

2021

Relatório de Atividades

muito obrigada 2021

Olá,

A pandemia veio para iluminar diversos problemas e mostrar que a maneira que vivemos não está fazendo bem para o planeta, muito menos para os humanos. Para nós, um dos benefícios dessa luz pandêmica, se é que podemos chamar assim, foi o destaque que a saúde da mente ganhou em muitos debates e espaços, principalmente, o corporativo. Não é de hoje que falamos sobre os números altos de casos de ansiedade e depressão no mundo e, em especial, aqui no campeão Brasil (país com mais casos de ansiedade no mundo e o primeiro em depressão na América Latina).

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

Precisamos falar mais, ouvir mais, até que a saúde da mente vire parte do dia a dia das pessoas. Em 2021, esse foi nosso lema e nosso guia para todas as atividades do Bem do Estar.

Convidamos você a conhecer um pouco mais sobre nossas atividades.

Esse documento é um report do ano 2021, 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**

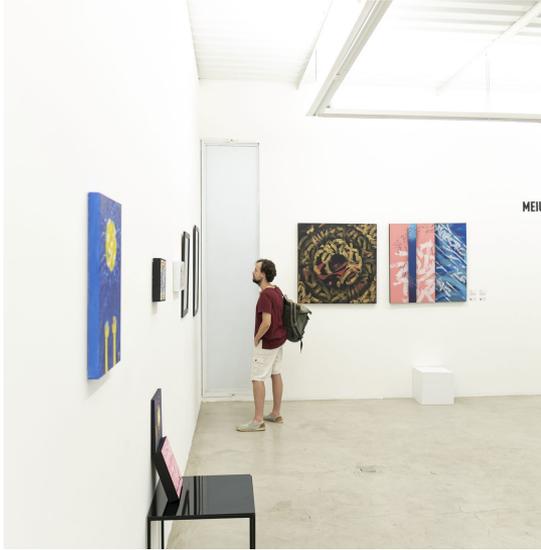
Escute com **atenção** e fale com **sinceridade**

Colabore e engaje-se

Cultive a **Empatia**

Pratique **Gratidão e Celebre**

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 2021, lançamos **4 (quatro) novas colunas editoriais**: [Estar em Movimento](#), [Ecos do Estar](#), [Cozinha Consciente](#) e [Cartas de Setembro](#). Em março, abrimos um novo canal de conteúdo, o [podcast “Cuide Bem do Seu Estar”](#).

Em junho, abrimos um novo departamento no Instituto Bem do Estar, o **“Departamento de Meditação”** com a nossa Diretora de Criatividade, Carol Rahal, e a colunista do Estar em Movimento e Ecos do Estar, Paula Neves.

138

artigos postados

4

colunas novas

10

novos colunistas voluntários

4

campanhas online

205K

acessos
Site

1.7M

engajamento
Redes sociais

conscientizar



Campanha de conscientização

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

Janeiro, mês especial para saúde mental, trouxemos conteúdos diversos para o site e redes sociais do iBE.

13K

acessos
Site

12K

engajamento
Redes sociais

conscientizar

Campanha de conscientização

Em 2021, nasce a campanha [Ser Mulher - a saúde da mente delas](#), no mês de março, para abrir espaços de conversa e reflexão sobre a mulher e as questões que envolvem a saúde da mente dela.

Primeiro projeto com investimento social privado.

3.5M

Pessoas impactadas

31.8K

Pessoas engajadas

+700

Novos seguidores

2

Oportunidades de
novos negócios

+2x

mais acessos aos site
(comparado ao mesmo
período do ano passado)

22

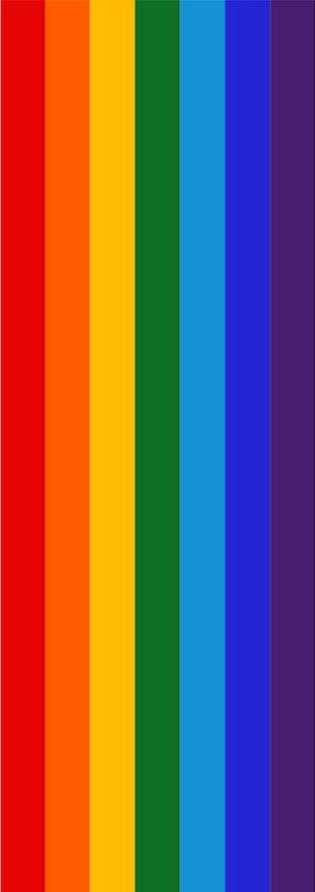
convidados-voluntários
engajados

10

Novos voluntários



conscientizar



Campanha de conscientização

Em 2021, realizamos a primeira campanha Ser LGBTQIA+ - Semana do Orgulho, de 21 a 29 de junho, onde abrimos espaços de reflexão e conversas, além de homenagear a comunidade LGBTQIA+, que luta contra o preconceito, rejeição, insegurança e violência, fatores que impactam diretamente na saúde da mente deles.

5K

acessos
Site

223K

engajamento
Redes sociais

conscientizar

Setembro Amarelo - Campanha de prevenção ao suicídio

19.7K **202K**

acessos
Site

engajamento
Redes sociais

Apoio de influenciadores digitais

Durante a campanha Setembro Amarelo, fomos surpreendidos com a [divulgação do nosso trabalho pela influenciadora digital e ex-bbb, Viih Tube](#), em suas redes sociais.



Marketing relacionado à causa

conscientizar

Unindo o prazer de viajar com a causa da saúde da mente.

A Energia Seguros, uma agência de seguro viagem e saúde de/para o Canadá, é nosso segundo parceiro de MRC. Durante o ano de 2021, 0,15% das vendas da Energia Seguros serão revertidas ao Bem do Estar.

Animale + Instituto Bem do Estar

Em abril, lançamos nossa terceira campanha de marketing relacionado à causa com a Animale. Entre os dias 20 a 23 de abril, 10% do lucro de toda a venda da coleção Viajantes do Futuro, no site da loja, foi destinado para nós. Além disso, compartilhamos no blog deles dicas sobre saúde da mente e realizamos um webinar exclusivo para todo o time Animale.

Eight Diálogos

A empresa promoveu o Fórum Eight[∞] Diálogos Transformadores sobre Saúde Mental & Bem-Estar, voltado para profissionais de Recursos Humanos ou da área de Medicina do Trabalho. As contribuições foram doadas para nós.

conscientizar

Bem do Estar na mídia!

161
aparições
na imprensa

281M
alcance

966K
valor
que seria investido

3.9K
valor real gasto
em reais

veja

vocêRH

Valor
ECONÔMICO

**marie
claire**



conscientizar



Marie Claire

Nossa cofundadora, Isabel Marçal, participou do [Power Trip Summit 2021](#), evento da revista **Marie Claire**, que reuniu um time renomado de CEOs, gerentes, coordenadoras, diretoras e especialistas em suas áreas, para discutir temas quentes e propor soluções para o momento desafiador que estamos vivendo, sob todos os aspectos.

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



Jornada Ser Mulher

Em dezembro, iniciamos a estruturação da Jornada Ser Mulher no Instituto Favela da Paz, que será realizada em 2022.

Com a Metodologia do Estar adaptada ao público-alvo da jornada.

Parceiro na Quebrada:





Rede de apoio

Inicialmente, havíamos listado locais, públicos e privados, de atendimento psicossocial que oferecem assistência gratuita ou por contribuição consciente. Porém, em 2021, conhecemos mais a fundo o [Mapa Saúde Mental](#), realizado pelo Instituto VitaAlere, e decidimos divulgar o trabalho incrível deles.



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)



Estars no Trabalho

Outubro Rosa Oncoguia

No mês do câncer de mama, fomos convidados pela Oncoguia para participar do evento anual deles (este ano em formato online) para falar sobre os 5 sinais de sofrimento emocional.

2o semana de conscientização da Burnout

A convite da nossa voluntária Carol Milters, participamos em 3 painéis, sendo 1 deles organizado pelo Instituto Bem do Estar.



Conversas sobre saúde da mente

A série “Conversas sobre Saúde da Mente”, idealizada primeiramente para os colaboradores da **BMS Brasil** e depois divulgada em nossos canais, desmistifica o estigma que envolve os transtornos mais comuns, como a ansiedade e depressão e burnout. Com 5 episódios, a série conta com a participação dos nossos voluntários Carol Milters e Dr. Ricardo Jonathan Feldman.

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



O estudo [“Saúde da Mente & a Nova Realidade”](#) integra o projeto [“Sociedade de Vidro na Pandemia”](#). O mapeamento conta com duas fases de pesquisa: a primeira foi realizada em maio de 2020 e teve por foco a [“Saúde da Mente e o Isolamento Social”](#); a segunda etapa coloca o holofote no impacto da nova realidade na saúde da mente do brasileiro.

O levantamento **quantitativo on-line**, composto por **questionário semiestruturado com 80 questões de autopreenchimento voluntário**, foi realizado entre outubro de 2020 e janeiro de 2021. **1.033 pessoas participaram da pesquisa; homens e mulheres de todas as faixas etárias e regiões do país.**

A pesquisa foi veiculada em diversas mídias como a [revista Veja](#) – mencionada na matéria de capa – no [Valor Econômico](#) e na [Revista Você RH](#).



Ser Mulher - a saúde da mente delas

Pesquisa da campanha de conscientização Ser Mulher - a saúde da mente delas de 2021

Tão importante quanto falar sobre o assunto, é preciso saber como está a saúde da mente das brasileiras. Por isso, em parceria com a *NOZ Pesquisa e Inteligência*, conduzimos uma pesquisa, visando gerar dados que deem suporte para uma reflexão qualificada, além de impulsionar o debate, a escuta ativa e a troca de experiências. Realizada em março de 2021, a **pesquisa quantitativa online** foi composta por **questionário, semiestruturado, com questões de autopreenchimento voluntário** e contou com a **participação de 809 mulheres, de todas as faixas etárias e regiões do país.**

A pesquisa foi veiculada em diversas mídias como a [revista Veja](#) - mencionada na matéria de capa - no [Valor Econômico](#), na [TV Cultura](#) e na [Revista Você RH](#).

Atualizações

Em novembro, o site do Bem do Estar foi repaginado, visando dar mais destaque para nossas ações:

www.bemdoestar.org

Conversas sobre o cenário da saúde mental

Fomos contados pela Consultoria Alpha Sights (consultoria de global mental health space) para dar uma entrevista sobre o contexto da saúde mental no Brasil - recebemos um fee de US\$ 81,00.

Mesa.School

A contato [Mesa.School](#) participamos de uma imersão com o time da Medley, onde colocamos as necessidades do cenário atual da saúde da mente e como atuamos neste contexto.

**VOLUNTÁRIOS
DO ESTAR**

69 voluntários, sendo eles:

- 13 associados e conselheiros
- 15 colunistas especialistas
- 8 colunistas no editorial “Estar na Pele”
- 33 voluntários em diversas áreas

internacional

A [parceria do Bem do Estar com a Given an Hour](#) começou com a intenção de aumentar o alcance do conteúdo incrível da campanha, traduzindo para o português todo o material, que, em breve, estará disponível no site da Change Direction e aqui também. Além disso, a Give an Hour nos convidou para participar do evento “A week to change direction”, onde iremos compartilhar mais dicas e informações sobre os cuidados com a nossa mente.

PARCERIAS

Conheça os cinco sinais do sofrimento emocional

Mudanças de personalidade?
Está se sentindo agitado?
Está se sentindo solitário?
Pouco autocuidado?
Está se sentindo sem esperança?

#ChangeDirection ChangeDirection.org

giveanhour® Giving help, one hour at a time
© 2015 Give an Hour
the campaign to
changedirection.org

PARCERIAS

Post em Branco + Bem do Estar

Como nosso lema aqui no Bem do Estar é “precisamos falar...falar...falar cada vez mais sobre saúde da mente até que vire parte do dia a dia das pessoas”, **nós apoiamos o projeto voltado para ansiedade.**

Uma coleção exclusiva para ajudar a quebrar os tabus associados à ansiedade

Em dezembro, foi fechada uma parceria do Post em Branco com a marca Reserva, cuja collab resultou na coleção Saúde da Mente. O lançamento será em janeiro de 2022, durante o Janeiro Branco, e a Reserva irá doar 100% do lucro para o Instituto Bem do Estar.

EDUCAÇÃO

Universitários em prol da saúde da mente

Este ano recebemos o contato de estudantes universitários, da Agência Acto, para participar como objeto de análise do Trabalho de conclusão de curso de Relações Públicas. O estudo será conduzido até junho de 2022.

Campanha Setembro Amarelo

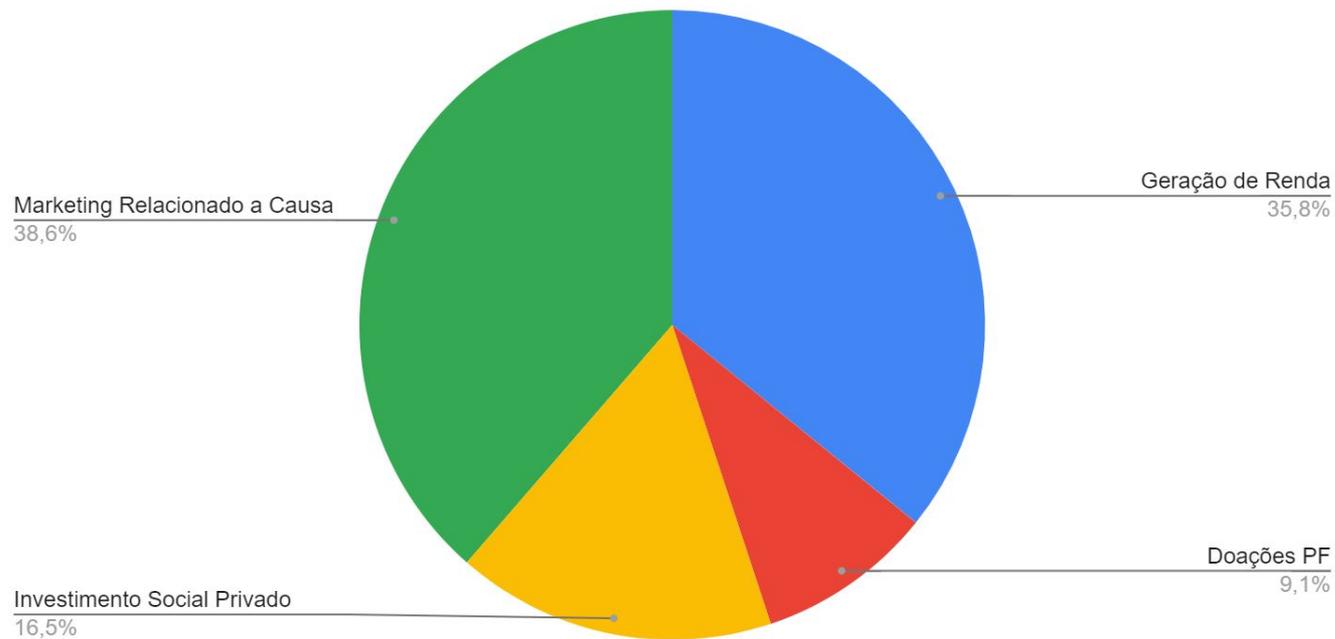
A empresa Sitel Group realizou internamente com seus colaboradores uma campanha de arrecadação em setembro e o valor arrecadado foi doado ao Bem do Estar.

Canal E! e Juju Boot Camp

A segunda temporada do reality show Juju Boot Camp - que estreia no mês de março de 2022 - apoiará a campanha Ser Mulher - a mente e os ciclos femininos.

**Como terminamos
2021?**

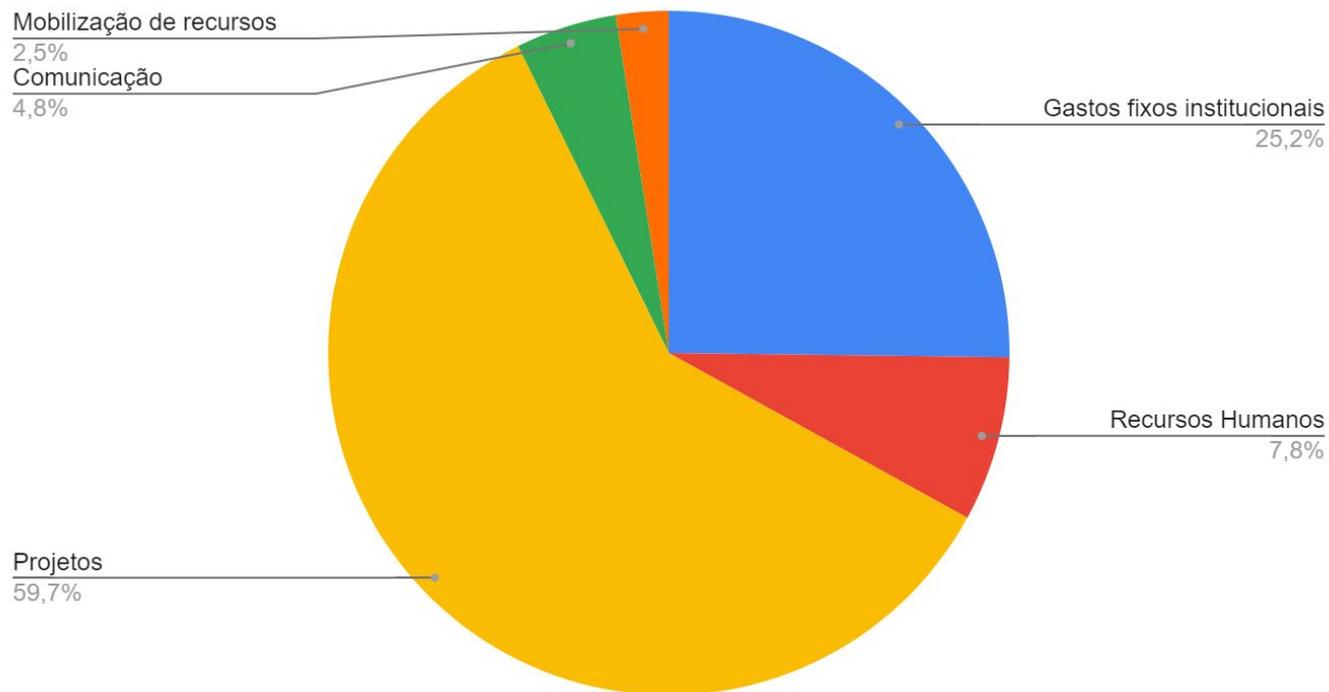
receita



INVESTIMENTO

INVESTIMENTO

utilização dos recursos



”

Precisamos falar mais, ouvir mais, até que a saúde da mente vire parte do dia a dia das pessoas.



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