

*A mudança está
dentro de você!*

#ANSIOSO
#CONTALOGO!

#RINDODE NERVOSSO

A mudança dentro

PROGR

A MUDANÇA ESTÁ LÁ

A saúde no confin

Plantando a ideia de um futuro melhor

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

Atendendo aos muitos pedidos, a ansiedade é o

Olá PLBrasileiros,

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

Não temos dúvidas de que o Grupo PLBrasil foi certo em disso tudo acontecer já falamos sobre depressão, mas

Não temos a pretensão de em uma ou duas rodas a vida de alguém, mas também não temos dúvidas para uma consciência mais ampliada e um sentir. É isso mesmo?

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?

VOCÊ SABIA?

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

Fontes: OMB e Universidade de

Os cuidados atípicos que a resposta da 20 de abril.

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

Deixa a gente adivinhar... Alguns de vocês são mais otimistas, outros mais tristes, com medo, e os que dão conta de ficar em casa, e os que mal conseguem acordar. Tem o home office, o home cozinho, o home limpar, e tem o home office mal.

Tem o auto exigente, o que prefere não ler

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

VEJA ABAIXO NOSSA PROGRAMAÇÃO

Os links para participação serão enviados. Fique atento, cada atividade acontecerá...

PLRJ dia 17

PLSP dia 17

LIVE DE GINÁSTICA LAB

E SABE QUAL É O MELHOR DIA PARA PARTICIPAR?

Enão, se vocês bem nos contarem.

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 [FOCUS] Roda de conversa com Brunna

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

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

MILHÕES DE PESSOAS DEPRESSÃO NO MUNDO!

63% DAS PESSOAS com diagnóstico de depressão não declarariam aos familiares

LIVE COM BRUNNA E ANNE

Na Semana da Sustentabilidade de 2019 propomos mudar hábitos, copos, pratos e canudos plásticos em nossos escritórios. Contribuímos de forma significativa, então esse parabéns é para vocês! Separamos abaixo alguns dos bons resultados que

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

LIVE COM ADOLFO

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.

Beneficiários pelo programa em 2020:

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

Como participar?

Siga o Instagram do @grupo_plbrasil 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 anterior.

No DocuSign é possível assinar documentos sentindo-se confortável, agilizando processos e reduzindo o consumo de papel. Em 2019, contribuímos com a redução de 668kg de madeira, 14.904L de água e 150kg de CO2.

Beneficiários pelo programa em 2020:

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

Como participar?

Siga o Instagram do @grupo_plbrasil 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 anterior.

668kg DE MADEIRA

14.904L DE ÁGUA

150kg DE CO2

Daos extraídos do DocuSign

Lembramos que todas as atividades acontecerão online

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.

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

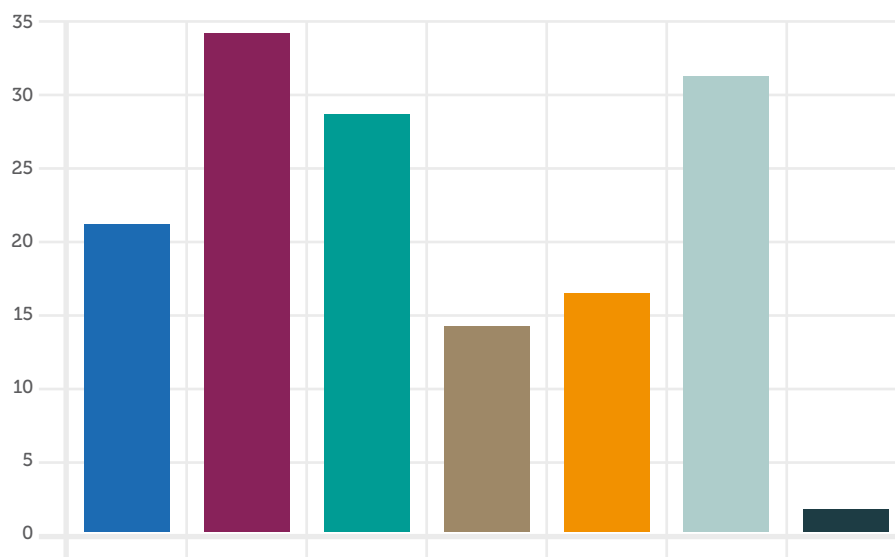
Hora das
psicólogas

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:

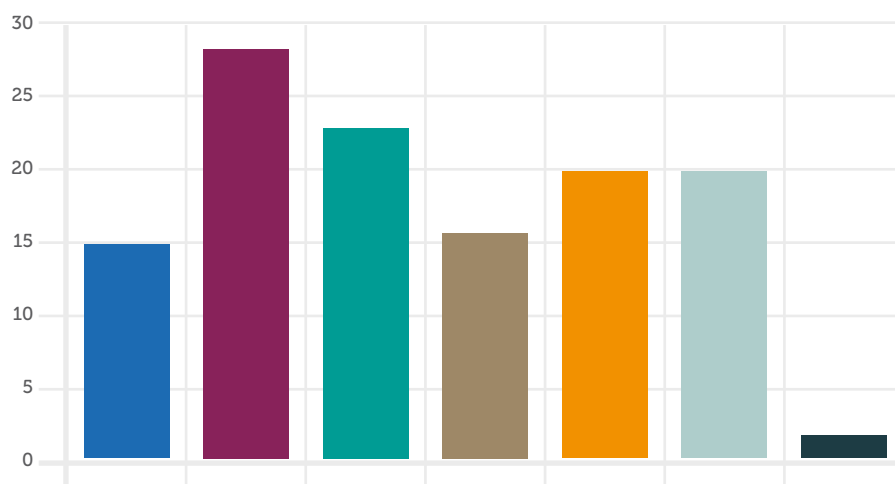


| | |
|------------------------------|----|
| ■ Dinâmicas com a Professora | 22 |
| ■ Alongamento superior | 34 |
| ■ Alongamento inferior | 28 |
| ■ Resistência Muscular | 14 |
| ■ Fortalecimento Muscular | 17 |
| ■ Relaxamento | 32 |
| ■ Outra | 2 |

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.

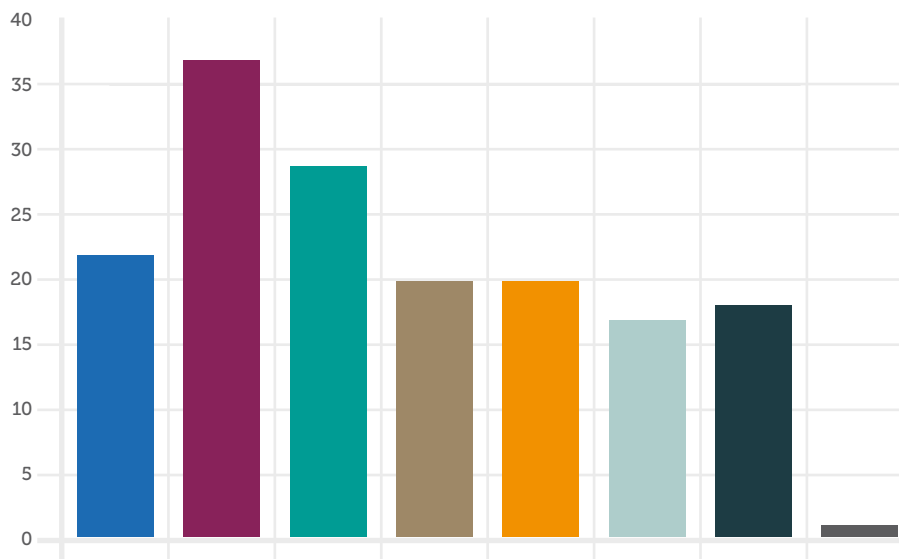
Dos temas tratados, os abaixo foram os que mais trouxeram benefícios aos nossos integrantes:



| | |
|---|----|
| ■ 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

“ Incluir 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, 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.

gostos e que podem

dial falar sobre o en
rrencia e cooperaçã
de nos dar uma f

Olá PL!

Nesse mês
suicídio. P.
números de

os integrantes qu
dades, recomen
as LIVES e das Ro
problemas com
ortes de ouvindo
estar previamente

Cerca de
MO
no m

BO!"
da Semana
massa? Ou me
muita discussão
teiga ou marg
parar uma del
sal de eva

receitas que
ataremos so
de produto

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 ambienta

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

Nesse mês, durante a Roda de Conversa,
de cookie de banana, aveia e chocolate qu
o ânimo e também um delicioso sorvete de

LIVE NO INSTAGRAM
21/09 às 10h



Voc
colega

Venha



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

Não deixe de participar da Live e da Roda de Co

LIVE NO INSTAGRAM
23/09 às 10h

RODA DE

LIVE NO INSTAGRAM
21/10 às 10h



A mud dentro

Olá PLBrasileiros!

Os temas do mês passado foram um sucesso e nos ap

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:

RESPONDER AO QUEST

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

LIVE NO INSTAGRAM
17/08 às 10h

Durante a Roda de Conversa
durante a Live e demais div

LIVE NO INSTAGRAM
19/10 às 10h



A mudança dentro de v

Olá, PLBrasileiros!

Em novembro, voltamos para as nossas rodas presenciais!

Para mantermos o distanciamento e os cuidados de prevenção, aumen
quantidade de rodas de conversa, para garantirmos o distanciamento soc
da máscara, durante toda a roda, é obrigatório.

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

Vocês sabiam que o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais
em homens no Brasil? O INCA estima que, somente em 2020, haja 65.8
casos da doença.



PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE PR
Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem
silenciosa que pode durar 15 anos. Muitos pacie
apresentam nenhum sintoma ou, quando apre
são dificuldade de urinar e necessidade de ur
vezes durante o dia ou à noite. Na fase avançada,
provocar dor óssea, sangue na urina ou no sé
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.

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

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. Ex
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
PLRJ



Um c
auto
à

Convidamos todos os integrantes, independente do gê
rodas sobre AUTOCAUIDADO E PREVENÇÃO DA SAUDE DE

Ampliar questões construídas sobre masculinidade e seu
e emocional dos homens e todos os seus desdobramen

plbrasil

MAKES IT EASY



• SIGA O GRUPO PLBRASIL •