



# Saúde Mental

Marta Moreno

Setembro/20

O mundo é  
mais bonito  
com você



natura

# Saúde é um valor para NATURA

Protagonismo – saúde é  
responsabilidade de cada um de nós

Prevenção – ferramentas para  
possibilitar longevidade - viver mais e  
melhor

Proteção – estrutura para suporte e  
amparo no acompanhamento de  
condições de saúde modificáveis



# Viva sua Saúde

**Nossa Crença:** Acreditamos que a saúde, o cuidado com a vida e o bem estar é uma responsabilidade de cada um de nós.





# COVID-19

- Cuidado com as pessoas
- Administrativo Trabalho Remoto
- Garantir segurança da operação (nossa linha de frente)
- Adaptação dos nossos espaços e serviços

---

# Pulse com colaboradores

## Foco em algumas variáveis

### Conforto

---

Conforto para estabelecer uma rotina de trabalho remoto

### Clareza

---

Clareza sobre como deve funcionar meu dia-a-dia em trabalho remoto

### Suporte

---

Tenho suporte e acesso a ferramentas que preciso para trabalhar remotamente

### Respeito

---

Sinto que meu horário de trabalho está sendo respeitado durante esse período

### Saúde

---

Percepção da minha saúde mental durante esse período

### Covid-19

---

Acesso a informações sobre as ações tomadas durante esse período

### Produtividade

---

Efeitos do período na produtividade individual e do time

### Liderança

---

Suporte do gestor

# \_Menu / Serviços Bem Estar vs Variáveis



## Saúde Mental



## Produtividade



## Respeito



## Conforto

#tempopresente  
Mães e Pais

#naturatbt

Entretecendo Pais e Mães

Plataforma foco nos Pilares: auto cuidado, alimentação, paternidade, massagem shantala e brincadeiras  
Lives: A importância do toque e o cuidado como presença / Como tocar uma nova casa / Papel do pai na família

PAP Natura

Pilares: psicológico, social, jurídico e financeiro

ZenKlub/Psicologia Viva

Conteúdos selecionados de bem estar ou terapia on-line

App Natura

Meditação On-line | Mindfulness

Atividade Física , Yoga e Laboral on-line

Desafio Viva sua Saúde

Pílulas Bem-Estar

Lives: Saúde Mental

(RE)Lançamento  
Sistema de  
Aprendizagem  
Plataforma Degreed

Comunicado  
Corporativo

Boletim  
Semana

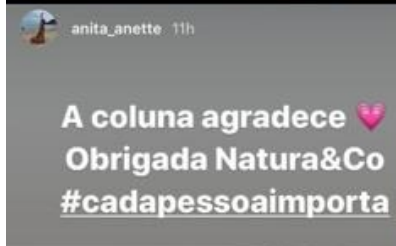
Cardápio para Gestores

Guia Acolhimento

#Kitcuidado

Cadeiras ergonômicas,  
monitores, suportes para  
notebook, teclados, mouses e  
mais conforto

Ajuda COVID-19



# KIT-CONFORTO

## Boletim Coronavírus no Brasil

16/07/2020

AVON      
natura & co

### INTRODUÇÃO

Desde o início da pandemia, foram muitas as mudanças feitas para garantir a segurança e a saúde dos colaboradores que frequentam os espaços de Natura & Co América Latina. A partir de julho, conforme anunciado, teremos uma experiência piloto (que ainda está aceitando inscrições de voluntários) para preparar o futuro retorno dos times administrativos. E os escritórios estão sendo adaptados para ela.

No Nasp, em Cajamar e Interlagos, reduzimos o número de postos de trabalho para respeitar o distanciamento social, demarcamos filas (para fretados e demais ambientes) e colocamos totems de álcool em gel em lugares estratégicos. Também haverá barreiras protetoras nas recepções e refeitórios – que tiveram o layout alterado para criar mais espaços livres. Nas refeições, as comidas quentes serão servidas pelo time da Sodexo, evitando o contato de colaboradores com pegadores de alimento. Além de todos esses cuidados, é fundamental que os colaboradores sigam as orientações como uso de máscaras e a aferição de temperatura nas portarias.

Mais muitos de nós ainda seguirão algum tempo em trabalho remoto, e temos nos esforçado para aperfeiçoar essa experiência. No dia 25/7, às 14h, realizaremos um webinar sobre autogestão, buscando facilitar a definição de objetivos e ações para alcançá-los. No dia 30/7, às 14h, o tema do seminário on-line é o bem-estar do corpo e da mente, com Fernando Sefatto, da Escola OOG-, que usa artes marciais para o autoconhecimento (se inscreva aqui).

E, por falar em atenção com quem está trabalhando de casa, a partir da próxima edição este boletim passará a sair uma vez por semana, às quartas-feiras. Caso seja necessário, teremos edições extras em outros dias da semana, para que você não perca nenhuma informação relevante. Boa leitura e até quarta!



## Boletim Coronavírus no Brasil

19/08/2020

AVON      
natura & co

### INTRODUÇÃO

Ao longo de três semanas, os colaboradores que se voluntariaram para o projeto piloto de retorno aos escritórios de Natura & Co América Latina tiveram uma rotina diferente, trabalhando presencialmente em nossos espaços. Com a conclusão do projeto, Flavio Periqueto, vice-presidente de Pessoas, Cultura e Organização, e Erasmo Toledo, Líder de Negócios da Natura no Brasil, participaram de uma live com os voluntários que estiveram em nossos escritórios para ouvir e acolher suas experiências.

No NASP e em Cajamar, as avaliações foram bastante positivas, sendo a utilização de máscara durante todo o expediente a principal dificuldade indicada. Em Interlagos, as avaliações também foram positivas, e os colaboradores pediram mais oportunidades para construírem coletivamente a volta ao trabalho presencial.

Se você ficou curioso para saber mais detalhes sobre a experiência dos participantes do piloto, trazemos na edição de hoje o relato de Gabriela Adéas Pinheiro (obscuro), analista de Pesquisa e Desenvolvimento de Fórmulas da Natura e voluntária em Cajamar. E, para quem continua em trabalho remoto (ou apenas adora cuidar de plantas no tempo livre), trazemos os benefícios de manter algumas plantas dentro de casa na seção Cuidando das Nossas Pessoas. Boa leitura!



## Boletim diário: Coronavírus no Brasil

04/05/2020

AVON      
natura & co

### INTRODUÇÃO

Começamos mais uma semana juntos, ainda de um jeito diferente. Sem dúvida, um dos aspectos mais esperançosos dessa pandemia são as mobilizações para ajudar os mais vulneráveis (um bom exemplo está abaixo, na Pilula do Otimismo de hoje).

No último domingo (3), o fotógrafo brasileiro Sebastião Salgado lançou um manifesto pela proteção dos povos indígenas da Amazônia. Essas populações correm um risco ainda maior porque, além do vírus, também estão ameaçadas por invasões de terra e incêndios ilegais, que aumentaram nas últimas semanas.

Personalidades de vários países apoiaram a campanha, como Caetano Veloso e Paul McCartney. Se você quiser saber mais e participar, basta [clique aqui](#). Lembre-se: é tempo de cuidar das pessoas e do mundo. Tenha um ótimo início de semana!

### Pilula do otimismo

Uma reflexão motivacional para não perdermos a esperança

Hoje trazemos o depoimento da **Daniela Cluffa**, Coordenadora de Varejo da **The Body Shop**, fazendo um convite ao voluntariado:

"Nessa quarentena tive a oportunidade de concretizar algo que sempre quis fazer: participar de um projeto social. Aos sábados, tenho ido à Cruz Vermelha Brasileira, em São Paulo, e sempre saio de lá muito feliz. Feliz em fazer pelo menos um pouco para quem precisa de muito."

Já descarreguei pallets, carreguei calças, montei cestas básicas e kits de higiene etc. Eu sabia que a Natura havia doado laboratórios à entidade e, no último sábado, participei justamente do descarregamento desses itens. Fiquei muito contente, pois vi de perto a doação indo para as pessoas que precisam.

Hoje tenho certeza de que quero ser uma voluntária oficial. Todos estão

que homens... Para participar, entre [aqui](#) e preencha o formulário para ser um voluntário temporário da Cruz Vermelha.

Terminei meu depoimento com uma frase de que gosto muito: "O sentimento de gratidão é capaz de trazer à tona diversos outros sentimentos mais aviltosos, principalmente se esta gratidão for consequência de um ato pelo qual não se esperada em troca".







## **Flexibilidades em tempos de Covid-19**

Os efeitos da pandemia que estamos enfrentando ainda não nos permite visualizar quando retornaremos em nossos espaços administrativos

Continuamos aprendendo juntos como trabalhar remotamente.

Aqui compartilhamos alternativas para que os Gestores possam utilizar, *algumas em caráter provisório pelo momento que estamos enfrentando, que melhor equilibrem as diferentes necessidade das partes (colaborador e negócio).*

natura & co

natura & co

# Guia de acolhimento

suporte  
a pessoas  
em luto

Este material é de propriedade de Natura&Co  
e é destinado aos Colaboradores



Glaíne Brito - 1ª  
 Safe Scrum Master/UX Gestão de Projetos  
 1 d • Editado

Trabalhar numa empresa que vê a maternidade como uma força e valoriza isso é nível, mas trabalhar numa empresa que tem a sensibilidade de perceber que o mais uma mãe quer ganhar no dia de hoje é #tempopresente com nossas mães e mães. Natura não está dando só uma folga para as mães, mas está sendo de empatia e amor, sem igual nesse momento.  
 #naturagrupodebelezaPARAomundo

# Você acaba de receber o #TempoPresente

Escutamos e entendemos que o tempo é presente. Para todas as nossas mães colaboradoras, escolha 1 dia para ter um tempo livre e fazer aquilo que desejar.

Feliz Dia das Mães!



karen\_silva\_couto • Seguido

karen\_silva\_couto #TempoPresente #Natura muito obrigado por essa empresa! 🍷 obrigada

1 d

Curtido por biabinagathues e outras 13 pessoas

Adicione um comentário...

Time de Liderança  
 Ana, Carlos, Christian, Cristiane, Daniel

Que máximo!!! Presentação mesmo!!

+55 11 -Claudia Meira

+55 11 -Robinson Costa  
 Olá pessoal  
 Aproveitem este material e compartilhem com s...

Muito legal! Excelente presente ❤️❤️  
 #tempopresente

+55 1 Carol Albuquerque

+55 1 Aline Catucci  
 Que maravilhoso! Amei esse presente!!  
 #tempopresente ❤️

+55 11 96; -Adriana

+55 1 -Aline Catucci  
 Que demais ! Amei ! #tempopresente 🥰🥰

+55 1 -Sabrina BenedictoTei...

-Aline Catucci  
 O melhor presente!! #tempopresente

Obrigada por me contar! Se quiser, pode falar mais, mas preciso voltar para a live com a minha mãe! Ah! E sim, se quiser, pode compartilhar com amigos, família e em suas redes! Feliz Dia das Mães e muitos abraços (virtuais)! #TempoPresente

Agora sim, pariu! Dia das Mães! Respirou!

Ah! Quase esqueci, se você tiver dúvidas ou quiser combinar o dia em que vai curtir o presente, conversa com sua liderança a partir de amanhã, segunda-feira!

Chocadall  
 Palavras não são capazes de explicar o que estou sentindo

João Paulo Ferreira e mais 10

#TempoPresente

101 reações • 4 comentaram

Silvio Cartelli Natura  
 Muito legal e merecido !!!! 🍷🍷🍷  
 13:17

Duda - Renata Eduardo Natura  
 Você  
 Esse ano, pensamos num jeito especial de te parabenizar pelo Dia das Mães: uma surpresa que simboliza nossa cult...  
 Excelente iniciativa! Vamos fazer valer esse presente! Contem comigo!  
 13:18

Fernanda Internacional Natura  
 Incrível!! Quase chorei qdo ela falou tripla jornada... é isso real! Ahahhaah  
 13:25

Evellyn Bernardes • 2ª  
 Marketing de Ativação  
 1 d • Editado

Em tempos de isolamento social, é um grande desafio conciliar trabalho,cuidar da casa e dos filhos.  
 Entendendo o desafio das mães, a Natura nos deu o melhor presente de Dia das Mães: o tempo!  
 Sim! Um dia off para cada mãe aproveitar como quiser e no dia que quiser.  
 E hoje é o meu dia!  
 Um tempo a mais para cuidar deles e de mim!  
 Essa foto é para #agradecer!  
 Obrigada Natura  
 #TempoPresente



Avon  
 740.404 seguidores  
 1 hora

Estamos diante de um desafio humanitário que requer muitas transformações da sociedade, incluindo as



Adriana Bueno - 1ª  
 Gerente de Estratégia Competitiva  
 1 d

O que dizer sobre uma empresa que mesmo cuidando de seus colaboradores. Como mãe de estar presente. #natura&co. #tempopresente #aesop

# Tempo Presente | ação de sustentação

2.226 Pais Natura &Co Brasil

- 06/8 Vídeo Tempo Presente
- 12/8 Boletim Coronavírus
- 17/8 E-mail + FAQ via NAG para Gestores para que estimulem o Pai do seu time agendar e usar o presente

- Link vídeo Tempo Presente

<https://vimeo.com/447248966/ca89c033c4>



- Clique abaixo e acesse o Boletim + FAQ

[Boletim Coronavirus12082020#TempoPresentePais](#)

[FAQ\\_TempoPresentePais](#)



# Live | A importância do Toque e o cuidado como presença

208 famílias participaram da live

- Link gravação live famílias

senha de acesso: hJY2ZZ2P

<https://naturaandcoeventos.webex.com/naturaandcoeventos/ldr.php?RCID=c00df7085eed48c9bbd8254b9cea9934>



# Natura homenageia com presente

- 1.277 Pais Natura + TBS

- 1.038 Entrega drive thru (Cajamar e NASP - ADM.) + público operacional Industrial e DSC + Força de Vendas;

- 239 resta entregar | os colaboradores que não retiraram poderão retirar no Espaço de Conveniência de Cajamar ou NASP - das 9h às 16h.

\*referência dados 21/08/2020



# \_O que está por vir?



## Saúde Mental

- Live para todos os colaboradores
  - (1) Gestão do Tempo / (2) Hábitos Saudáveis / (3) Inteligência Emocional e Pensamento Otimista
- Roda de conversa com liderança
  - (1) Resiliência desenvolvendo pensamento positivo / (2) Conversas Difíceis / (3) Ansiedade, Stress e Burnout / (4) Gerenciamento de novas formas de trabalho
- Peça Teatral online para família - Reflexão, Diversão e Humor - Filhos séculos XXI, com Dr. Daniel Backer (Médico Pediatra) + Flavia Reis ( Artista e Humorista)

# SISTEMA DE SAÚDE NATURA

## Atenção Primária

- > modelo de gestão de saúde voltado para os casos de baixa complexidade
- > Colaborador no centro

On-site Clinic + Telemedicina 24h

Atendimento Assistencial

Equipe Multidisciplinar

- Ortopedista
- Ginecologista
- Fisioterapia
- Psicólogo
- Nutricionista

Serviço Social

Clinica Einstein



Comitê de Saúde

# INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO – SAÚDE MENTAL

## INVENTÁRIO DO MEDO

Leia cada item e decida o quanto você se sente incomodado por ele atualmente, segundo a escala abaixo:

1	De modo algum.
2	Um pouco.
3	Razoavelmente.
4	Muito.
5	Demais.

Banheiro de aspirador de pó	Vagens de trem
Ver fendas abertas	Sentir raiva
Estar só	Autoridade
Vozes altas	Insetos que voam
Pessoas mortas	Ver outra pessoa tomar injeção
Falar em público	Barulhos de carro
Atravessar ruas	Viagens de carro
Pessoas que parecem loucas	Tempo nublado
Estar em lugar estranho	Mulçcão
Car	Datos
Automóveis	Pessoas que maltratam outras
Ser caçoado	Valentes (pessoa que parece valente)
Dentistas	Pássaros
Trovão	Ver águas profundas
Sirenes	Ser observado trabalhando
Fracasso	Animais mortos
Entrar numa sala onde outras pessoas já estejam sentadas	Armas
Lugares altos (montanhas)	Sujeitas
Olhar para baixo em edifícios altos	Vagens de ônibus
Vermes	Insetos rastejantes
Criaturas imaginárias	Ver lutas

## Escala de Avaliação de Beck

Nome:

Data da execução:

Início:

Término:

Neste questionário existem grupos de alternativas. Por favor, leia cuidadosamente cada uma delas a seguir, selecione a afirmativa que melhor descreve como você se sentiu na semana que passou, incluindo o dia de hoje. **Marque um "X" no quadrado do número ao lado da afirmativa que foi selecionada.** Se várias afirmativas no mesmo grupo lhe parecem aplicar-se igualmente, marque cada uma delas. Certifique-se que leu todas as alternativas de um grupo antes de fazer a escolha.

01

- 0. Não me sinto triste.
- 1. Eu me sinto triste.
- 2. Eu me sinto triste o tempo todo e não consigo sair disso.
- 3. Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar.

## Inventário de Sintomas de Stress (ISS)

Nome:

Data:

### Quadro 01

a) Marque com um X os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas

- 1. Mãos frias(ou pés)
- 2. Boca seca
- 3. Nó no estômago
- 4. Aumento de sudorese
- 5. Tensão muscular
- 6. Aperto na mandíbula/ranger os dentes
- 7. Diarréia passageira
- 8. Insônia
- 9. Taquicardia
- 10. Hiperventilação
- 11. Hipertensão arterial súbita e passageira
- 12. Mudança de apetite

Some 1 por item assinalado: \_\_\_\_\_ (F1)

8% colaboradores referem sintomas relacionados saúde mental

# Alguns indicadores

## Atestados relacionados a doenças e ou transtornos mentais

Ano	Qtd.	Feminino	Masculino
2019	132	90	42
2020	40	32	08

↓ 70%

## Consulta Psiquiatria

Titular + Dependente

Ano	Qtd.
2019	288
2020	309

↓ 7%

## Consulta Psicologia

Titular + Dependente

Ano	Qtd.
2019	75
2020	38

↓ 50%

## Internações Psiquiátricas

Ano	Qtd.
2019	20
2020	12

↓ 40%





# Próximos Passos

➤ Novo Pulse



obrigadx

O mundo é  
mais bonito  
com você

