

*A mudança está
dentro de você!*

Fechamento 2020



#RINDODE NERVOSO



#ANSIOSO #CONTALOGO!

A mudança dentro

Tem alguém ansioso para as próximas rodas de chocolate para "matar" a ansiedade?

Atendendo aos muitos pedidos, a ansiedade é o chocolate das nossas rodas de conversa.

VOCÊ SABIA?

18,6 MILHÕES de brasileiros (9,3% DA POPULAÇÃO) convivem com ANSIEDADE



Fontes: CMB e Universidade Uerj

PLRJ: dia 09
PLSP: dia 10

MILHÕES DE PESSOAS DEPRESSÃO NO MUNDO

63% DAS PESSOAS com 18 e 24 anos não declarariam aos familiares um diagnóstico de depressão

Para cada homem com depressão, duas mulheres sofrem com a doença

Salváveis pelo programa em 2020:

Adolfo dedicou-se muitos anos para o mundo da gestão de recursos humanos e por um longo tempo foi mãe de família. E mãe há 8 anos, e o mundo da maternidade e da parentalidade de seu coração bate mais forte. Atualmente atende adultos, casais e famílias em consultório e em conversas.

Adolfo é uma facilitadora de processos de desenvolvimento pessoal e profissional, com vocação e experiência e coaching action no mundo corporativo, para mãe em transição, mãe transformadora e irreversível. Nas rodas de conversa, apoia as mulheres nos negócios, apoiando empresas a crescerem e ajudando as mulheres a serem acolhidas e respeitadas também como pessoas.

COMO PARTICIPAR?

Siga o Instagram do @grupo_piabrasil e anote na agenda o horário de cada Live! No dia e hora, acesse nosso perfil e clique no "ao vivo" para participar! Contamos com a presença de todos, para matarmos um pouco a saudade da nossa rotina antiga e conversarmos sobre como fazer uma nova rotina.

PROGRAMA

Ola
Em te
saúde v
Ginástica
familiares

Os cuidados
atípico que e
a resposta da j
20 de abril.



Confira abaixo a programação



LIVE DE GINÁSTICA LABORAL



LIVE COM BRUNNA E ANNE



LIVE COM ADOLFO



Ola PLBrasileiros,

Como vocês estão? Aqui é a Brunna e a Anne da Som Gestão da PLBrasil, nós também temos pensado bastante e estamos vivendo esses dias desafiadores.

Não temos dúvidas de que o Grupo PLBrasil foi certo em fazer disso tudo acontecer já falamos sobre depressão, mas também sobre ansiedade, e sobre como lidar com essas questões.

Não temos a pretensão de em uma ou duas rodas de conversa resolver a vida de alguém, mas também não temos dúvida de que isso vai trazer uma consciência mais ampliada e um sentimento de acolhimento. É isso mesmo?

Falando em sentir... Como cada um tem sentido esses dias?

Deixa a gente adivinhar... Alguns de nós estamos mais tristes, com medo, com dificuldade de fazer as coisas que dão conta de ficar em casa, e os outros estão mais otimistas. Os que otimizam tempo, acordam mais cedo, conseguem acordar. Tem o home office, o trabalho em casa, o cozinhar, limpar, e tem o home office mais organizado.



Tem o auto exigente, o que gosta de fazer e o que prefere não ler de manhã.

O que come mais, o que come menos, o que estoca comida com medo de não ter mais.

E SABE QUAL É O MELHOR DIA PARA PARTICIPAR?

Então, se vocês bem nos conhecem, já sabem qual é o melhor dia para participar.

No dia 17 de junho, vamos ter uma live de ginástica laboral com o Adolfo. Vamos falar sobre alimentação, isolamento social, quais alimentos ajudam a fortalecer a imunidade e como podemos reduzir os impactos da pandemia.

E o que é possível fazer em casa? Como podemos aproveitar os recursos disponíveis e nem mesmo marcaremos uma reunião. E... tá tudo bem, não é?

Todos nós estamos vivendo esses dias desafiadores, e não estamos sozinhos. Então, vamos juntos, vamos fazer isso acontecer.

Se for possível, vamos fazer isso acontecer. Vamos fazer isso acontecer. Vamos fazer isso acontecer.

Essa tem sido uma jornada desafiadora, mas estamos juntos. Vamos fazer isso acontecer.

Se quiser participar, clique no link na bio. Vamos fazer isso acontecer.

Para mais informações, clique no link na bio. Vamos fazer isso acontecer.

Para mais informações, clique no link na bio. Vamos fazer isso acontecer.

Com a distribuição das squeeze e canecas na Semana da Sustentabilidade em 2019, deixamos de consumir 47 MIL COPINHOS PLÁSTICOS anualmente, que demoram de 250 a 400 anos para se decompor na natureza.

No DocuSign é possível assinar documentos sem precisar imprimir, agilizando processos e reduzindo o consumo de insumos. Em 2019, contribuímos com a redução de 668kg de madeira, 14.904L de água e 1.503kg de CO2.

668kg DE MADEIRA

14.904L DE ÁGUA

1.503kg DE CO2



Lembramos que todas as atividades serão realizadas online para evitar a circulação de pessoas.

Dados extraídos do DocuSign no dia 15/06/2020.



Plantando a ideia de um futuro melhor

A pandemia nos trouxe uma única certeza: não temos controle sobre muita coisa. Porém, temos controle sobre nossas ações no presente, e são elas que ajudam na construção de um amanhã melhor. Que tal aproveitar essa semana para repensar suas ações de consumo - de recursos naturais aos financeiros - e começar hoje a criação de uma base para um futuro melhor?

VEJA ABAIXO NOSSA PROGRAMAÇÃO

Os links para participação serão enviados por e-mail. Fique atento, cada atividade acontecerá no dia e hora indicados.

22 JUNHO

Sustentabilidade em casa e Oficina de criatividade

23 JUNHO

10h00 [INSTAGRAM] Live Aproveitamento integral
15h00 [WEBEX] Roda de conversa com Adolfo

24 JUNHO

10h30 [INSTAGRAM] Live Sustentabilidade Emocional
14h30 [ZOOM] Roda de conversa com Brunna

25 JUNHO

Pegada de carbono
10h30 [WEBEX] Palestra Economia doméstica e sustentável

26 JUNHO

17 objetivos do desenvolvimento sustentável
15h00 [WEBEX] Fechamento da Semana da Sustentabilidade

INTRODUÇÃO

Em 2020, lançamos o programa “A mudança está dentro de você” que visa a melhoria da qualidade de vida dos PLBrasileiros e a busca por uma sociedade mais saudável. Nesse programa trabalhamos tanto o corpo quanto a mente com Ginástica Laboral e Rodas de Conversa com Nutricionista e Psicólogas para que os integrantes pudessem escolher caminhos mais saudáveis, mais sustentáveis e mais felizes.

Agradecemos o apoio e condução das Rodas de Conversa à Brunna Martinato, Anne Bertoli e Adolfo Mendonça. E, da parceria com a Maratona QV para a Ginástica Laboral em nossos escritórios.

Agora, queremos contar como foi esse caminho de aprendizado e os impactos nas vidas dos nossos PLBrasileiros.

Em breve, lançaremos o Programa de Saúde de 2021, aguardem.

plbrasil
MAKES IT EASY

TEMAS TRATADOS

Ginástica Laboral	Nutricionista	Psicólogas
Exercícios aeróbicos e fortalecimento de abdômen	Depressão	Depressão
Alongamento geral e yoga laboral	Ansiedade	Ansiedade
Alongamento superior	Alimentação em tempos de distanciamento Social	Impactos da reclusão na saúde mental
Resistência muscular	Novo normal e a alimentação	Novo normal
Alongamento Superior e inferior	Aproveitamento integral dos alimentos	Sustentabilidade emocional
Alongamento geral fortalecimento	Aula de culinária: manteiga e sal de ervas	Comunicação não violenta
Mobilidade articular e alongamento ênfase na coluna	Aula de culinária: pão de queijo de mandioquinha e suco	Comunicação: nem agressiva, nem passiva, congruente
Equilíbrio e fortalecimento	Imagem corporal e receita de cookie de banana e sorvete	Suicídio
Exercícios de força e mobilidade do tronco	Câncer de mama e alimentos que ajudam na prevenção	Outubro Rosa (autocuidado e prevenção)
Alongamento e relaxamento	Câncer de próstata e alimentos que ajudam na prevenção	Novembro Azul (autocuidado e prevenção)
Coordenação motora e fortalecimento	Fechamento do ano	Fechamento do ano

A MUDANÇA ESTÁ DENTRO DE VOCÊ EM NÚMEROS

80

Rodas de
Conversa

11

Temas
abordados

6

Receitas
culinárias

110h

Horas de
nutricionista

33h

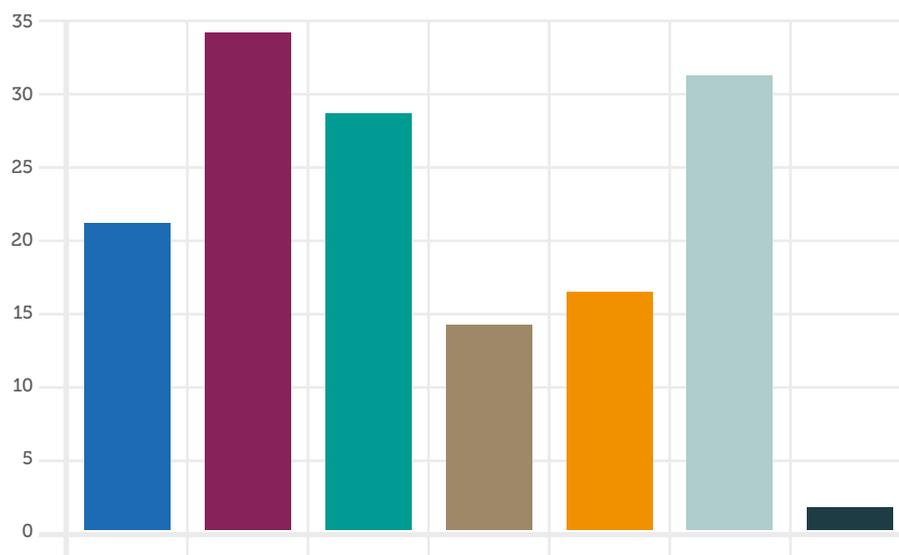
Hora das
psicólogas

56

Lives de
Ginástica Laboral

GINÁSTICA LABORAL

Durante o ano, variamos os exercícios realizados com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões. Abaixo seguem as respostas dos nossos integrantes para as atividades que eles mais perceberam os benefícios:

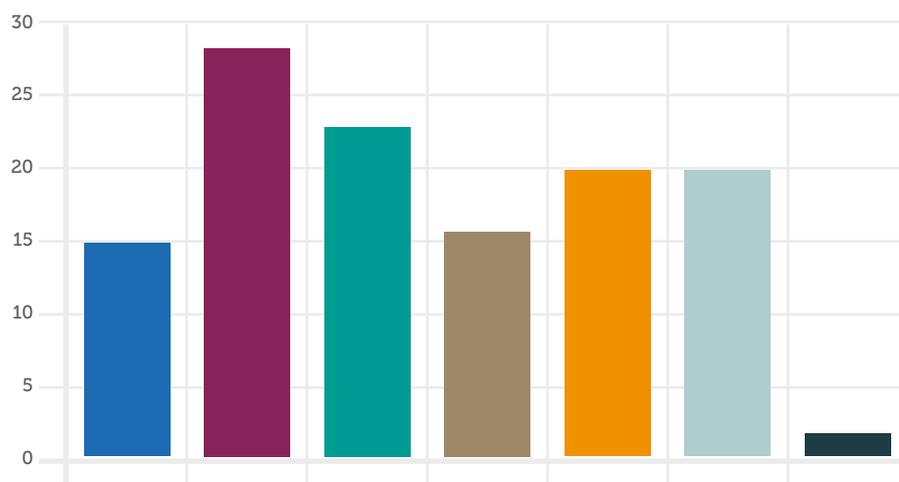


■ Dinâmicas com a Professora	22
■ Alongamento superior	34
■ Alongamento inferior	28
■ Resistência Muscular	14
■ Fortalecimento Muscular	17
■ Relaxamento	32
■ Outra	2

NUTRICIONISTA

O trabalho do Adolfo é fundamentado no tratamento da má alimentação e no desenvolvimento integral das pessoas e das famílias, sempre acreditando que não é preciso radicalismo e que se pode comer de tudo.

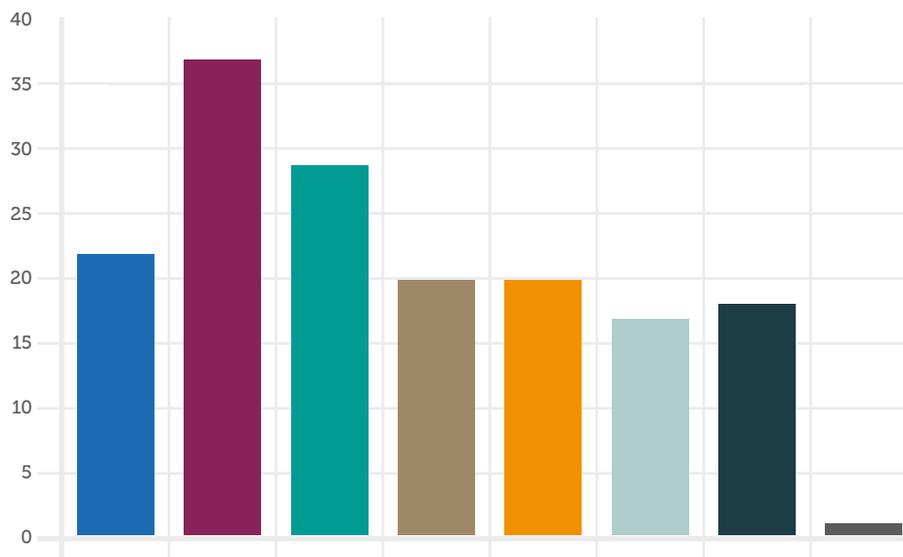
Dos temas tratados, os abaixo foram os que mais trouxeram benefícios aos nossos integrantes:



■ Depressão	15
■ Ansiedade	28
■ Aproveitamento integral dos alimentos	23
■ Aulas de culinária	16
■ Imagem corporal e a alimentação	20
■ Câncer de mama e próstata	20
■ Outro	2

PSICÓLOGAS

A Brunna e a Anne seguiram a abordagem centrada na pessoa para a condução das Rodas de Conversa e, abaixo, seguem as percepções dos nossos integrantes sobre os assuntos com maior impacto em suas vidas:



■ Depressão	22
■ Ansiedade	37
■ Novo Normal	29
■ Sustentabilidade Emocional	20
■ Comunicação não violenta	20
■ Suicídio	17
■ Câncer de mama e próstata	18
■ Outro	1

NA VISÃO DOS INTEGRANTES

“ Incluí legumes e verduras na alimentação. ”

“ Deixei de comprar e consumir alguns produtos aqui em casa e também comecei a pensar um pouco mais nas decisões a respeito da minha alimentação. ”

“ Substituí alimentos ultra processados e integrei frutas na alimentação. ”

“ Após as rodas de conversa, consegui melhorar um pouco minha alimentação e, por conta disso, tive uma redução de peso. As dicas que recebemos são de grande importância e nos trazem resultados, quando levadas a sério. ”

“ Apliquei os ensinamentos na minha família e já consegui avanços significativos na alimentação dos meus filhos e esposa. ”

NA VISÃO DOS PARCEIROS

“ Minha experiência em fazer parte do programa de saúde do Grupo PLBrasil, foi simplesmente sensacional.

Sou apaixonado pela área da saúde e alimentação, me comove e move fazer parte de um processo como o que aconteceu em 2020, em um ano tão desafiador esse momento foi de doação e crescimento.

Admiração enorme em sentir o movimento da empresa na busca da qualidade de vida de seus integrantes e de ter a oportunidade de falar sobre a alimentação dentro de uma grande empresa do setor privado fez meu coração bater forte a cada encontro.

Saber que pessoas procuraram melhorar sua saúde e dos seus familiares é recompensador, é sentir que boa parte dos objetivos foram cumpridos.

Gratidão a todas as pessoas do Grupo PLBrasil. ”

Adolfo Mendonça
Nutricionista



NA VISÃO DOS PARCEIROS

“ Eu me lembro bem dos nossos primeiros encontros presenciais, eu em São Paulo e a Anne no Rio. As primeiras oportunidades de nos sentarmos em roda e vocês conhecerem um pouco sobre esse nosso jeito de ser e estar com as pessoas, sem ter certo nem errado, melhor ou pior.

O nosso objetivo sempre foi facilitar uma aprendizagem significativa e que todos encontrem a melhor versão de si mesmo!

E lembrem-se, como diz Carl Rogers “quando me aceito como sou, então eu me transformo”. Porque não é sobre ser perfeito é sobre aceitar-se humano. ”

Brunna Martinato
Psicóloga



NA VISÃO DOS PARCEIROS

“ Foi um ano totalmente atípico, 2020 se tornou um grande aprendizado para todos. Nos reinventamos, acreditamos e fomos desafiados diariamente. Foi um ano para agradecer, pois tudo nessa vida é aprendizado e agrega valor. Ficamos mais próximos da nossa família, passamos a dar valor as pequenas coisas, começamos a pensar mais na nossa saúde mental e física.

Digo que foi difícil não estar presente. Eu, que sempre dei valor a importância de estar junto, da cooperação, do trabalho em equipe, me vi do outro lado de um monitor, dando aulas. Porém, mantivemos nossas aulas de ginástica laboral ao vivo, conservando esse contato e interação, mesmo não estando presentes fisicamente.

Acredito que os integrantes do Grupo PLBrasil passaram a dar mais valor para a prática de exercícios físicos e puderam sentir os benefícios da prática, tanto no âmbito físico quanto na questão psicológica.

Obrigada Grupo PLBrasil pela parceria e por acreditar na Ginástica Laboral como meio de prevenção e manutenção da saúde. ”

Mariane Amorim

Profissional de
Educação Física



CONCLUSÃO

O programa de saúde implantado em 2020 nas empresas do Grupo PLBrasil foi baseado em um panorama geral do mercado de trabalho brasileiro, com base nos afastamentos de funcionários por questões de saúde e sinistralidade, observada em grande parte das empresas. Também é sabido que o custo de manutenção do plano de saúde é o segundo maior nas organizações, segundo pesquisa de benefícios da AON*.

Com base no acima, tentamos estimular uma vida mais saudável aos nossos integrantes, com qualidade no ambiente de trabalho e melhoria das condições psicológicas através de acompanhamento e rodas de conversas, em um ano de anormalidades causadas por isolamento social mundial.

Ficou claro que as pessoas se tornam mais produtivas quando praticam exercícios, se sentem parte da empresa e percebem que existem cuidados com o ser humano, além dos cuidados fundamentais e necessários que já são normalmente endereçados aos integrantes das empresas do grupo.

As orientações e estímulos para correta utilização dos benefícios fornecidos pelo grupo, quais sejam: plano de saúde, assistência odontológica, assistência psicológica, acompanhamento nutricional, ginástica laboral e Licença maternidade estendida, todos totalmente custeados pela empresa, demonstraram que esse tipo de programa

* empresa líder mundial que oferece soluções inovadoras para os setores de riscos corporativos, saúde e benefícios

de saúde precisa ser um processo contínuo, com necessária expansão no setor privado para melhoria da sociedade como um todo.

Com aprimoramento do programa de saúde para 2021, faremos a inclusão de novas soluções para acompanhamento da saúde de nossos integrantes, – ainda que estejamos em *home office* -, além de utilizar a tecnologia a favor para geração de histórico de saúde e evolução das atividades e acompanhamento com especialistas que foram praticados.

Entendemos que a prevenção e proporcionar qualidade de vida a partir do ambiente de trabalho, com foco na saúde dos integrantes é um processo natural, que contará cada vez mais com empresas de médio porte oferecendo esse tipo de programa em seu leque de benefícios.

PROGRAMA DE SAÚDE
dança e
tro de

gostos e que podem

bil falar sobre o ev
arçaria e cooperaçã
de nos dar uma (

os integrantes qu
dades, recomendi
as LIVES e das Ro
problemas com
ones de ouvido
estar previamente

ca
BOBÓ!"

na da Semana
massa? Ou mel
muita discussão
atelega ou marg
parar uma del
sal de ervas

e receitas que
tratamos só
o de produto

GRAM

Se
agor
cor
ain

N
e

ONSID
ROS

do ut
cam
s com
s pes
nda
ção

de m
com
s pes
nda
ção

ção

E é sobre isso que vamos conversar na LIVE e depois ampliar j



LIVE NO INSTAGRAM
23/09 às 10h



RODA DE



LIVE NO INSTAGRAM
21/10 às 10h



amos na semana que vem



Voc
colega

Venha

Já sentiu vontade de sumir? Seus problemas já pareceram
No Brasil, por dia, 32 pessoas se suicidam. As razões por
porém muito mais gente do que se imagina já pensou em
vida. Segundo estudo realizado pela Unicamp, 17% dos
momento já pensou seriamente nisso e, desses, 4,8% chegaram
Em muitos casos, é possível prevenir.



Venha

A saúde, diferente do que muitas pessoas
a combinação do bem-estar físico e emocional.
Vamos bater um papo próximo, reflexivo, com
o Outubro Rosa não é só sobre o câncer de m
consigo mesma(s).



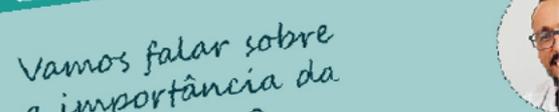
Um c
auto
à

Convidamos todos os integrantes, independente do gê
todas sobre AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DA SAÚDE DO
Ampliar questões construídas sobre masculinidade e seu
e etnacional dos homens e todos os seus descobrimen

Não deixe de participar da Live e da Roda de Co



LIVE NO INSTAGRAM
21/10 às 10h



Vamos falar sobre
a importância da
alimentação?

Novembro é o mês para falarmos sobre a saúde do homem. O
prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata e m
alimentação desempenha um papel fundamental na prevenção. Exi
que quando consumidos em excesso, podem contribuir para o
câncer. Enquanto outros, possuem ação preventiva.
Vamos conversar sobre a interferência da alimentação nesse
manter uma boa alimentação sem radicalismo e com equilíbrio.



PLSP: dia 09 de novembro
PLRJ: dia 12 de novembro

Um dos fatores ex
saúdável! Então na
alimentação e conh
consumidos em exce
pode contribuir na pr

Não precisamos ser ra
equilíbrio!

Vamos
a impo
alimen



Sab
tém

Ter um
evitar be
28% de to

PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA
Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolu
silenciosa que pode durar 15 anos. Muitos pacientes
apresentam nenhum sintoma ou, quando apresen
são dificuldade de urinar e necessidade de urinar
vezes durante o dia ou à noite. Na fase avançada,
provocar rior óssea, sangue na urina ou no seme
quando mais grave, infecção generalizada
insuficiência renal.

Como no caso do câncer de mama, as medidas de prevenção estão lig
hábitos alimentares saudáveis, prática de atividades físicas regularmente
bebidas alcoólicas e manter o peso adequado.

RESponder ao Quest

Então preparem o caderninho
LIVE! Durante a Roda de Con
alimentos em casa.



LIVE NO INSTAGRAM
17/08 às 10h

Imagem corp
e a alimenta

Durante a LIVE, o Adolfo trata
alimentação. Você sabe o que é
pessoa tem do seu próprio corpo
Esses sentimentos podem ser pos
por fatores individuais e ambientais

Também podemos associar com a m
espelho ou a imagem que se forma
também é a forma como acreditamos

Aula de culinária
COM O ADOLFO "LOBO"!

O Adolfo "Lobo" adorou participar do nosso pro
saúde e nesse mês ele volta com mais duas
deliciosas. Dessa vez, ele preparará um pão d
mandioquinha e um suco que ajuda
imunológico.

Para nos ajudar a direcionar os temas
encontros, pedimos que respondam
acessando o botão abaixo:

Olá PL!

Nesse m
suicídio, p
números de

Cerca d
MO
no m



Olá PLBrasileiros!

Os temas do mês passado foram um sucesso e nos ap

Olá, PLBrasileiros!

Em novembro, voltamos para as nossas rodas presenciais!
Para mantermos o distanciamento e os cuidados de prevenção, aumentamos a
quantidade de rodas de conversa, para garantirmos o distanciamento social. O uso
da máscara, durante toda a roda, é obrigatório.

Aos integrantes da PLRJ que estarão em home office nos dias das rodas de
conversa, enviaremos o invite por e-mail para a participação pelo Webex.

Vocês sabiam que o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum
em homens no Brasil? O INCA estima que, somente em 2020, haja 65.840 novos
casos da doença.



A mudan
dentro

PROGRAMA DE SAÚDE
A mudança está
dentro de você

plbrasil

MAKES IT EASY



• SIGA O GRUPO PLBRASIL •