



O BEM DO SEU ESTAR NA QUARENTENA



GUIA DE PRÁTICAS PARA O CUIDADO COM A SAÚDE DA MENTE



EM TEMPOS DE PANDEMIA: O PACTO SOCIAL DO BEM DO ESTAR

TODA CRISE É UMA OPORTUNIDADE

Estamos vivendo um dos momentos mais desafiadores da história humana, por isso, temos que nos unir, mesmo que a distância, para aprender a reaprender. Estamos sendo submetidos a uma dose de estresse e ansiedade extras, desencadeando 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, principalmente transtornos mentais. 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.

Agora é hora de procurar o sentido da máxima **“tudo tem o lado bom”** ou **“toda crise é uma oportunidade”** e nos agarrar a possibilidades de mudanças urgentes de comportamento global. E isso só será possível se olharmos para nós mesmos e nos conhecermos.

Temos a oportunidade de desacelerar e olhar a nossa vida com mais tempo e mais compaixão. Aproveite a quarentena para se conhecer, se descobrir, se valorizar. Seu futuro irá te agradecer!

ENTÃO, SE FALAR SOBRE SAÚDE DA MENTE JÁ ERA ESSENCIAL, DURANTE E APÓS UMA PANDEMIA FICA INADIÁVEL!

Vamos ter que nos adaptar a uma nova realidade, o mundo não será o mesmo durante e após o COVID-19, afinal é o maior desafio global desde a Segunda Guerra Mundial. É um momento de renovar os pactos, com nós mesmos, com o próximo, com a economia e com a sociedade. O Bem do Estar não deixaria de colaborar, repactuando nosso compromisso com a sociedade de promover e prevenir a saúde da mente – afinal é inadiável. Nosso time de colaboradores, voluntários e novos e antigos parceiros estão unindo forças para intensificar a conscientização da população sobre os cuidados para uma saúde da mente de qualidade, estimulando a busca pelo autoconhecimento e o despertar da empatia; e o compartilhamento de ferramentas que contribuem com o desenvolvimento socioemocional individual e coletivo.

JUNTOS VAMOS PASSAR POR ESSE DESAFIO!
#CUIDEBEMDOSEUESTAR



ÍNDICE

Coronavírus e o seu bem-estar	04
--	----

Conselhos práticos para ficar em casa

Organização da casa	05
---------------------------	----

Cuide de você e dos outros 07 |

Alimente-se bem e hidrate-se	08
------------------------------------	----

Movimente-se	11
--------------------	----

Pratique a criatividade e mantenha a mente estimulada	12
---	----

Obtenha o máximo de luz solar, ar fresco e natureza possível	13
--	----

Encontre maneiras de aproveitar o próprio tempo	14
---	----

Atenção ao conteúdo que você está consumindo	15
--	----

Planeje a rotina	16
------------------------	----

Mate as saudades virtualmente	17
-------------------------------------	----

Se você está se sentindo sozinho	18
--	----

Se você está se sentindo claustrofóbico ou preso	18
--	----

Cuide Bem do Seu Estar 20 |

Atenção plena	21
---------------------	----

Meditação guiada	24
------------------------	----

Registro de pensamentos disfuncionais	26
---	----


Gratidão	28
----------------	----

Em tempos de pandemia o que nos resta 31 |





CORONAVÍRUS E SEU BEM-ESTAR



Um dos principais sinais dos transtornos mentais é o isolamento social e, diante do cenário causado pelo coronavírus (COVID-19), no qual somos obrigados a ficar em estado de confinamento, será que acabaremos desenvolvendo transtornos de ansiedade e/ou depressão por causa da solidão?

Estamos sendo submetidos a uma dose de estresse e ansiedade extras, uma epidemia do medo, ou melhor, do pânico. Em uma entrevista, a psicanalista Vera Iaconelli comentou sobre a questão e destacou essa ideia da epidemia do pânico. Segundo ela, o medo vem da ordem de proteção, já o pânico tem causa difusa, não deixando claro o porquê está sofrendo, caracterizando-o como desproporcional, um desespero.

“Se acordarmos pensando nos riscos mundiais e nos nossos, projetando cenários imaginários, com certeza paralisaremos”

Vera Iaconelli, psicanalista

Dessa forma, desencadeamos uma avalanche de emoções, com as quais não sabemos lidar. As incertezas do futuro e o pânico do presente nos levam a tomar decisões rápidas – e, muitas vezes, atitudes egoístas como a corrida desenfreada aos supermercados, álcool gel e máscaras.

Respire e fique tranquilo. Nós temos algumas dicas que podem te ajudar, nesse momento, a cuidar do seu bem-estar e, conseqüentemente, da própria saúde da mente.

CONSELHOS PRÁTICOS PARA FICAR EM CASA



ORGANIZAÇÃO DA CASA

Ponto de atenção: é provável que seus custos com energia, gás e água aumentarão se você estiver mais tempo em casa do que estaria normalmente; pense em maneiras de economizar o cada item ou então, como irá arcar com as contas mais caras.

Limpar a casa e lavar a roupa são formas importantes de ajudar a impedir a propagação do coronavírus (COVID-19) e de outros germes. Um ambiente limpo e organizado colabora com a nossa saúde integral, proporciona mais produtividade, além de ajudar na saúde da mente. Para manter um ambiente com mais harmonia, praticidade e organização é necessário tomar algumas atitudes.





SE VOCÊ MORA SOZINHO

Liste as tarefas de casa e monte um planejamento semanal para executá-las, assim você não se sobrecarrega em um único dia. Além disso, com esse planejamento é mais provável que seu ambiente permaneça por mais tempo organizado e harmônico.

SE VOCÊ MORA COM OUTRAS PESSOAS

Divida as tarefas: planejar o que cada pessoa da casa irá realizar, incluindo crianças e adolescentes, pode evitar discussões e sobrecargas.

Dica: elabore um quadro semanal de responsabilidade COLETIVAMENTE, todos precisam ter voz nessa “reunião”.



CUIDE DE VOCÊ E DOS OUTROS

Ficar em casa para muitos não é ruim, mas ser obrigado a permanecer e perder a liberdade de ir e vir pode acabar desencadeando ansiedade, estresse e até depressão. Por isso, cuidar bem de você – e de quem está ao redor – é extremamente importante nesse momento de crise (na verdade sempre, né? =D).





ALIMENTE-SE BEM E HIDRATE-SE

PENSE NA SUA DIETA



O seu apetite pode mudar se a rotina mudar ou se você estiver menos ativo do que o habitual. Comer de três a cinco vezes ao dia e manter o açúcar no sangue estável, pode ajudar a manter o humor e níveis de energia.

Dica

- Evite alimentos que aumentem e diminuam rapidamente o açúcar no sangue, como doces, biscoitos, bebidas açucaradas e álcool; abuse das fibras, frutas e dos carboidratos integrais.



ALIMENTE-SE BEM E HIDRATE-SE

BEBA ÁGUA REGULARMENTE



Beber água suficiente é importante para a saúde mental e física. Mudar a própria rotina pode afetar tanto quando você bebe, quanto quais líquidos você bebe. Você pode programar um alarme ou usar um aplicativo para lembrá-lo.

Dica

- É recomendável que se beba 35 ml para cada kg. Então fica fácil
- descobrir a quantidade ideal para você, multiplicando seu peso
- por 35. E para facilitar a conta, cada copo possui 250 ml,
- aproximadamente. E lembrem que café, sucos e smoothies
- não entram para essa conta.



ALIMENTE-SE BEM E HIDRATE-SE

CUIDE DO INTESTINO



Às vezes, o intestino pode refletir como você está se sentindo emocionalmente. Se você está estressado ou ansioso, isso pode fazer com que o intestino diminua o ritmo ou acelere. Para uma digestão saudável, você precisa ter muita fibra, líquidos e exercitar-se regularmente.

- **Dica**
- Alimentos intestinais saudáveis incluem frutas, legumes e cereais integrais, feijão, leguminosas, iogurte e outros probióticos.



MOVIMENTE-SE

Inclua atividade física na rotina diária, se possível. A maioria de nós não possui equipamentos de ginástica como esteiras onde moramos, mas ainda há atividades que você pode realizar. Exercitar-se em casa pode ser simples e existem opções para a maioria das idades e habilidades, como:

- ◇ limpar a casa;
- ◇ dançar;
- ◇ subir e descer escadas;
- ◇ atividades físicas online: redes sociais e aplicativos; e
- ◇ praticar ioga.





PRATIQUE A CRIATIVIDADE E MANTENHA A MENTE ESTIMULADA

Separe um momento do dia para fazer algo que dê prazer e que alimente a criatividade para manter a mente desafiada e estimulada. Entre os exemplos ...

- ◇ artes: como desenho, pintura, colagem, costura, kits de artesanato ou reciclagem;
- ◇ tocar instrumentos musicais, cantar ou ouvir música;
- ◇ escrever;
- ◇ leia livros, revistas e artigos;
- ◇ ouça podcasts;
- ◇ assista a filmes; e
- ◇ faça quebra-cabeças.

Existem muitos aplicativos que podem nos auxiliar a praticar as atividades acima, mas seria importante tentar realizar pelo menos uma atividade manual, longe das telinhas.



OBTENHA O MÁXIMO DE LUZ SOLAR, AR FRESCO E NATUREZA POSSÍVEL

Trazer a natureza para a vida cotidiana pode beneficiar o bem-estar físico e mental. Pode melhorar o humor, reduzir sentimentos de estresse ou raiva e fazer você se sentir mais relaxado. É possível obter os efeitos positivos da natureza enquanto fica em casa em casa. Você pode tentar o seguinte:

- ◇ passe algum tempo com as janelas abertas para deixar entrar ar fresco;
- ◇ disponha um espaço confortável para sentar, por exemplo, perto de uma janela onde você pode contemplar a vista das árvores ou do céu, ou observar pássaros e outros animais;
- ◇ veja fotos dos seus lugares favoritos na natureza. Use-os como pano de fundo no celular ou na tela do computador, ou imprima e coloque-os nas paredes;
- ◇ ouça sons naturais, como gravações ou aplicativos que tocam canto de pássaros, ondas do mar ou chuva;
- ◇ obtenha o máximo de luz natural possível; e
- ◇ passe algum tempo no seu jardim, se você tiver um, ou abra a porta da frente ou de trás e sente-se à porta.



ENCONTRE MANEIRAS DE APROVEITAR O PRÓPRIO TEMPO

- ◇ Arrume os armários. Você pode organizar os seus pertences, separar aqueles que não usa e que podem ser doados, por exemplo, limpá-los e guardá-los arrumados.
- ◇ Faça uma limpeza digital. Exclua os arquivos e aplicativos antigos que você não usa, atualize o software, atualize todas as senhas ou limpe as caixas de entrada.
- ◇ Escreva cartas ou e-mails ou faça chamadas telefônicas com as pessoas que você deseja matar as saudades.



ATENÇÃO AO CONTEÚDO QUE VOCÊ ESTÁ CONSUMINDO

- ◇ Escolha uma hora do dia para se informar (escolha um canal confiável): assistir incessantemente notícias pode colaborar para uma pandemia de estresse.
- ◇ Desconecte-se do mundo paralelo e, por vezes, imaginário das redes sociais, além de sair de grupos paranóicos.
- ◇ Espalhe boas notícias e informações científicas confiáveis.





PLANEJE A ROTINA

- ◇ Planeje como você gastará o tempo. Escreva isso em um papel e cole na parede.
- ◇ Tente seguir sua rotina o máximo possível. Levante-se no mesmo horário, siga as rotinas matinais habituais e vá para a cama no mesmo horário. Defina alarmes para lembrá-lo da nova programação, se isso ajudar.
- ◇ Se você não estiver satisfeito com sua rotina habitual, isso pode ser uma chance de fazer as coisas de maneira diferente. Por exemplo, você pode ir para a cama mais cedo, passar mais tempo cozinhando ou fazer outras coisas para as quais normalmente não tem tempo.
- ◇ Pense em como você passará o tempo sozinho em casa. Por exemplo, planeje atividades para realizar em dias diferentes ou hábitos que você deseja iniciar ou manter.
- ◇ Se você mora com outras pessoas, tente respeitar a privacidade e dê espaço um ao outro. Por exemplo, algumas pessoas podem querer discutir tudo o que estão fazendo, enquanto outras não.



MATE AS SAUDADES VIRTUALMENTE

- ◇ Planeje o bate-papo por vídeo com pessoas ou grupos que você normalmente vê pessoalmente.
- ◇ Você também pode organizar chamadas telefônicas ou enviar mensagens instantâneas ou textos.
- ◇ Se você está preocupado com a falta de material para conversar, combine com alguém para assistir a um programa ou ler um livro separadamente, para que você possa discuti-lo quando entrar em contato.
- ◇ Pense em outras maneiras de manter contato com as pessoas, enquanto a reunião pessoalmente não é possível. Por exemplo, você pode verificar se os números de telefone estão atualizados ou se possui endereços de e-mail atuais para amigos que não vê há um tempo.



SE VOCÊ MORA SOZINHO

- ◇ Pense nas coisas que você pode fazer para se conectar com as pessoas. Por exemplo, ver fotos antigas de quem você gosta pode ser uma boa companhia. Aproveite e envie para a pessoa as fotos para ela aproveitar o momento com você.
- ◇ Ouça uma música ou podcast se sua casa estiver muito silenciosa.

SE VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO CLAUSTROFÓBICO OU PRESO

- ◇ Abra as janelas para deixar entrar ar fresco. Pode, também, passar um tempo sentado à sua porta ou na varanda ou no jardim, algum lugar de sua casa que tenha mais circulação de ar.
- ◇ Tente olhar para o céu pela janela ou pela sua porta, pois isso pode ajudar a ter uma sensação maior de espaço.
- ◇ Altere, frequentemente, os lugares da sua casa, onde você passa algum tempo.



DICA:

O isolamento social pode colaborar para o aumento da ansiedade, estresse e outros transtornos psíquicos. Por isso, recomendamos que busquem um psicólogo ou psiquiatra caso as dificuldades persistam.



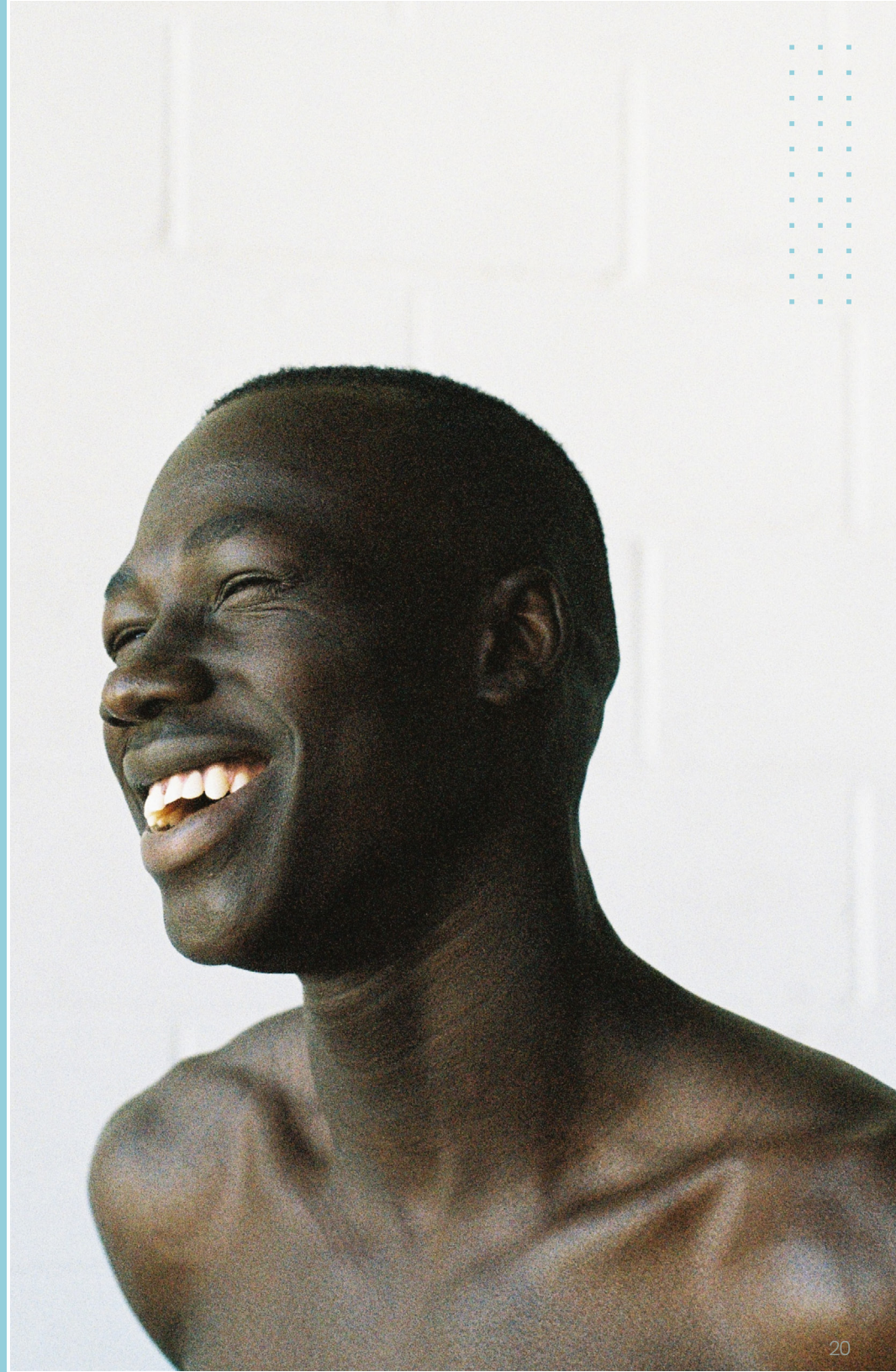
No [site do Instituto Bem do Estar](#) você encontra uma lista de locais que atendem com gratuidade ou por contribuição consciente.



CUIDE BEM DO SEU ESTAR

Separamos algumas dicas de como cuidar da saúde da sua mente.

- ♦ Atenção plena
- ♦ Meditação guiada
- ♦ Registro de pensamentos disfuncionais
- ♦ Praticar a gratidão





ATENÇÃO PLENA

Mindfulness ou atenção plena é uma técnica que você pode aprender, que envolve fazer um esforço especial para perceber o que está acontecendo no momento presente (em sua mente, corpo e ambiente) – sem julgar nada. Tem raízes no budismo e na meditação, mas você não precisa ser espiritualizado ou ter crenças específicas para experimentá-la.



Ela te ajudará a:

- ◇ tornar-se mais autoconsciente;
- ◇ sentir-se mais calmo e menos estressado;
- ◇ sentir-se mais capaz de escolher como responder aos próprios pensamentos e sentimentos;
- ◇ lidar com pensamentos difíceis ou inúteis; e
- ◇ ser gentil consigo.



ATENÇÃO PLENA COMO FUNCIONA?

A maneira como pensamos (e o que pensamos) pode afetar o modo como nos sentimos e agimos. Por exemplo, se você pensa ou se preocupa muito com eventos perturbadores do passado ou futuro, você pode se sentir triste ou ansioso. A teoria por trás da atenção plena é que, usando várias técnicas para trazer a atenção para o presente (geralmente focando em seu corpo e sua respiração), você pode observar como os pensamentos vêm e vão na sua mente e, com isso, aprender que eles não têm que definir quem você é ou a sua experiência do mundo, portanto, você pode abrir mão deles. Observe o que o seu corpo está dizendo. Por exemplo, a tensão ou a ansiedade pode, muitas vezes, ser sentida em seu corpo (como um batimento cardíaco rápido, músculos tensos ou respiração superficial).

Uma dica é criar espaço entre você e seus pensamentos, para que você possa reagir com mais calma.



ATENÇÃO PLENA COMO PRATICAR?

MOVIMENTANDO-SE, ANDANDO OU CORRENDO COM CONSCIÊNCIA

Observe a sensação do próprio corpo se movendo. Você pode notar a brisa contra a sua pele, a sensação de seus pés ou mãos contra diferentes texturas no chão, ou superfícies próximas, e os diferentes cheiros que estão ao seu redor.

RESPIRAÇÃO COM CONSCIÊNCIA

Preste atenção na própria respiração é a base da prática da atenção plena. A respiração é algo natural do corpo humano, que praticamente não lembramos dela e pode ser usada como um medidor físico de nosso estado mental. Separe 1 minuto do dia para focar na respiração, deixando os pensamentos passarem. Um minuto todos possuem.

[Assista ao vídeo com dicas aqui.](#)

ESCANEAMENTO DO CORPO

É onde você move a atenção lentamente para diferentes partes do corpo, começando do topo de sua cabeça e movendo-se até o final dos dedos dos pés. Você pode se concentrar em sentimentos de calor, tensão, formigamento ou relaxamento de diferentes partes do corpo.

MEDITAÇÃO GUIADA

A meditação é a prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar a mente em um objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional. A meditação guiada pode ser praticada com o auxílio de um vídeo ou uma gravação de som com instruções verbais.



Segundo a neurociência, meditar aumenta o volume de quatro regiões do cérebro responsáveis por:

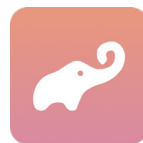
- ◇ lembranças e autorregulação;
- ◇ aprendizado, cognição, memória e regulação emocional;
- ◇ tomada de decisões, empatia e compaixão;
- ◇ neurotransmissores reguladores; e
- ◇ redução nos níveis de estresse.



MEDITAÇÃO GUIADA COMO PRATICAR?

É possível encontrar diversos vídeos no Youtube com diferentes meditações, assim como aplicativos, que além de oferecerem meditações guiadas, ainda disponibilizam um “cronômetro”, para você marcar o tempo que deseja meditar livremente, como por exemplo aquele 1 minuto que mencionamos na “Atenção plena”.

Dicas de app:



Dica do Bem do Estar: se você quiser praticar uma meditação guiada lúdica voltada para mente e para o corpo [clique aqui.](#)



REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS

O Registro de Pensamentos Disfuncionais é um exercício utilizado pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que nos possibilita controlar melhor os sentimentos colocados acima, resolver conflitos, contestar pensamentos negativos e alterar comportamentos improdutivos.

A TCC considera que nós somos diretamente influenciados pelo que pensamos. O jeito como o ser humano interpreta os fatos pode ser aquilo que nos afeta. Ou seja, a forma como cada pessoa enxerga, sente, pensa e acredita sobre uma determinada situação, possivelmente é o que nos causa desconforto. Um dos objetivos desta linha terapêutica é identificar padrões de comportamento, pensamentos, crenças e hábitos disfuncionais que estão ligados a origem dos problemas, utilizando técnicas para mudar essas percepções de uma forma mais positiva e saudável.



O QUE SÃO PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS?

É o resultado de uma interpretação negativa e distorcida da realidade, que não traz benefícios, não contribui com nada de bom e geram desconforto. Por isso, é muito importante aprendermos a diferenciar nossa interpretação da própria realidade, identificando e avaliando a veracidade dos nossos pensamentos. Quando percebermos uma mudança de humor, ou de repente não se sentir bem, podemos aplicar o Registro de Pensamentos Disfuncionais respondendo algumas perguntas.

[Faça o download do modelo da tabela aqui.](#)



GRATIDÃO

Praticar a gratidão é reconhecer os elementos de valor na sua vida.

Diversos estudos, relacionados a gratidão ativa, ou seja, o exercício da gratidão no dia a dia não simplesmente experienciá-la em momentos esporádicos (gratidão passiva), mostram que essa prática proporciona relaxamento, regulação emocional, principalmente na redução do estresse e potencialização e fortalecimento das relações humanas, tornando-as mais empáticas, além de aumentar produção de dopamina (hormônio responsável pela mediação dos processos de motivação e prazer). Dentre os benefícios físicos da prática da gratidão estão: melhora do sono, do sistema imunológico e aumento dos níveis de bem-estar.





GRATIDÃO

COMO PRATICAR?

A gratidão é uma maneira de apreciar o que se tem, em vez de sempre buscar algo novo na esperança de se tornar mais feliz ou pensar que não pode se sentir satisfeito até que todas as necessidades físicas e materiais sejam atendidas. A gratidão ajuda a se concentrar no que se tem e não no que falta. E, embora possa parecer artificial a princípio, esse estado mental se fortalece com o uso e a prática.

A seguir estão algumas maneiras de cultivar gratidão regularmente.



ESCREVA UMA CARTA DE AGRADECIMENTO

Você pode se sentir mais feliz e nutrir o relacionamento com outra pessoa, escrevendo uma carta de agradecimento, expressando sua satisfação e apreciação pelo impacto dessa pessoa em sua vida. Envie, ou melhor ainda, entregue e leia, pessoalmente, se possível. Crie o hábito de enviar pelo menos uma carta de gratidão por mês. De vez em quando, escreva uma para si mesmo.

AGRADEÇA A ALGUÉM MENTALMENTE

Não tem tempo para escrever? Então, separe alguns minutos e apenas pense em alguém que fez algo de bom por você e agradeça, mentalmente, ao indivíduo.

MANTENHA UM DIÁRIO DE GRATIDÃO

Crie o hábito de anotar ou compartilhar com seus entes queridos os pensamentos sobre os presentes que você recebe todos os dias. Escolha um horário toda semana para sentar e escrever sobre as suas bênçãos – refletindo sobre o que deu certo ou o que você agradece. Às vezes, ajuda a escolher um número – como três a cinco coisas – que você identificará a cada semana. Ao escrever, seja específico e pense nas sensações que sentiu quando algo de bom aconteceu com você.

ORAR

Pessoas religiosas podem usar a oração para cultivar gratidão.



EM TEMPOS DE PANDEMIA O QUE NOS RESTA ...

O tempo sempre foi usado como “panos quentes” para o excesso de informações e atividades da nossa correria do cotidiano. Nunca temos tempo para visitar aquele parente ou amigo, não temos tempo para fazer exercício físico, imagina o tempo para fazer uma terapia ou algum cuidado pessoal? Aí é que não temos mesmo. Mas será que é estamos falando de tempo?

Para você assumir o controle das próprias emoções, você precisa parar e olhar para si. Descobrir como está se sentindo e, com isso, descobrir os gatilhos de ansiedade, estresse, medo, entre outros sentimentos. Separa um tempo para si é o primeiro passo para você conseguir realizar seus objetivos e sonhos. Mas diante de um tsunami chamado coronavírus, que veio e nos arrancou da nossa rotina diária, dos nossos compromissos, que levou nossa liberdade de ir e vir e ainda nos proibiu o contato físico com as pessoas, que nós latinos tanto gostamos, como fica essa relação com o tempo?

Normalmente, nos baseamos em experiências do passado para direcionar o caminho que vamos seguir no presente e no futuro. Diante de um passado inexistente, pelo menos para as gerações vivas hoje, já que ninguém viveu algo parecido com isso que estamos passando, como podemos direcionar nossas atitudes? Como podemos viver na incerteza do amanhã, já que quando é que vamos conseguir sair e viver o novo normal?

A resposta: VIVA O PRESENTE!

Um dos maiores cuidados que você pode ter com a sua mente é ESTAR PRESENTE e aproveitar cada minuto do seu dia, da sua vida. Estando em casa, estando no trabalho, voltando a rotina ou criando uma nova rotina, o maior benefício que você pode exercer para você é VIVER O PRESENTE. Pratique atenção plena, medite, agradeça e **CUIDE BEM DO SEU ESTAR!**



SOBRE O BEM DO ESTAR

O **Instituto Bem do Estar**, um negócio social sem fins lucrativos, existe para ajudar a construir uma sociedade saudável por meio da mudança de comportamento em relação à saúde da mente.

Os três **objetivos do Instituto** são: **CONSCIENTIZAR**, informar a população sobre os cuidados para uma saúde da mente de qualidade; **CONECTAR**, promover experiências do cuidado com a mente, proporcionando ferramentas que contribuem com o desenvolvimento socioemocional individual e coletivo; e **MOBILIZAR**, entender o contexto sobre saúde da mente e o impacto na sociedade (pesquisas e práticas de advocacy).

O Bem do Estar, possui duas linhas de atuação: os projetos com gratuidade e os projetos de geração de renda própria (serviços). Sendo eles: “**Pequenos & Jovens Estars**”, “**Rede de Apoio**”, “**Blog do Estar**”, “**Galeria Meiuca: “Sociedade de Vidro**” – projetos com gratuidade, e “**Estars no Trabalho**”, “Estars do Futuro” e “Assessoria do Estar” – projetos de geração de renda.

Vale ressaltar, que nós não disponibilizamos atendimentos, apenas informações para locais, já existentes e bem estruturados. Somos apenas uma ponte da informação para o atendimento.



SOBRE A NOZ

A **NOZ** é um ateliê de pesquisa e inteligência de negócios, cujo trabalho é entender desejos e comportamentos humanos. Atua em todo o ciclo de negócios unindo conhecimentos e metodologias de Economia Comportamental, Pesquisa, Planejamento Estratégico, Financeiro e de Marketing, Além de consultoria e projetos para empresas, a NOZ também foca seu trabalho em estudos sociais sobre diversos temas, como: Cooperação, Educação, Trabalho e Empreendedorismo, Maturidade (50+), Doação, Mulheres e o Mercado de Trabalho.

Fundada em 2015, acredita que informação e conhecimento tem o poder de transformar. Tem como objetivo impulsionar o debate, a troca de experiências e a escuta de novas visões e percepções.



AGRADECIMENTO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Frida Luna

Uma agência de comunicação focada em startups e negócios de impacto social. Produz conteúdo e conduz projetos de assessoria de imprensa desenvolvidos a partir da produção de informações e dados exclusivos.

INSPIRAÇÃO

Algumas informações contidas neste e-book são inspiradas e traduzidas livremente da organização britânica de saúde mental

Mind.



**QUER SABER MAIS
SOBRE OS CUIDADOS
COM A SAÚDE DA
MENTE?**

Siga nossas redes sociais:

Facebook e Instagram

@institutobemdoestar

Acesse nosso site:

www.bemdoestar.org

Colabore e seja um ator na construção de uma sociedade mais consciente e saudável.

be **instituto**
bem do estar