselheiros).

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**

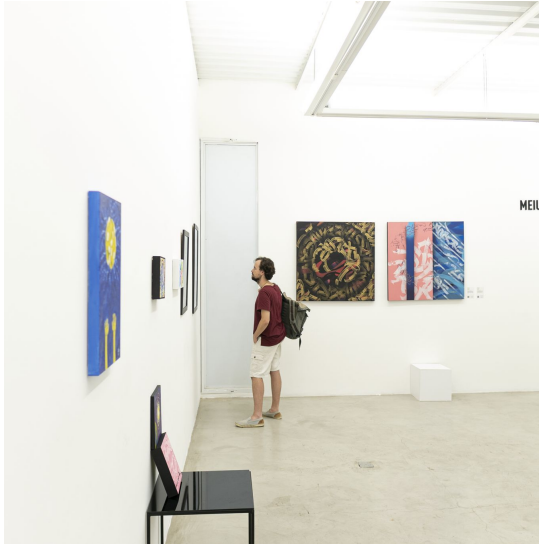
Escute com **atenção** e fale com **sinceridade**

Colabore e engaje-se

Cultive a **Empatia**

Pratique **Gratidão e Celebre**

objetivos do estar



CONSCIENTIZAR



CONECTAR



MOBILIZAR



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

Em 2020, lançamos **2 (duas) novas colunas editoriais**: a **“Estar na Pele”** - diário aberto, escrito por pessoas comuns (voluntários), sobre diversos temas relacionados à saúde da mente, como autoconhecimento, ansiedade, depressão, burnout - e a **“Dica cultural”**, que tem o objetivo de trazer filmes, séries, livros, exposições e tudo de arte relacionado à saúde da mente.



93

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

2

colunas novas
Estar na Pele
Dica Cultural

8

novos colunistas voluntários
1 psiquiatra, 2 psicólogas, 2 psicanalistas, 1 especialista em CNV, 1 colunista cultural e 1 bailarina.

2

campanha online
Janeiro Branco
Setembro Amarelo

103K

acessos
Site

38.2K

engajamento
Redes sociais



Campanha de conscientização

Janeiro Branco - *O mês de conscientização da saúde da mente no Brasil.*

O primeiro Janeiro Branco no Instituto Bem do Estar trouxe conteúdos para o site e redes sociais do iBE e, principalmente, uma exposição de arte especial sobre saúde da mente, realizada em parceria com a Meiuca.

2.3K

acessos
Site

1.5K

engajamento
Redes sociais

conscientizar

Galeria Meiuca: Sociedade de Vidro

A arte é uma janela entre o artista e o mundo, uma ferramenta de reflexão. **Em parceria, a Meiuca.org e o Instituto Bem do Estar desenvolveram a exposição Sociedade de Vidro.**

- 19 artistas de diferentes técnicas
- 28 obras
- 3 dias de exposição
- 307 visitantes
- 55% da meta atingida
- Valor líquido arrecadado: R\$ 15.466

O lucro da iniciativa foi revertido para o Projeto Pequenos e Jovens Estars, do Instituto Bem do Estar.*

Parceiro: **MEIUCA**



*Devido a pandemia do COVID-19, tivemos que postergar as atividades. Por isso, assim que possível, retornaremos com nossos Pequenos e Jovens Estars.

Setembro Amarelo - *Campanha de prevenção ao suicídio*

9K

acessos
Site

7K

engajamento
Redes sociais

Ação no metrô de São Paulo

Em setembro, tivemos uma parceria especial aqui no Bem do Estar. Fomos convidadas pela ViaQuatro e ViaMobilidade, concessionárias responsáveis pelas operações e manutenções das linhas 4-Amarela e 5-Lilás de metrô de São Paulo, respectivamente, para fazer uma campanha de conscientização sobre a prevenção ao suicídio. Um [vídeo com dicas de cuidado com a saúde da mente](#) circulou nos trens das linhas do metrô de São Paulo.

Em 2020, o acesso ao nosso blog esse ano foi **8 vezes maior comparado a 2019** e nossas **redes sociais triplicaram em número de seguidores**. Isso tudo de forma orgânica, sem investimento.

conscientizar

Bem do Estar na mídia!

201

aparições
Mídia

100M

alcance
Mídia

Alguns destaques:

FOLHA DE S.PAULO

ESTADÃO 

CBN
A RÁDIO QUE TOCA NOTÍCIA
CAMPINAS 99,1FM





Marketing Relacionado à causa

Você não está sozinho

Você não está sozinho, livro lançado pela Editora Burn Books, vai muito além de dar voz aos sofrimentos psíquicos, gerar identificação e acolhimento. Esse livro nos traz conhecimentos sobre saúde da mente, aproximando os jovens, público-alvo do livro, dos profissionais de atendimento terapêutico, assim como diminuindo o abismo entre eles e o preconceito que ronda a saúde mental. Mas a conscientização não acaba por aí! **Além de nos convidar a escrever a introdução do livro, na compra de um exemplar, 20% do lucro será doado para o Bem do Estar,** impulsionando a promoção e prevenção da saúde da mente.

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

METODOLOGIA



Psicologia
Positiva



Teoria U
Jornada do Herói



"Design de Vida"
Comunicação
não-violenta



Atividades de
consciência
corporal



Pequenos e Jovens Estars

O projeto é voltado para crianças, adolescentes e jovens de projetos sociais de comunidades em vulnerabilidade social.

Diferencial: formação de um grupo de apoio, com encontros de periodicidade regular, mediado por um psicólogo.

Devido a pandemia do COVID-19, tivemos que postergar as atividades. Por isso, assim que possível, retornaremos com nossos Pequenos e Jovens Estars.

Parceiros na Quebrada:

PROIETO
Vitela



FAVELA DA PAZ



Estars no Trabalho

Geração de renda própria

O Estars no Trabalho é direcionado a empresas e organizações que visam o bem estar de seus colaboradores.

As **atividades são norteadas por experiências.**

Alguns exemplos de atividades:

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

Adaptação do Estars no Trabalho

Depois do susto inicial, adaptamos nosso projeto voltado para empresas, o Estars no Trabalho, para o mundo digital, como, por exemplo, nosso workshop que ganhou uma repaginada como Webinar.

Ao longo do ano, realizamos workshops e palestras para empresas como **Openet** e **Bristol-Myers Squibb**, onde pudemos falar mais sobre saúde da mente e compartilhar dicas de cuidado com a mente.

350

pessoas impactadas
diretamente com as atividades



Novidade no Estars no Trabalho!

Iniciamos um novo serviço com a **produção de conteúdo para empresas**, como a realizada para os **shoppings Tietê Plaza (SP), Cidade São Paulo (SP), Grand Plaza (SP), Metropolitano Barra (RJ), Cerrado e Shopping D**, pertencentes ao grupo da **Cyrela Commercial Properties (CCP)**. Os conteúdos produzidos foram veiculados nas redes sociais dos shoppings e nas televisões das praças de alimentação (após a reabertura do comércio).



shoppingmetropolitano Barra • Seguir ...
Shopping Metropolitano Barra

shoppingmetropolitano Barra Devido à pandemia de coronavírus, tivemos que nos submeter a uma nova rotina pela nossa segurança e pela saúde de quem amamos.

Todos nós, que nos preocupamos com a situação atual, tivemos a nossa saúde mental afetada pela ansiedade constante.

Você não está sozinho nessa! Nas próximas semanas, vamos conversar sobre a saúde da nossa mente

Convidamos o Instituto Bem do Estar para responder a suas perguntas, e dar dicas de como devemos nos

10 DE ABRIL

Curtido por hope.metropolitano Barra e outras 134 pessoas

Adicione um comentário... Publicar

shopping_d • Seguir ...

shopping_d Instituto Bem do Estar

Como controlar a ansiedade? O isolamento social pode causar depressão? Como controlar o medo na hora de sair de casa? O que eu preciso fazer para cuidar da minha saúde mental? Essa e outras questões enviadas por vocês foram respondidas nesse vídeo, produzido pelo @institutobemdoestar.

Para responder essas perguntas o Bem do Estar convidou 3 especialistas: Mirmila Mussie, mestre em Psicanálise pela Université Paris VIII e graduada em Psicologia pela PUC-SP; Nathalia Nespulse, terapeuta integrativa e professora da Hatha Yoga e Riordan

322 visualizações

HÁ 17 HORAS

0:00 / 53:11

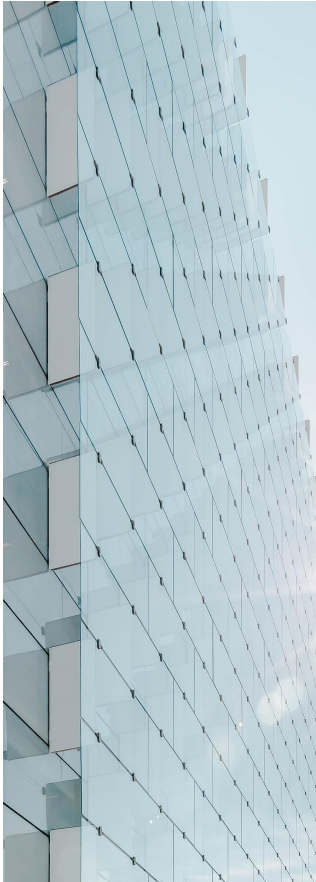
Adicione um comentário... Publicar

Convite especial!

Em setembro, fomos convidadas pelo banco internacional **Sumitomo Mitsui Banking Corporation (SMBC)** para falar sobre saúde da mente para mais de 350 colaboradores da América Latina durante o “Americas in celebration of Hispanic Heritage Month”. Além de discutir a cultura maravilhosa desses países, os palestrantes - Heads do Chile, Colômbia, México, Peru e Brasil - falaram sobre o impacto da pandemia e do cenário de saúde mental em cada país. Nossa cofundadora Isabel Marçal apresentou o Instituto Bem do Estar e levou os dados da saúde da mente no mundo, em especial dos países da LATAM participantes. Além de apresentar dados do nosso país colhidos em nossa pesquisa “Saúde da Mente & Isolamento Social”.



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*.



Sociedade de Vidro

Um olhar contínuo sobre a nossa sociedade e as fragilidades emocionais

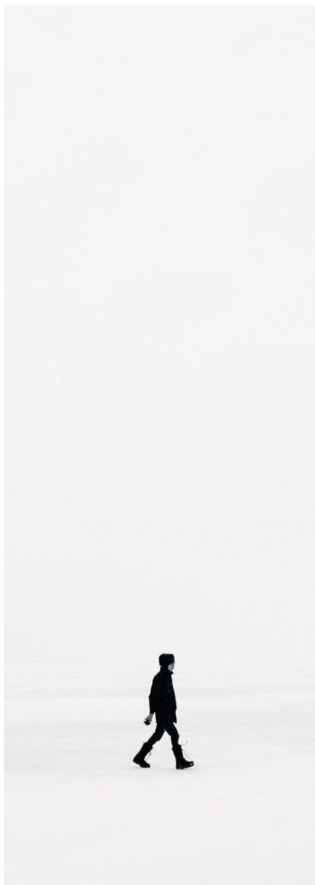
Metodologia:

1. Sociedade de Vidro na Pandemia
 - a. Saúde da Mente & Isolamento Social
 - i. Mapeamento inicial
 - b. Saúde da Mente & Nova Realidade
 - i. Nova rodada de pesquisa
 - ii. Comparação com os dados anteriores
 - c. Finalização com um Book

mobilizar

Em maio, iniciamos a pesquisa [“Sociedade de Vidro na Pandemia”](#), em parceria com a *NOZ Pesquisa e Inteligência*. A primeira fase, que chamamos de [“Saúde da mente & Isolamento social”](#), foi realizada entre os dias 7 e 31 de maio de 2020. O objetivo era entender o impacto do isolamento social na saúde da mente dos brasileiros. A pesquisa quantitativa online com questionário de autopreenchimento voluntário teve engajamento alto, com **participação voluntária dos 1.515 respondentes**. Os dados permitiram mapear os sentimentos, reações físicas e mudanças de hábitos e rotinas durante o isolamento social. A nossa pesquisa *“Saúde da Mente & Isolamento Social”* foi veiculada em diversas mídias como a revista *Você S/A* e os grandes jornais de São Paulo: [Estado de São Paulo](#).

No momento estamos na segunda fase [“Saúde da mente e a nova realidade”](#), com foco na retomada das atividades nessa nova realidade que estamos vivendo.



Queremos conscientizar mais e mais...

Para finalizar, lançamos a campanha de doação do Bem do Estar, no site da [Benfeitoria.com.br](https://benfeitoria.com.br).

Desde o início do Bem do Estar, trabalhamos de forma colaborativa com o apoio de uma rede de especialistas, conselheiros e associados que também acreditam na importância de falar sobre saúde da mente. E chegamos até aqui com a ajuda de muitos voluntários colunistas e produtores de conteúdo.

O nosso alcance e engajamento orgânico foi muito bom esse ano, mas nós queremos falar com mais e mais pessoas, conscientizar e promover a saúde da mente com mais força. E, **para cumprir com nossa missão, precisamos investir recursos na área da comunicação.**

Queremos ampliar nossa atuação nas redes sociais e atingir novos públicos por meio de newsletters, criação de e-books e produção de podcasts com foco no cuidado com a saúde da mente.

**VOLUNTÁRIOS
DO ESTAR**

37 voluntários, sendo eles:

- 15 associados e conselheiros
- 9 colunistas especialistas
- 4 colunistas no editorial “Estar na Pele”
- 9 voluntários em diversas áreas

PARCERIAS

Eskolare

Em junho fomos surpreendidos pelo contato da Eskolare, um marketplace de soluções educacionais - com foco nas relações comerciais, trazendo o aluno para o centro da solução, para pensarmos em uma parceria devido a necessidade iminente de se falar sobre saúde da mente. Após algumas ótimas conversas, firmamos uma parceria na qual o Instituto Bem do Estar passou a ser um dos fornecedores da Eskolare, com [uma loja onde poderemos disponibilizar nossos produtos e serviços voltados para o público infantojuvenil](#). E não poderíamos iniciar a parceria de melhor forma, com um **webinar “Saúde da mente como aliada dos educadores” onde foi possível conversar com os educadores sobre o cenário atual da saúde da mente nas crianças e adolescentes, seus desafios e a importância de se investir em promoção e prevenção de doenças psíquicas.**

Universitários em prol da saúde da mente

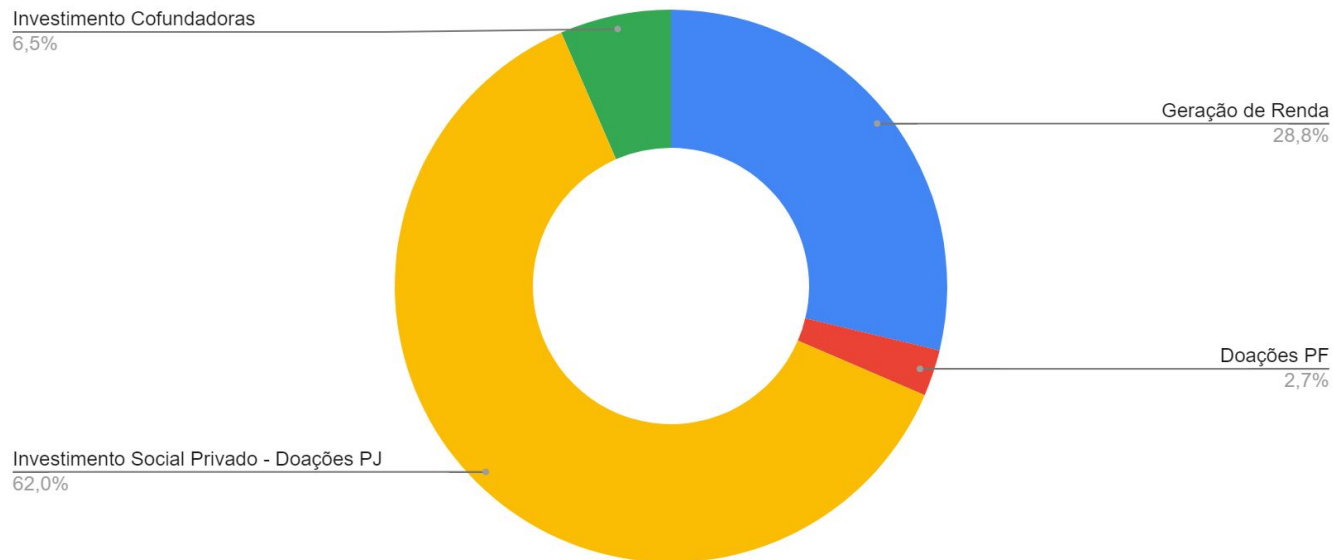
Em abril, recebemos o contato do pessoal da Tortola Produções, uma produtora universitária, que queria produzir um material audiovisual para o Bem do Estar. Adoramos a ideia e o resultado do trabalho deles está aí!

[@tortolaproducoes](#)

**Como terminamos
2020?**

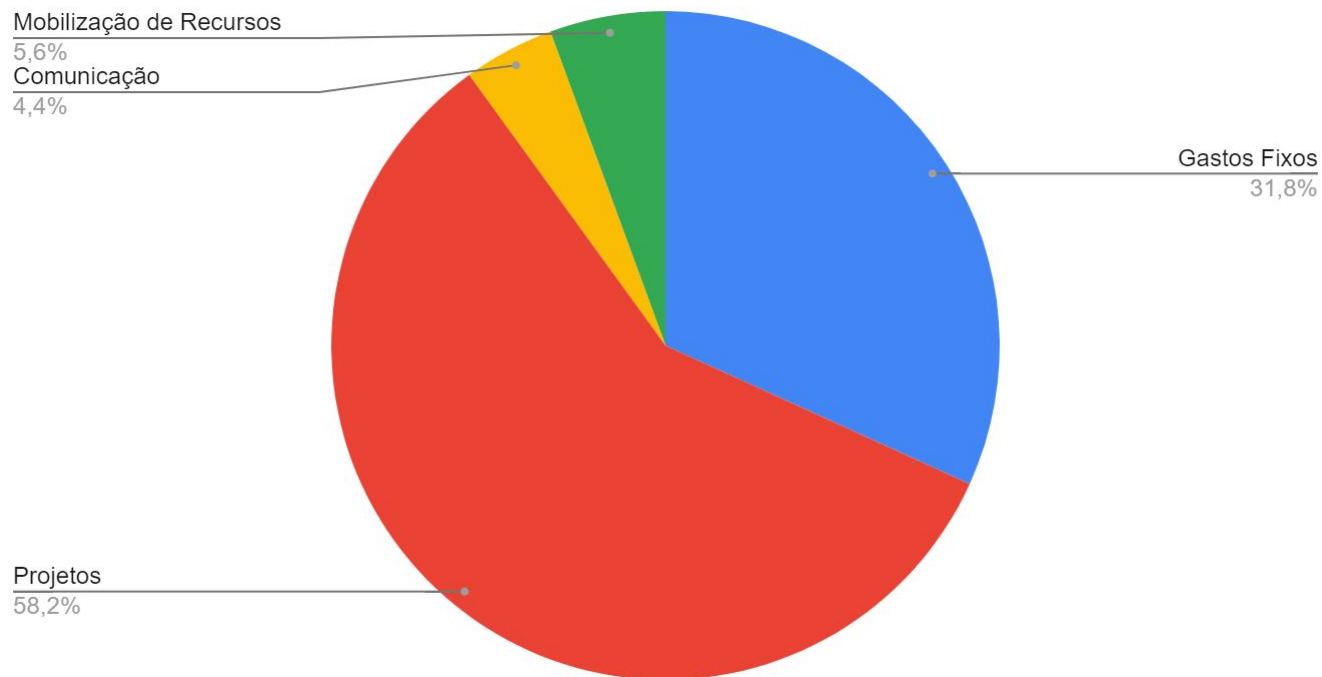
receita

INVESTIMENTO



INVESTIMENTO

utilização dos recursos



”

Acreditamos que juntos, vamos fazer um mundo mais saudável para se viver. E, isso, você sabe, começa pela mente.



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