

# *Playbook*

## DE SAÚDE MENTAL COLGATE BRASIL

CO-CONSTRUÍDO PELOS  
EMBAIXADORES DA TURMA 2021



3



Mensagem  
de abertura

4



## SEÇÃO 1

Glossário *com  
insights* de saúde  
e bem-estar

6



## SEÇÃO 2

Contexto de saúde  
e bem-estar na  
atualidade

7



## SEÇÃO 3

Como perceber se  
preciso de ajuda?

9



## SEÇÃO 4

Como reconhece  
os sinais comuns  
que indicam a  
necessidade  
de ajuda?

11



## SEÇÃO 5

Como posso  
perceber que  
alguém precisa  
de ajuda?

13



## SEÇÃO 6

A Colgate também  
pode ajudar você  
e seus familiares.  
Vamos saber  
como?

15



## SEÇÃO 7

Mural de dicas dos  
Embaixadores de  
Saúde Mental

24



## SEÇÃO 8

Recomendações  
adicionais de fonte  
de apoio para a  
saúde mental

É com muito orgulho que lançamos nosso PlayBook de Saúde Mental, um guia focado neste tema tão importante, para todos os nossos funcionários, incluindo dicas, sugestões e recomendações para que você tenha um melhor equilíbrio em saúde física e mental.

Continuamos vivendo um momento sem precedentes em nossa sociedade em razão da pandemia, o que ainda causa impacto em nossas relações, sentimentos, conexões e principalmente em nossa saúde física e mental. Visando sua saúde, segurança e bem-estar, a Colgate vem desenvolvendo, ao longo dos últimos meses, desde o início da pandemia, novos programas e soluções para te auxiliar e a melhor navegar em nosso cenário atual, bem como ter o equilíbrio adequado entre vida pessoal e trabalho.

Recentemente, graduamos nossos embaixadores da saúde mental, um programa estruturado e pioneiro no mundo Colgate, onde treinamos diversos funcionários para serem agentes multiplicadores da cultura do cuidado e saúde dentro da organização. Como um passo seguinte ao programa, agora estamos lançando um PlayBook da Saúde Mental, incluindo dicas práticas, recomendações para que você possa fazer reflexões, criar planos de ação e ficar atento às diferentes situações ao seu redor. Esta é mais uma ação com foco no seu bem-estar e saúde!

Este guia foi preparado com muito carinho para que você possa utilizá-lo, incluindo e elevando a experiência adquirida pelos Embaixadores ao longo do programa. Desejamos que ele ofereça a você sugestões práticas, boas reflexões e te auxilie na busca pelo equilíbrio adequado em sua vida. Recomendamos que após a leitura, busque um dos nossos Embaixadores para te auxiliar caso necessário e trabalhar em parceria, seja para tirar uma simples dúvida ou criar um plano de ação.

Que possamos continuar nos cuidando e fomentando um ambiente de trabalho mais saudável, flexível e com um equilíbrio ideal. Também que você possa estar preparado, com as dicas desse guia, para cuidar de sua família e das pessoas ao seu redor.

**Boa Leitura a Todos!**

**Daniel Arouca**  
Recursos Humanos



# GLOSSÁRIO *com insights* DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Nesta seção, você irá encontrar alguns importantes conceitos relacionados à Saúde Mental e ao Bem-Estar, para que possa ampliar seu entendimento sobre o tema e potencializá-lo no seu dia a dia:



**Autocuidado** – Momento da rotina dedicado para a realização de alguma ação que aumente o seu próprio bem-estar. O autocuidado pode ser praticado por meio de micro hábitos, como por exemplo: tomar um café gostoso na varanda, respirar um ar puro, ouvir uma música agradável, caminhar no meio da natureza, etc. Liste pequenas coisas que você tem prazer em realizar no seu dia a dia e as pratique com mais frequência. Autocuidado é uma forma de fortalecer o amor próprio e a autoestima.

**Bem-Estar** - Estado integral no qual equilibramos corpo, mente e espírito e entendemos a importância dos diversos pilares que compõem nossa vida (saúde física, emocional, espiritual, financeira, intelectual, social, etc). Para isso, o autocuidado e autoconhecimento são fundamentais.

**Compaixão** - Capacidade humana de acolher e tentar diminuir o sofrimento de alguém, de forma generosa e sem avaliação ou julgamento. Quando realizamos este movimento com nós mesmos(as), praticamos a autocompaixão.

**Empatia** - Capacidade humana de se colocar no lugar de outra pessoa e tentar sentir o que ela está sentindo, sem avaliação, crítica ou julgamento. A empatia se divide em três diferentes tipos: Cognitiva (habilidade de entender o ponto de vista de outra pessoa); Emocional (habilidade de sentir o que outra pessoa sente); e Interesse Empático (habilidade de perceber o que outra pessoa espera de você).

## GLOSSÁRIO *com insights* DE SAÚDE E BEM-ESTAR

**Gestão do Estresse** - Identificação dos gatilhos que nos geram estresse acima do nosso limite saudável e capacidade de regular e gerenciar este estresse no dia a dia. Praticar meditação e atividades físicas regulares, zelar pela higiene do sono, respeitar os seus limites, realizar pausas entre suas atividades de trabalho, cultivar amizades e se alimentar de forma saudável podem ser importantes aliados para a gestão do estresse.

**Gratidão** - Capacidade humana de agradecer e de valorizar aquilo que se possui e que gera significado em sua vida. Uma forma de potencializá-la é criando um “Diário da Gratidão” para registrar, antes de ir dormir, as 3 coisas pelas quais você é grato(a) naquele dia que passou.

**Resiliência** - Capacidade de uma pessoa, família e/ou comunidade se reerguer, se recompor e seguir em frente, após vivenciar desafios e/ou situações difíceis. Ser resiliente não significa não ter problemas, mas sim a habilidade de enfrentá-los e continuar caminhando. Saúde Emocional: capacidade de lidarmos com as nossas emoções e responder a elas com pensamentos e comportamentos saudáveis. Quanto mais aprendemos a gerir nossas emoções, maior é nossa saúde emocional.

**Saúde Mental:** Estado de bem-estar em que conseguimos agir e lidar de forma funcional com as questões da nossa vida. Não significa a ausência de problemas e de desafios, mas a forma que somos capazes de lidar com eles. Quanto mais cuidamos da nossa saúde mental, mais respeitamos nossos limites, desenvolvemos recursos internos e somos capazes de enfrentar adversidades.



## CONTEXTO DE *Saúde e Bem-Estar* NA ATUALIDADE

A Saúde Mental vem se tornando um tema cada vez mais crucial para a humanidade. Como aponta o atual Secretário Geral das Nações Unidas, António Guterres, “não existe Saúde, sem Saúde Mental”.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o Brasil é o país com o maior nível de transtornos de ansiedade do mundo, o segundo com maior número de casos de Síndrome de Burnout (esgotamento no trabalho) e o quinto país com o maior índice de pessoas com depressão.

Além disso, segundo a ISMA (Associação Internacional de Gestão do Estresse, 2020), 9 a cada 10 profissionais brasileiros se sentem ansiosos acima de um nível considerado normal e saudável.

E, com a pandemia, já se observa um aumento de transtornos mentais em jovens brasileiros. De acordo com pesquisa do IPEC, realizada em setembro de 2021, 50% dos jovens entrevistados, entre 18 e 24 anos, apontam que sua saúde mental está ruim ou muito ruim durante a pandemia.

Portanto, cuidar da nossa Saúde Mental (e de nossos familiares, colegas e amigos) e promover ações para o bem-estar integral é cuidar da sustentabilidade dos seres humanos. Neste sentido, pesquisadores científicos já apontam que estamos entrando na Era da Afetividade, na qual olhar para a saúde mental e para o papel das emoções na vida das pessoas vem se tornando um movimento crescente e contínuo.

E, desta forma, este tema vem se consolidando também como pauta estratégica dentro das Organizações. Afinal, se no passado as profissões focavam-se essencialmente no trabalho físico e braçal, e hoje no intelectual, entende-se que no futuro teremos cada vez mais profissionais olhando para o emocional e para os aspectos comportamentais da sociedade. E, saber lidar com habilidades humanas será o grande diferencial das empresas.

Na Colgate Brasil, o cuidado com a Saúde Mental dos colaboradores é fundamental. Por isso, neste PlayBook, co-construído com muito carinho e dedicação pela primeira turma de Embaixadores da Saúde Mental Colgate Brasil, você encontrará muitas dicas e conteúdos inspiradores e práticos, para que possa se sentir apoiado(a) e acolhido(a).

A jornada do autocuidado e do cuidado com o outro é essencial para que possamos construir um mundo mais saudável, colaborativo e positivo.

Faça bom proveito!

*“9 a cada 10 profissionais brasileiros se sentem ansiosos acima de um nível considerado normal e saudável.”*



## COMO PERCEBER SE PRECISO DE *ajuda?*

Em geral, ao longo de nossas vidas, não aprendemos a reconhecer, nomear e expressar as sensações, emoções e sentimentos com facilidade e acolhimento, como acontece em nosso processo comum de aprendizagem quando nos referimos a outros campos e áreas do conhecimento.

No entanto, reconhecer as nossas emoções e sentimentos e aprender a nomeá-las e expressá-las com consciência e clareza é um passo importante e fundamental para entendermos em que momento precisamos de algum apoio ou ajuda, pois muitas vezes é comum não darmos atenção aos sinais de desconforto emocional até que eles comprometam o nosso bem-estar físico e psicológico.

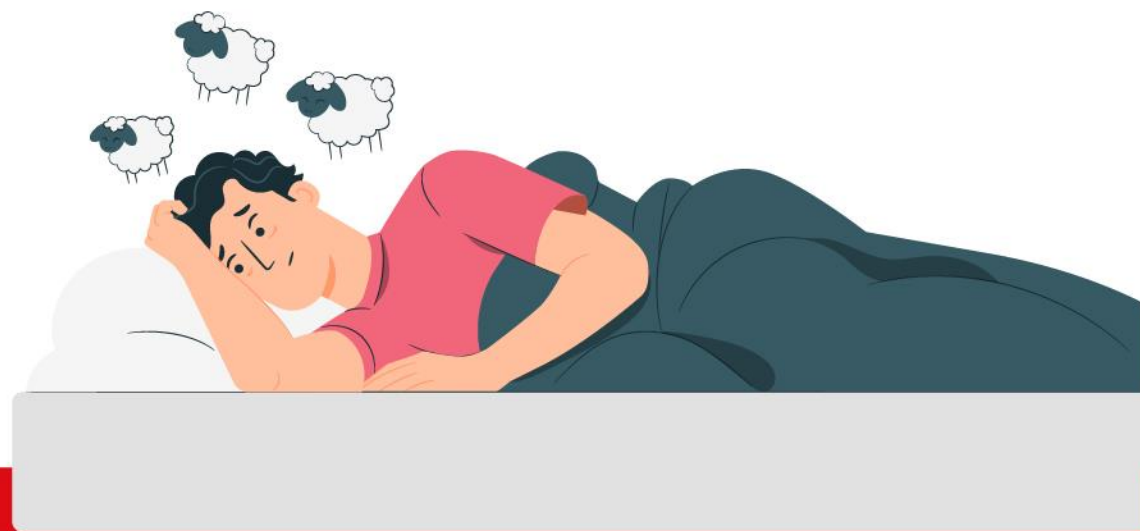
Em nosso dia a dia, é comum nos sentirmos desafiados(as) ou pressionados(as) pelos acontecimentos e fatos, como por exemplo: excesso de notícias e de informações, mudanças de rotina ou forma de se trabalhar e locomover, rotinas e afazeres pessoais e profissionais, influências econômicas, sociais e políticas, ameaças à saúde e integridade do bem-estar. Além disso, outros fatores também podem afetar nossa saúde mental, como a perda de alguém querido, problemas de relacionamentos, transições das fases da vida, abusos de substâncias ou vícios em geral, entre outros.

Estas situações podem desencadear sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de estresse e ansiedade, reconhecidos como sintomas que acometem de maneira expressiva nossa sociedade brasileira. Nestes momentos, é importante estar-

mos atentos(as) ao que estamos sentindo e percebermos se as sensações negativas são recorrentes e/ou estão impactando outras áreas da nossa vida, além do bem-estar emocional e mental.

Darmos conta dos desafios e situações que influenciam nosso bem-estar e saúde mental nem sempre é uma tarefa fácil para as pessoas. Algumas vezes, podemos sentir que estamos sobrecarregados(as), especialmente ao pensarmos e sentirmos que não temos capacidade ou conhecimento das estratégias ou dicas eficazes para lidarmos com nossas emoções, sentimentos, estresse e/ou ansiedade.

Nestes casos, o uso de perguntas reflexivas para uma autoinvestigação empática e acolhedora poderá auxiliá-lo(a) a compreender melhor as suas emoções e seus sentimentos frente às situações e ao seu momento atual. O Instrumento EU CUIDO, disponibilizado aos Embaixadores da Saúde Mental da Colgate, poderá ser um aliado importante nesse processo de perguntas e reflexões.



## COMO PERCEBER SE PRECISO DE *ajuda?*

A partir do momento que ouvimos a nós mesmos, prestamos mais atenção ao próprio corpo e percebemos as próprias emoções e os próprios sentimentos, torna-se mais fácil entendermos o que está se passando conosco e, eventualmente, reconhecermos que precisamos de ajuda. Quando identificamos a necessidade de ajuda ou apoio profissional e buscamos uma solução, damos um passo importante em direção ao autoconhecimento e ao fortalecimento pessoal.

Além disso, ao aumentarmos a consciência sobre as nossas sensações corporais, emoções, sentimentos e pensamentos frente às situações do dia a dia, podemos compreender com maior clareza quando apresentamos comportamentos reativos ou responsivos frente ao estresse e à ansiedade desencadeados pelas situações. Com isso, elevamos nossa regulação emocional adequando soluções que sejam mais eficazes e que contribuam para comportamentos mais positivos e responsivos, alinhados às nossas necessidades internas. O uso de ferramentas para a Autogestão Emocional pode ser um recurso importante e eficaz tanto para o aumento da consciência das emoções e sentimentos como para o planejamento de soluções mais satisfatórias.



Que tal identificarmos as principais diferenças entre Estresse e Ansiedade?

### ESTRESSE

Reação fisiológica automática do corpo a circunstâncias que exigem ajustes comportamentais.

#### FATORES RESPONSÁVEIS:

- Conflitos pessoais
- Problemas de saúde familiar
- Dificuldades financeiras
- Dificuldades no trabalho
- Relacionamentos tóxicos
- Divórcios
- Excesso de atividades

#### SINTOMAS:

- Doenças autoimunes
- Doenças de pele
- Refluxo
- Insônia
- Infecções e Alergias

### ANSIEDADE

Preocupação exacerbada com o futuro, podendo se tornar patológica.

#### FATORES RESPONSÁVEIS:

- Traumas
- Mudanças e Incertezas
- Estresse
- Genética
- Doenças físicas
- Depressão

#### SINTOMAS:

- Irritabilidade
- Alterações de humor
- Tensões musculares
- Sono irregular
- Dificuldade em se ajustar socialmente

## COMO RECONHECER OS *sinais comuns* QUE INDICAM A NECESSIDADE DE AJUDA?

É comum termos dificuldade de darmos atenção à nossa saúde mental e emocional da mesma forma que damos atenção à nossa saúde física, pois na maioria das vezes, nos deixamos influenciar pelos estigmas e preconceitos que envolvem os problemas e transtornos relacionados à saúde mental, tornando mais desafiador a identificação dos seus sinais e sintomas.

Por estes motivos, é sempre importante buscar ajuda ao reconhecer

que os sinais comuns estão persistindo de forma mais recorrente na rotina, demorando a passar ou quando estão prejudicando e comprometendo mais de uma área da vida, a relação com o trabalho ou o bem-estar de maneira integrada.

Que tal dar uma olhada na lista de sinais mais comuns associados aos problemas emocionais? Lembre-se que a ajuda pode ser necessária quando um ou mais sinais persistem ou estão fora de controle.

### SINAIS FÍSICOS

- Falta de ar
- Dor de cabeça
- Dores musculares
- Aumento dos batimentos cardíacos
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso)
- Cansaço e falta de energia
- Tensão muscular
- Dores em geral sem causa aparente
- Tremores

### SINAIS EMOCIONAIS

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo e preocupação
- Humor deprimido
- Desânimo
- Irritação ou sentir que está com os nervos à flor da pele
- Indiferença afetiva

### SINAIS COGNITIVOS

- Dificuldade de lembrar informações e ter brancos de memória
- Dificuldade de concentração nas tarefas
- Dificuldade de tomar decisões
- Confusão mental
- Pensamentos repetitivos e intrusivos ( que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis

### SINAIS COMPORTAMENTAIS

- Discussões e perda de paciência com as pessoas
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos
- Aumento ou abuso de substâncias
- Agitação



## COMO RECONHECER OS *sinais comuns* QUE INDICAM A NECESSIDADE DE AJUDA?

Ao identificar a necessidade de ajuda, sinais persistentes ou que algo está diferente em sua rotina, recomendamos buscar o **Departamento Médico da Colgate**. Nossa equipe de profissionais de saúde do trabalho é especializada em apoiar a promoção da saúde e da qualidade de vida dos funcionários, assegurando ou facilitando a melhoria contínua das condições de saúde nas múltiplas dimensões do bem-estar, e a interação saudável entre as pessoas com o trabalho e seus múltiplos ambientes.

Por isso, não hesite em procurar os profissionais do departamento, que acolherão a sua demanda, entendendo como apoiar você da melhor forma e direcionando as recomendações e soluções que estejam alinhadas às suas necessidades, garantindo a confidencialidade.



## COMO POSSO PERCEBER QUE *alguém* PRECISA DE AJUDA?

Na maioria das vezes, é mais fácil reconhecer a necessidade de apoio psicológico quando estamos fora de uma situação, pois conseguimos identificar de forma mais clara e racional e perceber comportamentos nos outros ao invés de nós mesmos(as).

Ao perceber que uma pessoa próxima a você tem apresentado mudanças de comportamento significativas, irritação excessiva, tensão constante, afastamento social, apatia, agressividade, abuso de substâncias, entre outros sinais mais constantes identificados em nossa lista, talvez seja o momento de apoiá-la e ajudá-la a refletir sobre as suas emoções, seus sentimentos e necessidades.

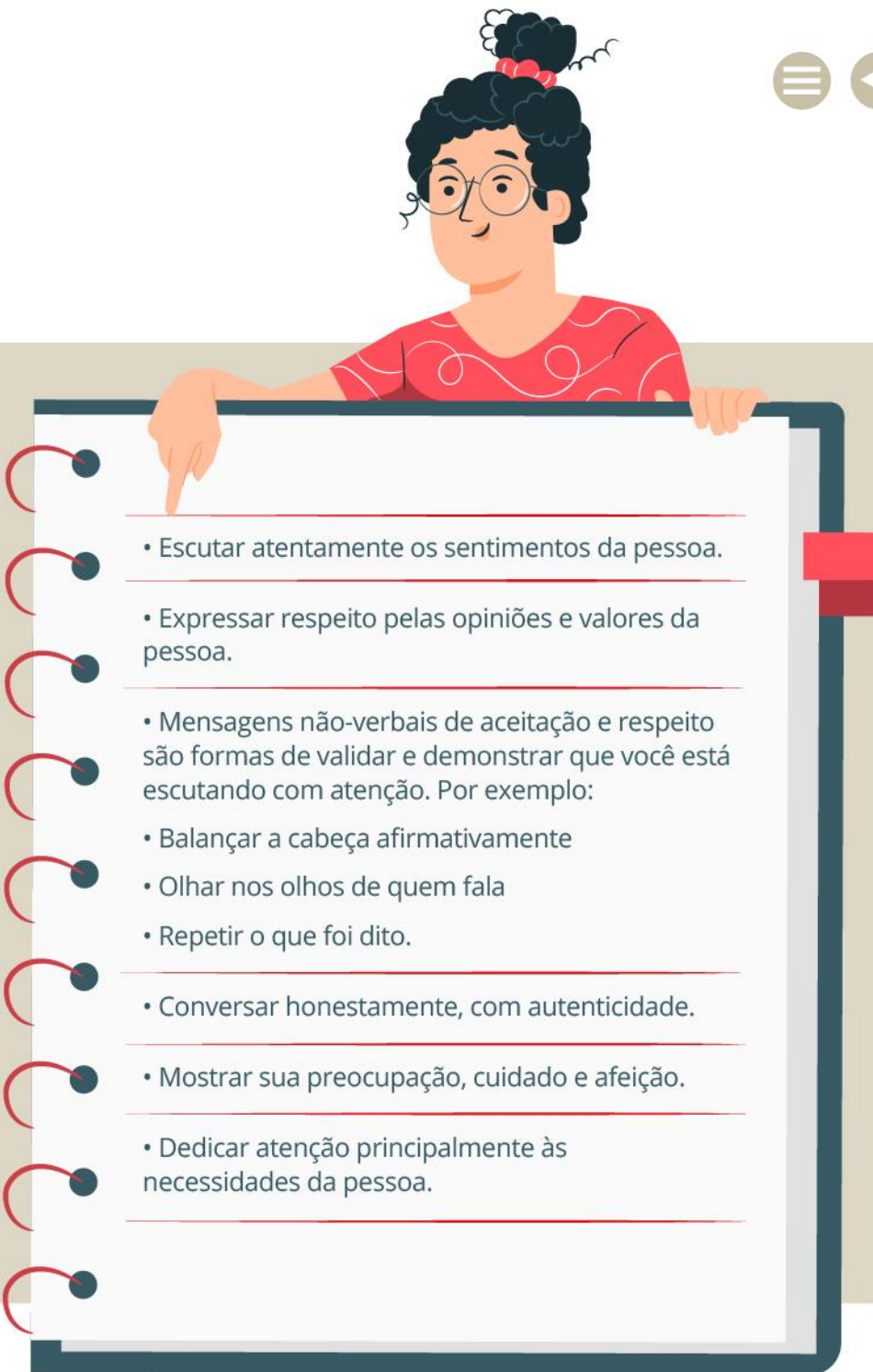
O uso de perguntas reflexivas pode apoiar uma pessoa a compreender melhor as próprias emoções e o próprio momento. O Instrumento EU CUIDO, disponibilizado aos Embaixadores da Saúde Mental da Colgate, é um recurso para cuidar de si mesmo, mas também para cuidar do outro de forma empática e solidária. O seu uso pode ser valioso para direcionar conversas mais autênticas e acolhedoras.



## COMO POSSO PERCEBER QUE *alguém* PRECISA DE AJUDA?

Aqui ao lado, você encontra uma lista que ajudará a lembrar-lo(a) dos comportamentos que podem ser adotados por você ao abordar alguém que precisa de ajuda e apoio. Vamos ler?

No entanto, além da lista de comportamentos a serem adotados quando nos disponibilizamos a ajudar alguém que precise, o **Mural de Dicas dos Embaixadores da Saúde Mental Colgate** também traz recomendações valiosas e indispensáveis para apoiar e indicar a quem precisa de ajuda. O Mural de Dicas está disponível na SEÇÃO 7 deste PlayBook. Não esqueça de consultá-lo!

- 
- Escutar atentamente os sentimentos da pessoa.
  - Expressar respeito pelas opiniões e valores da pessoa.
  - Mensagens não-verbais de aceitação e respeito são formas de validar e demonstrar que você está escutando com atenção. Por exemplo:
    - Balançar a cabeça afirmativamente
    - Olhar nos olhos de quem fala
    - Repetir o que foi dito.
  - Conversar honestamente, com autenticidade.
  - Mostrar sua preocupação, cuidado e afeição.
  - Dedicar atenção principalmente às necessidades da pessoa.

## A COLGATE TAMBÉM PODE AJUDAR VOCÊ E SEUS FAMILIARES.

*Vamos saber como?*

A Colgate possui uma ampla abordagem direcionada para a saúde mental e o bem-estar de seus funcionários, por meio de iniciativas sustentadas em dois pilares estratégicos: Prevenção & Cuidado e Atenção & Acolhimento. Conheça abaixo os Programas voltados à Saúde e Bem-Estar na Colgate:

### PROGRAMA VIVER MELHOR



Viver melhor é o programa de qualidade de vida da Colgate que busca apoiar funcionários e seus familiares a cuidarem da sua saúde e do bem-estar de forma integrada, com iniciativas voltadas para o corpo, mente, nutrição, finanças, entre outras.

Ao longo do ano, diversas ações relacionadas a estas temáticas são disponibilizadas aos funcionários. Durante a pandemia, nos desafiamos e transformamos o programa no “Viver Melhor EM CASA”, o adaptando ao ambiente virtual, levando a todos funcionários e seus familiares mais educação em temas relacionados à saúde e bem-estar, para que novos hábitos sejam criados e que possamos ajudar e auxiliar nossos funcionários.

### GYMPASS

O Gympass é uma rede de academias e aplicativos que permite acessar academias em todo o país, através de uma assinatura mensal. Através da escolha de um plano, você poderá utilizar o App do Gympass para entrar na academia escolhida ou acessar outros Apps de saúde física e mental.

Ao implementar este novo benefício, pensamos que desta forma estaríamos levando maiores informações e encorajando funcionários e familiares a adotarem maneiras mais saudáveis de cuidar da mente, do corpo e ter uma melhor harmonia com o cenário externo.

Acesse o Gympass - [www.gympass.com.br](http://www.gympass.com.br) e saiba mais sobre os benefícios desta parceria.

## A COLGATE TAMBÉM PODE AJUDAR VOCÊ E SEUS FAMILIARES.

### *Vamos saber como?*

#### PLANOS DE SAÚDE

Os nossos parceiros de plano de saúde oferecem canais digitais para apoiar consultas médicas e terapias em plataformas de telemedicina, além de telefones 24h para dúvidas de saúde.

Acesse os sites e confira o Passo a Passo:

##### **Sul América**

<https://saudenatela.sulamerica.com.br/>

##### **Bradesco**

<https://www.bradescoseguros.com.br/clientes/produtos/plano-saude/informacoes-coronavirus>

#### PROGRAMA DE APOIO PESSOAL (PAP)

O Programa de Apoio Pessoal (PAP) é um canal direto de apoio pessoal e confidencial que oferece atendimento psicológico para você e seus familiares por meio de ligações gratuitas.

Além do apoio psicológico, temos outros atendimentos: serviço social, jurídico, nutrição, fisioterapia, orientação financeira, pedagógica e suporte de dúvidas sobre benefícios.

**0800 777 0030**

**fale@papauster.com.br**

**www.vivaok.com.br**



# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

Este mural foi preparado pela primeira turma de Embaixadores da Saúde Mental da Colgate Brasil, e traz muitas dicas inspiradoras e práticas para o dia a dia:

## LIVROS

**Mindset: A Nova  
Psicologia do Sucesso**  
Carol Dweck

**Grande Magia - Vida  
Criativa Sem Medo**  
Elizabeth Gilbert

**As coisas que você  
só vê quando  
desacelera**  
Haemin Sunim

**Monge Urbano:  
Como parar o tempo  
e encontrar sucesso,  
felicidade e paz**  
Pedran Shojai

**A bailarina de  
Auschwitz**  
Edith Eger

**Essencialismo:  
A disciplina da  
busca por menos**  
Greg McKeown

**A coragem de ser  
imperfeito**  
Brené Brown

**Talvez você deva  
conversar  
com alguém**  
Lori Gottlieb

**A marca da vitória**  
Phil Knight

**As cinco linguagens  
do amor**  
Gary Chapman

**Ikigai: Os segredos  
dos japoneses  
para uma vida  
longa e feliz**  
Francesc Miralles  
i Contijoch

**Você pode  
curar sua vida**  
Louis L Ray



MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

## FILMES

- Lion
- A Cabana
- Estrelas além do tempo
- Extraordinário
- O menino que descobriu o vento
- Intocáveis
- Uma mente brilhante
- Eu maior
- Patch Adams- o amor é contagioso
- Tenente Cargil
- Maçãs Podres
- A procura da felicidade
- Como eu era antes de você
- A culpa é das estrelas
- Vendedor de sonhos



MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental**Séries*

- The Last Dance (Netflix)
- Navillera (Netflix)
- Guia para Relaxar (Netflix)
- This is Us (Amazon Prime)

*Apps:*

**Head Space** - para meditação guiada

**Calm** - para meditação guiada

**Yogaia** - meditação para yoga

*Podcasts:*

- Segunda-feira, sua linda
- A bit of Optimism, com Simon Sinek
- Unlocking us, com Brené Brown
- WorkLife, com Adam Grant
- Humanamente, com Daniel Barros
- Café com Bolo, com Ana Holanda
- The School of Life, com Alain de Botton



# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

Dicas práticas para lidar melhor com a **ANSIEDADE**:

## DICAS PRÁTICAS

- Fazer uma coisa de cada vez
- Ter uma agenda organizada e separar por grupos de trabalho: tarefas simples, tarefas importantes que demandam mais tempo, etc.
- Ter uma lista de prioridades e procurar segui-la.
- Deixar claro as atividades / reuniões onde você vai participar, para as pessoas envolvidas no seu dia a dia entenderem sua disponibilidade.
- Saber negociar: não é possível fazer tudo!
- Explicar para as diferentes demandas, negociar prazos e pedir alternativas.
- Estipular os horários das suas atividades: início/final do expediente, horário do almoço, etc.
- Alinhar expectativas com quem você interage.
- Aprender a priorizar suas demandas e não procrastinar.

- Fazer exercício físico - nem que seja subir uma escada!
- Praticar meditação.
- Realizar exercícios de respiração consciente.
- Praticar atenção plena (mindfulness).
- Fazer uma pausa quando você se percebe muito ansioso(a).
- Tirar o dia off no seu aniversário.
- Conversar com as pessoas que você ama e ter momentos para desabafar e sentir que você não está sozinho(a).
- Ser - FEED! Priorizar, stop doing, autonomia e lembrar que errar é aprender.
- Lembrar da lei impermanência: tudo passa!
- Lembrar que somos HUMANOS e não vamos dar conta de tudo o tempo todo.

01

02

01

02

# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

Dicas de como **CULTIVAR RELAÇÕES HARMÔNICAS** no ambiente de trabalho:

## DICAS PRÁTICAS

- Ter mais empatia no local de trabalho, procurando entender o momento que cada um está passando.
- Dedicar tempo de maneira consciente para seus colegas.
- Enviar mensagens de "bom dia", "boa semana", "como você está?" para seus colegas.
- Promover ações semanais, estilo "roda viva", entre pequenos times, onde o foco é se integrar com as pessoas.
- Dar oportunidade e abertura para que todos possam se colocar e expor o que pensam.
- Praticar o diálogo, perguntar como estão as coisas, se precisa de ajuda e agradecer sempre! Onde tem diálogo, não tem espaço para imaginação.
- Promover mais reconhecimento entre os colegas, valorizando as pequenas contribuições.

- Respeitar as características individuais e a maneira de ser de cada colega.
- Promover um Clube do Livro entre as pessoas.
- Enviar pelo Loggi conteúdos interessantes e inspiradores para os colegas e estimular que eles compartilhem com outras pessoas.
- Praticar a escuta ativa.
- Utilizar pessoas "referências" no time para apoiar uns aos outros em determinados temas.
- Realizar Happy Hours virtuais.
- Compartilhar com os colegas aquilo que você aprendeu.
- Praticar a gratidão.
- Ser humilde.
- Reconhecer as virtudes de cada um.

01

02

01

02

# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

## FRASES INSPIRADORAS

Eu escolho viver  
uma vida da qual  
me orgulharei  
no futuro!  
**Isabella Mezzadri**

Quando você tenta  
algo novo, você tem  
duas possibilidades:  
ou acerta ou aprende  
de algo novo.

Decida onde quer  
chegar e não pare  
até conseguir. E  
mais importante,  
seja feliz!

Trate as pessoas  
da mesma forma  
que gostaria de  
ser tratado.

Você nunca sabe  
tudo, sempre vai  
ter coisas para  
aprender!

Não precisamos  
apagar a luz do  
próximo para que  
a nossa brilhe. -  
**Mahatma Gandhi**

Amanhã  
SEMPRE será  
melhor que  
hoje.

Colecione memórias  
e acumule sorrisos.  
Todo o resto é  
passageiro.

"Nós somos feitos  
da mesma matéria  
de que são feitos  
os sonhos."

Sorrir é um ato  
de resistência.

Seja sempre a  
melhor versão de  
si mesmo!

Você merece  
Sim!

Ter empatia não é  
concordar com o  
outro. É se deslocar  
para a realidade do  
outro. A empatia  
ajuda a criar realida-  
des menos violentas.

Ame na prática,  
na ação. Amar  
é ação, amar  
é arte.

Felicidade é quando  
o que você pensa, o  
que você diz e o que  
você faz estão em  
harmonia.  
**Mahatma Gandhi**

Não espere pelo  
momento perfeito.  
Faça de cada  
momento a oportu-  
nidade perfeita.

What good is an  
idea if it remains an  
idea? Try.  
Experiment. Iterate.  
Fail. Try again.  
change the world.

Agradeço  
e Confio!

# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

## FRASES INSPIRADORAS

No final tudo dá certo, se não deu certo ainda é porque não chegou ao fim.

Cuide de você como cuida de uma pessoa pela qual você é responsável.

**J. B. Peterson**

Kindness is choosing love over darkness, compassion over judgement.

"Seja a mudança que você quer ver no mundo".

**Mahatma Gandhi**

"i.e. Old friends pass away, new friends appear. It is just like the days. An old day passes, a new day arrives."

The important thing is to make it meaningful: a meaningful friend or a meaningful day."

**Dalai Lama**

"Bons e maus momentos fazem parte da vida. A diferença é que um marca e o outro ensina!"

A felicidade está na jornada e não no destino.

Se Deus é por nós, quem será contra nós?

Melhor é o fim das coisas do que o princípio delas.

**Eclesiastes 7:8**

Não existe o acaso, tire o melhor de cada situação.

Nada é tão difícil que você não possa superar.

Nada melhor do que um dia após o outro. Amanhã é um novo dia e tudo vai se organizar.

A Gratidão é a virtude das almas nobres.

"Aprecie as pequenas coisas, um dia, você poderá olhar para trás e perceber o quanto elas eram grandes."

**Robert Brault**

Não podemos escolher o que nos acontece, mas podemos escolher como reagir às experiências.

Dream big, plan well, work hard, smile always and good things will naturally happen.

O ÓTIMO é inimigo do BOM!

# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

## FRASES INSPIRADORAS

É só o Amor  
(Carta de São Paulo aos Coríntios)

Calma, que vai dar tudo certo!

"Se você pode sonhar, você pode fazer"

**Walt Disney**

Precisamos aprender a navegar no caos, porque o mundo é caótico.

Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, →

refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar."

**Paulo Freire**

Somos do tamanho dos nossos sonhos! Permita-se!

A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. →

O que ela quer da gente é coragem.

**Guimarães Rosa**

Calma que vai dar tudo certo!

Attitude is a powerful force: It can never be stopped.

Comece onde está, use o que você tem, faça o que você pode.

A escuta é a primeira forma de ternura.

**Luca Milanese**

O que te desafia é o que te transforma.

Eu escolho viver uma vida da qual me orgulharei no futuro!

**Isabella Mezzadri**

Não precisamos apagar a luz do próximo para que a nossa brilhe.

**Mahatma Gandhi**

Decida onde quer chegar e não pare até conseguir. E mais importante, seja feliz!

Trate as pessoas da mesma forma que gostaria de ser tratado.

# MURAL DE DICAS DOS EMBAIXADORES DA *Saúde Mental*

## FRASES INSPIRADORAS

"You are always one decision away from a totally different life"

Imagina que louco? Ser feliz todos os dias!

Não sabendo que era impossível, foi lá e fez.

"A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida."

**Vinícius de Moraes**

- Quem estará nas trincheiras ao teu lado?  
- E isso importa?

- Mais do que a própria guerra.  
**Ernest Hemingway**

Isso também vai passar - se for bom, aproveite ao máximo, se for ruim, dê menos peso, pois tudo é passageiro.

**Mateus 6:25 - 27** -  
Por isso vos digo: Não andeis cuidadosos quanto à vossa vida, pelo que haveis de

comer ou pelo que haveis de beber; nem quanto ao vosso corpo, pelo que haveis de vestir.

Não é a vida mais do que o mantimento, e o corpo mais do que o vestuário?

Quem tem quatro filhos não tem tempo para desanimar.

Seja o agente da mudança!

Você se levantará com determinação se for dormir com satisfação.  
**George Lorimer**

A vida é melhor sorrindo!

Ninguém vai bater tão forte como a vida, mas a questão não é o quanto forte você consegue

bater. É o quanto forte você consegue apanhar e continuar seguindo em frente.

Tudo isso é considerado impossível até acontecer.  
**Nelson Mandela**



# Recomendações

## GERAIS DE FONTE DE APOIO PARA A SAÚDE MENTAL

Nesta seção, você encontrará diversos locais que fornecem serviços de apoio e assistência humanitária e psicológica que também poderão ser utilizados por você e familiares, ou que poderão ser recomendados ao identificar alguém que precisa de ajuda.

### **Portal <https://mapasaudemental.com.br/>**

Através deste Portal, você encontrará serviços públicos de Saúde Mental disponíveis em todo território nacional, além de serviços de acolhimento e atendimento gratuitos ou voluntários realizados por ONGs, instituições filantrópicas, clínicas escola, entre outros.

Além disso, listamos abaixo alguns recursos e serviços que poderão ser encontrados na maioria das Cidades, Estados e Regiões de todo país e, na maioria das vezes, também são oferecidos sem custo à comunidade local. São eles:

### **Centro de Valorização da Vida**

Direcionado para apoio emocional e prevenção de transtornos emocionais.

### **Portal Online Cuidado ao Luto**

Iniciativa criada pelo Instituto Entre Laços (primeiro instituto a ser reconhecido como especialista em luto). Este Portal é direcionado para atendimento psicológico, escuta e acolhimento a pessoas que

estejam enfrentando situações de perdas, luto e rompimentos de laços afetivos. Os atendimentos são individuais ou também em grupos, por meio de datas pré-agendadas com encontros virtuais.

Uma pessoa em sofrimento psíquico intenso geralmente se sente impotente diante das situações e circunstâncias, e pensa que não é capaz de mudar as coisas que estão acontecendo. Normalmente, o sentimento de tristeza e desesperança impede a pessoa de enxergar soluções devido a uma visão mais estreita da realidade. Por essas razões, a dor emocional é sentida como insuportável, interminável e insuperável. Por isso, a maneira como você se comunica com a pessoa em sofrimento deve ser livre de julgamentos, avaliações ou comparações.

### **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**

Direcionados para tratamento e reinserção social de pessoas com transtornos de saúde mental grave e persistente. O atendimento é feito pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e é um direito de todo cidadão desde 2011, segundo portaria do Ministério da Saúde.

# *Playbook* DE SAÚDE MENTAL COLGATE BRASIL



## CURADORIA DE CONTEÚDO E DIREITOS AUTORAIS

**Elisa Zingano**

Consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional

in/elisazingano

**Renata Sansoni**

Psicóloga | Consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional

in/renatasansoni

## DESIGN E DIAGRAMAÇÃO

**Angela Pinto** (Smile Company)