



Voluntariado

Instituto Bem do Estar

Nossa história

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 Estar (2 fundadoras + 13 Associados e Conselheiros).

Nosso propósito

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**.

Nossos valores

Manifeste sua **Consciência**

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

Colabore e engaje-se

Cultive a **Empatia**

Pratique **Gratidão e Celebre**

Nossos objetivos



Ser
Mulher



CONSCIENTIZAR



CONECTAR



MOBILIZAR



Separar um tempo para ser voluntário pode ajudar a melhorar sua saúde mental e bem-estar emocional!

A Psicologia Positiva, base da nossa metodologia, realizou diversos estudos para avaliar o impacto do trabalho voluntário em nossas vidas e o resultado não poderia ser melhor: redução do estresse e aumento da felicidade.

**Seja um
colaborador!**

Seja um Pesquisador

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Mapear produções com foco em saúde da mente no Brasil e no mundo

Atividades:

- Pesquisar pesquisas e artigos científicos em saúde mental;
- Pesquisar reportagens ligadas a saúde da mente;
- Procurar materiais informativos e/ou educativos disponíveis na web sobre saúde mental identificando os produtores;
- Manter contato direto com a Diretora de Gestão Institucional.

Seja um Pesquisador de editais

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Pesquisar editais de investimento social privado

Atividades:

- Pesquisar editais que selecionam organizações para receber investimento social privado;
- Verificar se o Bem do Estar é apto a participar;
- Colaborar com a equipe do Instituto na inscrição.

Seja um Colunista Especialista

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Produzir artigos sobre à saúde da mente, qualidade de vida e ferramentas que proporcionem atividades/tarefas pequenas no dia-a-dia que ajudam na busca por autoconhecimento e autoconsciência.

Atividades:

- Escrever os artigos, de simples compreensão, que levem reflexões e informações consistentes, de acordo com a periodicidade combinada.

Obs.: O time de colunistas conta atualmente com psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras, terapeutas holísticos, nutricionistas, neurocientista, psicopedagogos, sociólogos e educadores.

Seja um Colunista Estar na Pele

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Produzir artigos compartilhando suas experiências, vivências, reflexões sobre saúde da mente.

Atividades:

- Escrever os artigos, de simples compreensão.
- Queremos falar sobre: ansiedade, depressão, burnout, busca por autoconhecimento, aceitação, autocuidado, respeito próprio, autoestima e entre outros assuntos.

Seja um Tradutor

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Traduzir conteúdos relacionados à saúde da mente, qualidade de vida e também institucionais.

Atividades:

- traduzir textos do inglês > português;
- traduzir textos do português > inglês;
- traduzir textos do espanhol > português;
- traduzir textos do português > espanhol.

Obs.: é possível escolher somente uma das atividades listadas acima.

Seja um Mobilizador de Parcerias

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Divulgar e promover o Instituto Bem do Estar, colaborando para novas parcerias como: investimento, serviços pró-bono, realização de projetos conjuntos e etc.

Atividades:

- Realizar pontes entre o Bem do Estar e sua rede de networking;
- Vislumbrar e mapear possíveis organizações que possam ser parceiros;
- Realizar primeiro contato;
- Manter contato direto com a Diretora de Gestão Institucional.

Seja um Mobilizador de Doações

Periodicidade: Fixo

Objetivo: Divulgar e mobilizar doadores para a campanha recorrente

Atividades:

- Divulgar a campanha de doação recorrente, onde pessoas físicas doam mensalmente para o Instituto Bem do Estar;
- Mobilizar doadores mensais;
- Divulgar o Conteúdo do Estar.

Faça parte da Rede Bem do Estar!

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



**Vem com a
gente nessa?**

colabore@bemdoestar.org

Facebook e Instagram
@institutobemdoestar

www.bemdoestar.org