

Afetos em Movimento

playbook

ITANA  TORRES

Para você, com todo o **nosso afeto.**

Este Playbook, além de um convite, é um **lembrete de que viver é urgente e que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem.**

Este Playbook é para você.

Para pausas no meio da rotina, reflexões nos dias difíceis, encontros consigo mesmo e com os outros. Aqui, você encontrará dados, histórias, práticas e bilhetes de afeto.

É um espaço seguro, construído com ciência e poesia, para lembrar: **sua vida importa.**



QUEM ESCRIVE



Itana Torres

Sou filha, esposa, irmã, amiga. Gosto de estar em contato com a natureza, passar tempo de qualidade com meus amigos. Quando me afasto da minha essência, me perco de mim. Aprendi que de vez em quando irei sair dos trilhos, mas já sei voltar mais rápido.

Após mais de 15 anos nas áreas de Gente & Gestão, percebi que o melhor jeito de atingir metas é através da sustentabilidade humana. Fui adquirindo saberes, praticando e procurando na ciência as respostas para as minhas perguntas: Como alinhar a felicidade de quem trabalha a cultura organizacional?

Ser Chief Happiness Officer, Coach de pontos fortes e de equipes de alta performance pela Gallup, Change Practitioner e referência em cultura organizacional positiva e segurança psicológica, proporcionou que eu criasse o método com-tato, para apoiar inúmeras empresas a lidarem com complexidades, enxergarem novos futuros e implementar mais de 50 programas de desenvolvimento em empresas no Brasil, incluindo multinacionais. Além disso, honro o espaço de atuar como Diretora de Conhecimento na ABRH-BA, professora e colunista do Instituto Felicidade. Mais do que títulos, carrego a convicção de que cuidar de pessoas é o caminho para construir organizações mais humanas, sustentáveis e felizes. Sou uma desafiadora gentil do status quo do jeito de trabalhar & viver.



Tathyanne de Almeida

Mãe, filham esposa, amiga. Amo fotografar, fazer parte do crescimento dos meus filhos e tenho me desafiado na cozinha. Psicóloga com 15 anos de experiência em Recursos Humanos e psicologia organizacional, dedico minha caminhada a transformar ambientes de trabalho em espaços mais humanos. Como Executiva de RH, consultora, mentora de carreira e coach de pontos fortes, acredito no poder do cuidado e da confiança como pilares para o florescimento das pessoas e das organizações. Minha missão é simples e profunda: unir estratégia e humanização para que o trabalho seja fonte de vida, e não de adoecimento.





Este Playbook nasce da soma de nossas histórias e da nossa crença comum: afetos movimentam, e cuidar de si e do outro é o maior gesto de transformação que podemos oferecer ao mundo. Que cada palavra seja um abraço e cada exercício, um convite ao cuidado. Somos duas mulheres que acreditam que afeto transforma e que cuidar é sempre revolucionário.

Com afeto,
Itana & Tathyanne



MANIFESTO #AFETOSQUEMOVIMENTAM

O #AfetosQueMovimentam é um chamado coletivo que convida pessoas e organizações a espalharem gestos de carinho, cuidado e esperança em seus ambientes de trabalho e relacionamentos.

A ideia é simples: **mostrar que o afeto tem poder terapêutico**. Pode ser um bilhete de incentivo, uma frase de apoio, uma pausa de autocuidado ou uma lembrança de que “você importa”.

Na prática: qualquer pessoa pode escrever, postar ou compartilhar mensagens curtas de afeto, usando a hashtag #AfetosQueMovimentam no Instagram, LinkedIn ou em outros espaços. Esses gestos se tornam inspiração e cuidado, fortalecendo a saúde mental individual e coletiva.

O manifesto nasceu dentro do Playbook - Afetos que Movimentam, como uma forma de levar para além das páginas aquilo que realmente transforma: a força de palavras e gestos simples.

Porque quando você cuida de si e do outro, apoia a curar o mundo.

Vivemos em um mundo que corre rápido demais. As dores se acumulam, o silêncio pesa, e muitas vezes o cuidado parece luxo. Mas nós acreditamos em outra forma de viver: em que **o afeto tem o poder de curar.**

Um bilhete carinhoso, um abraço inesperado, uma pausa para respirar, um “você importa”. Pequenos gestos, simples aos olhos, mas imensos para quem recebe. Porque o afeto é remédio invisível: fortalece, acolhe, sustenta e transforma.

O manifesto #AfetosQueMovimentam nasce para espalhar esse cuidado. Lembrar que não estamos sozinhos. Transformar redes sociais em redes de apoio. Semear esperança em tempos de pressa e exaustão.

Este é um convite aberto: compartilhe um gesto de carinho. Escreva ou poste um bilhete de afeto. Use a hashtag #AfetosQueMovimentam e inspire outras pessoas a cuidar também.



SUMÁRIO**POR QUE FALAR DE SAÚDE IMPORTA?****08****SAÚDE MENTAL NO TRABALHO E NA VIDA****12****RISCOS PSICOSSOCIAIS E NR-01****14****SAÚDE SOCIAL: O ELO ESQUECIDO****20****AUTOCUIDADO E AMOR-PRÓPRIO COMO PRÁTICA REVOLUCIONÁRIA****22****ESSE ESPAÇO É SEU****27****PLANNER SEMANAL DE AUTOCUIDADO****29****PRÁTICAS PARA SENTIR E CUIDAR****35****FORÇA COLETIVA****45****REFERÊNCIAS QUE NOS INSPIRARAM****49**

Por que falar de saúde importa?

A palavra “trabalho” deriva do latim: tripalium – instrumento de tortura. Albornoz (2004) defende que, por muito tempo, essa expressão significou – e ainda conota – algo como “padecimento” e “cativeiro”. Desde o princípio, portanto, o trabalho também é associado ao sofrimento. Entretanto, a partir do século XX, no qual se deu a consolidação da Revolução Industrial e a alienação do trabalhador pela divisão do trabalho (tarefas) e dos homens (hierarquia), tal sofrimento intensificou-se a partir das transformações econômicas, organizacionais e sociais. A constante pressão por alta produtividade, avanço tecnológico e exigências físicas e mentais, além da extrema competitividade, têm contribuído para a fragilização da saúde mental.



Falar sobre saúde mental é urgente porque estamos diante de um problema de dimensão global. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, todos os anos, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio em todo o mundo, uma realidade que atinge famílias, comunidades e locais de trabalho, e que torna o suicídio uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos ([OMS – Suicide](#)).

POR QUE FALAR DE SAÚDE IMPORTA?



No ambiente laboral, o impacto também é alarmante. Segundo a OMS, 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos anualmente por depressão e ansiedade, o que representa um prejuízo de aproximadamente 1 trilhão de dólares em produtividade para a economia global (OMS – Mental health at work).

Segundo Dejours (1999), o trabalho não deve ser considerado elemento neutro no que tange à saúde mental: ele é tido como grande cenário do sofrimento psíquico. Atualmente, **o trabalho é visto como um ambiente cada vez mais competitivo e estressante, propício para o desenvolvimento de transtornos mentais ou de comportamento.**



O cenário brasileiro acompanha essa tendência. Dados do Ministério da Previdência mostram que a saúde mental teve impacto decisivo e inédito no crescimento dos benefícios por incapacidade no último ano. **Em 2024, o Brasil registrou 472.328 afastamentos do trabalho concedidos pelo INSS devido a transtornos mentais**, um aumento de 68% em relação a 2023, sendo o maior número em pelo menos uma década.

POR QUE FALAR DE SAÚDE IMPORTA?

Estamos falando além das de estatísticas, mas de vidas atravessadas pelo sofrimento, famílias que enfrentam lutos e de empresas que veem sua força de trabalho adoecer. A saúde mental deixou de ser uma pauta opcional, é um tema que importa porque toca a todos nós, seja na vida pessoal ou no contexto profissional.

Por trás de cada estatística existe uma vida pulsando, um rosto conhecido, uma história em construção.

Cuidar da saúde mental é, antes de tudo, um gesto de humanidade, consigo mesmo e com o outro. **Você não é só números: você é presença, afeto e possibilidade.** E a cada dia, mesmo nos mais difíceis, há sempre um espaço para recomeçar.

Você acha que devemos mudar o jeito que falamos e escutamos sobre as dores uns dos outros? Por quê?

Um **Quiz** para montar com seu time ou para você!

1. Quando pensamos em saúde no trabalho, estamos falando apenas da saúde física?

- a)** Sim, porque a empresa não deve se envolver com questões emocionais.
- b)** Não, saúde envolve aspectos físicos, mentais e sociais.
- c)** Depende do setor da empresa.

Resposta: Letra B. A OMS define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença.

2. Qual é uma das principais consequências de não falar sobre saúde mental nas empresas?

- a)** Aumento da inovação.
- b)** Redução do absenteísmo
- c)** Maior risco de afastamentos, queda de produtividade e sofrimento silencioso.

Resposta: Letra C. Ignorar o tema leva a impactos individuais e organizacionais, incluindo burnout, afastamentos e queda de engajamento.

Saúde mental no trabalho e na vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde não apenas como ausência de doenças, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social (OMS – Constitution). **Isso significa que cuidar da saúde mental é tão essencial quanto zelar pelo corpo ou pelas relações.**



No contexto atual, marcado por pressões de produtividade, incertezas econômicas e mudanças rápidas, o **equilíbrio emocional deixou de ser um luxo para se tornar uma necessidade vital tanto na vida pessoal quanto no trabalho.**

O trabalho ocupa grande parte da nossa vida, molda nossa identidade e pode ser fonte de orgulho e realização. No entanto, ele também pode se tornar um espaço de dor. Desde a Revolução Industrial, a lógica da produtividade sem limites, das jornadas extensas e da competitividade constante tem fragilizado o bem-estar emocional dos trabalhadores. Hoje, em pleno século XXI, ainda convivemos com os efeitos desse modelo: metas inalcançáveis, sobrecarga de funções e ambientes onde a escuta e o cuidado são raros.

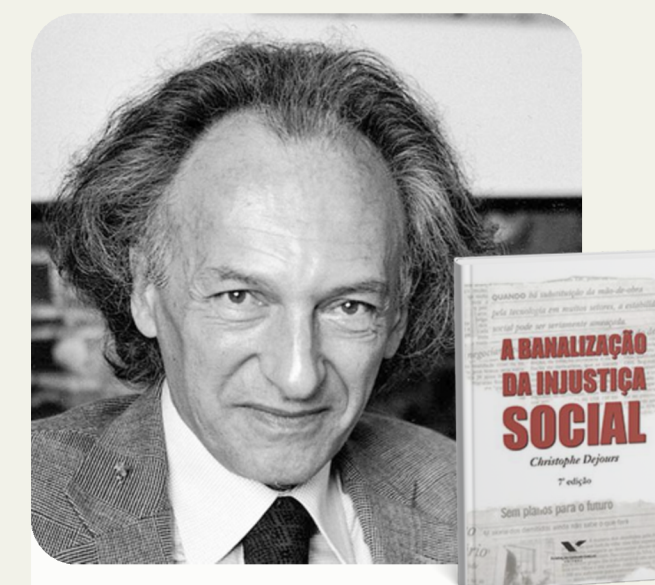
A **psicodinâmica do trabalho**, desenvolvida pelo psiquiatra francês Christophe Dejours, mostra que o trabalho nunca é neutro: ele pode ser fonte de prazer, quando permite criatividade, reconhecimento e cooperação, ou de sofrimento, quando expõe a pessoa a humilhações, pressões desumanas e isolamento (Dejours, A banalização da injustiça social, 1999). Em outras palavras, a forma como o trabalho é organizado e conduzido impacta diretamente a saúde mental.



Nesse sentido, líderes têm papel crucial: cultivar ambientes de confiança, estimular a autonomia e reconhecer esforços não é apenas uma boa prática, mas uma estratégia de prevenção em saúde mental.

Por isso, **não basta enxergar o trabalho apenas como fonte de renda: é preciso entendê-lo como um espaço central na construção da saúde ou da doença mental.** Quando cultivado de forma justa, solidária e saudável, o trabalho pode ser um aliado no florescimento humano; quando negligenciado, pode ser uma das maiores fontes de sofrimento da vida moderna.

Há telefonemas que, pelo horário, já avisam: não vêm acompanhados de boas notícias.



Christophe Dejours

Riscos psicossociais e NR-01

Pesquisas mostram que o trabalho pode se transformar em fator de adoecimento quando marcado por carga excessiva, falta de autonomia, ausência de reconhecimento e conflito de valores. Christina Maslach, referência no estudo do burnout, alerta que ambientes onde predominam esses elementos tornam-se férteis para a exaustão emocional e para o distanciamento afetivo (*Maslach & Leiter, 2016*).

Os riscos psicossociais são, em essência, as condições de trabalho que afetam nossa mente, emoções e relações. São eles que corroem a motivação, fragilizam a autoestima e, pouco a pouco, transformam o trabalho em fonte de adoecimento.

A legislação brasileira já reconheceu sua gravidade com a atualização da NR-1, realizada pelo Ministério do Trabalho, exigindo que os empregadores considerem os fatores psicossociais dentro do **Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO/PGR)**, lado a lado com riscos físicos, químicos ou biológicos. Isso significa que as empresas precisam mapear e prevenir situações como assédio moral e sexual, sobrecarga de atividades, insegurança no emprego, falhas de comunicação e ambientes hostis.

A Constituição da República de 1988, por sua vez, assegura no art. 7º, inciso XXII, o direito de todos os trabalhadores e todas as trabalhadoras que atuam em ambientes urbanos e rurais, à redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança, além de definir a atribuição do sistema único de saúde de executar as ações de vigilância em saúde do trabalhador e de colaborar com a proteção do meio ambiente do trabalho (art. 200, II e VIII).

Condições de trabalho marcadas por sobrecarga, ausência de autonomia e assédio estão diretamente associadas ao aumento de casos de depressão, ansiedade e burnout. Quando negligenciados, eles não apenas comprometem a saúde de quem trabalha, mas também a produtividade, a inovação e até a reputação das organizações.



Reconhecer os riscos psicossociais é, portanto, um ato de responsabilidade ética e estratégica. Ética, porque coloca o bem-estar humano no centro. Estratégica, porque empresas que cultivam ambientes saudáveis atraem e retêm talentos, reduzem custos com afastamentos e constroem culturas mais resilientes e colaborativas. **Ignorar riscos psicossociais custa caro: absenteísmo, adoecimento, perda de produtividade e sofrimento humano.**

Identificação dos Fatores de Risco

*Ao identificar cada fator de risco, avalie se conforme, parcialmente conforme ou não conforme. Te inspiramos a realizar uma primeira percepção do seu ambiente de trabalho:

FATORES DE RISCO		AVALIAÇÃO (C PC NC)
TEOR DO TRABALHO	TRABALHO MONÓTONO	
	TRABALHO SEM SENTIDO	
	TRABALHO EMOCIONAL	
	TRABALHO ISOLADO	

FATORES DE RISCO		AVALIAÇÃO (C PC NC)
CARGA E RITMO DE TRABALHO	TRABALHO FRAGMENTADO	
	CARGAS DESPROPORCIONAIS	
	ALTOS NÍVEIS DE PRESSÃO POR TEMPO E PRODUÇÃO	
FATORES DE RISCO		AVALIAÇÃO (C PC NC)
HORÁRIO DE TRABALHO	TURNOS DE HORÁRIO PROLONGADOS	
	HORÁRIOS INFLEXÍVEIS	
	ESCALAS IMPREVISÍVEIS	

FATORES DE RISCO		AVALIAÇÃO (C PC NC)
CONTROLE	BAIXA AUTONOMIA NAS DECISÕES	
	SUBUTILIZAÇÃO DE HABILIDADES	
	ALTO NÍVEL DE INCERTEZA	

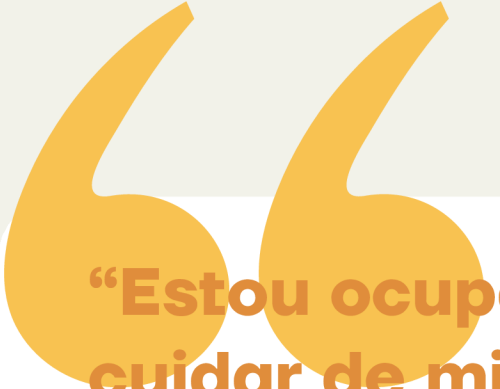
FATORES DE RISCO		AVALIAÇÃO (C PC NC)
AMBIENTES E EQUIPAMENTOS	INDISPONIBILIDADE DE EQUIPAMENTOS ADEQUADOS	
	AMBIENTES INADEQUADOS	

FATORES DE RISCO		AVALIAÇÃO (C PC NC)
CULTURA ORGANIZACIONAL E FUNÇÃO	BAIXO NÍVEL DE APOIO PARA A SOLUÇÃO DE PROBLEMAS E DESENVOLVIMENTO PESSOAL	
	FALTA DE DEFINIÇÃO OU ACORDO SOBRE OS OBJETIVOS ORGANIZACIONAIS	

*Guidance on the management of psychosocial risks in the workplace/ Universidade de Nottingham na Inglaterra.
Adaptado por Marcos Roberto Sant'Ana - Psicólogo.

Saúde social: o elo esquecido

A saúde não é só individual. Somos seres de relação, e o pertencimento é tão vital quanto um boa noite de sono. Segundo Kasley Killam, cientista social autora do livro "Saúde social: A arte e a ciência da conexão humana", **a saúde social é "a capacidade de desenvolver e manter relacionamentos significativos e interagir regularmente com diferentes pessoas"**, ou seja, a qualidade dos vínculos, amizades e suporte comunitário é um fator determinante para longevidade e bem-estar. Ainda segundo Killam, quem se sente pertencente tem 2,6 vezes mais chances de desfrutar de boa saúde enquanto quem carece de apoio social pode ter até 53% mais risco de mortalidade.



“Estou ocupada demais para cuidar de mim, quanto mais para ver os amigos. Não tenho tempo para muita diversão em família. Mal consigo dar conta da minha lista de afazeres. Sinto-me sobrecarregada. Esgotada.”

Parece familiar? Escutamos essas frases das pessoas constantemente. As exigências do nosso trabalho, as responsabilidades da nossa vida pessoal, o bombardeio do nosso mundo digital... às vezes é demais.

A correria é uma barreira real e válida para a saúde social. Mas se essa sobrecarga se estende por meses ou anos, é um sinal de alerta. Talvez seja hora de avaliar como estamos vivendo, tanto individual quanto coletivamente. Talvez seja hora de mudar nossas prioridades.

Esse assunto surgiu durante a sessão de perguntas e respostas da palestra de abertura do SXSW no início deste ano:

Para que vivemos? Se estamos tão ocupados o tempo todo e depois morremos, qual o sentido?

Para que vivemos, senão para termos uma conexão significativa? Qual o sentido, se estamos tão dispersos para as pessoas que amamos (incluindo nós mesmos)?

Autocuidado e amor-próprio como prática revolucionária

Em um mundo cada vez mais imediatista, escolher pausar, descansar e cuidar de si é um ato de coragem. O autocuidado não é egoísmo, mas a base para sustentar relações saudáveis e uma vida significativa.

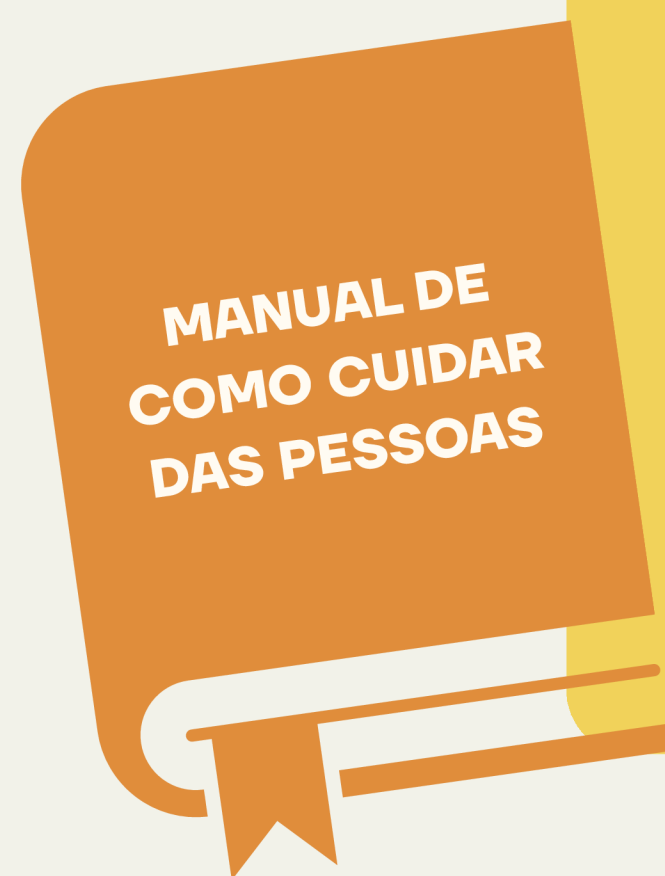


Vivemos em um tempo em que a produtividade é glorificada como medida de valor pessoal. Pausar, descansar ou dizer “não” muitas vezes é visto como preguiça ou fraqueza. É nesse contexto que o autocuidado se revela um ato profundamente revolucionário: ele rompe com a lógica do esgotamento e afirma que a vida humana vale mais do que qualquer meta ou indicador de desempenho.

O autocuidado não é um luxo reservado a poucos, mas uma necessidade vital. Cuidar de si significa cultivar sono de qualidade, nutrir o corpo com respeito, preservar momentos de silêncio, fortalecer vínculos afetivos e se permitir a vulnerabilidade. Significa, também, desenvolver amor-próprio, olhar para si com compaixão e reconhecimento, em vez de críticas e cobranças incessantes.



E os Líderes no mundo corporativo? Muitos acreditam que não espaço para sentimentalismo, sinal de fraqueza e incompetência. **Muitos desejam um manual de como cuidar das pessoas**, da mesma forma que existe para gerenciar pessoas. Então... esse guia estruturado com fluxogramas não existe e caso você tenha encontrado, tenha certeza de que não funciona.



Como descrever um manual em que seja descrito que está autorizado chorar (nossa primeira expressão ao nascer), instituir uma estrutura de apoio, apoiar a regulação emocional, fornecer segurança e encarar os desafios de acordo com a nova realidade? Este manual tão desejado muda de acordo com a dor, tipo de sofrimento e cultura organizacional. **Seu melhor manual é SER humano.**

Amar a si
mesmo é dizer:
“eu também
mereço
descanso,
carinho e
acolhimento”.

Na prática, isso pode ser tão simples quanto desligar o celular durante uma refeição, marcar uma consulta de rotina, caminhar ao ar livre ou escrever um bilhete afetuoso a si mesmo. **Pequenos gestos que, somados, constroem um espaço interno de segurança e confiança.**

Mais do que individual, o autocuidado é um ato coletivo. Quando uma pessoa escolhe se respeitar, ela inspira outras a fazerem o mesmo. Quando líderes cuidam da própria saúde, dão permissão simbólica para que suas equipes também priorizem o bem-estar. E quando comunidades cultivam uma cultura de cuidado mútuo, elas se tornam mais resilientes frente às adversidades.

É por isso que falar em autocuidado é falar também de transformação social. Como lembra Audre Lorde, escritora e ativista:

“Cuidar de mim mesma não é autoindulgência, é autopreservação, e isso é um ato de luta política.”

O amor-próprio, portanto, não é narcisismo, mas uma forma de resistência contra um mundo que insiste em reduzir pessoas a máquinas de produção. É olhar para si e afirmar: “eu mereço existir de forma plena, saudável e significativa”.

Quando nos amamos de verdade, podemos nos livrar daquilo que não é saudável. Não aceitamos que nos maltratem e também cultivamos hábitos que nutrem verdadeiramente nosso ser.

Muitas vezes, **silenciar o barulho externo e nos atentar mais às nossas vozes internas** é necessário para encontrarmos esse espaço de equilíbrio. Só há relações saudáveis se primeiro cuidarmos de nós.

O que você pode fazer por si mesmo:



- ☐ Desfrutar da natureza
- ☐ Ficar na própria companhia
- ☐ Dormir um pouco mais
- ☐ Escrever sobre seus sentimentos
- ☐ Desenhar
- ☐ Respirar profundamente
- ☐ Fazer massagem em si mesmo
- ☐ Caminhar na praia
- ☐ Ouvir a sua banda favorita
- ☐ Ler um bom livro
- ☐ Fazer um escalda-pés
- ☐ Tomar um banho demorado
- ☐ Admirar um pôr do Sol
- ☐ Apreciar o mar

Esse espaço é seu

Este é o seu espaço de pausa, respiro e encontro consigo mesmo. Um lugar onde as palavras são refúgio; onde cada exercício é um convite e cada página, uma porta aberta para o cuidado.

O Playbook Afetos que Movimentam foi pensado para ser vivido, não apenas lido. Aqui você poderá escrever, recortar, colorir, colar, refletir e, sobretudo, sentir. Não há certo ou errado: há apenas o gesto de se permitir.

Entre quadradinhos de gratidão, bilhetes de carinho, cartas terapêuticas e pequenos desafios de afeto, você encontrará maneiras de transformar autocuidado em prática diária. Cada proposta é um lembrete de que o cuidado não precisa ser grandioso para ser poderoso: às vezes, basta uma respiração profunda, uma palavra gentil ou um olhar para o que é simples.

Este Playbook é seu. Use-o como quiser: preencha devagar, volte sempre que precisar, compartilhe com alguém ou guarde só para si. O mais importante é lembrar que, ao cuidar de você, você também espalha cuidado ao seu redor.

“Você não precisa se apressar para florescer. Cada pequeno gesto de cuidado já é uma forma de amor.”

É possível acolher a nossa ansiedade:

“Ninguém vai se afogar. ‘O primeiro passo é a autoconsciência, pegar os episódios preocupantes o mais perto do início possível – o ideal seria tão logo ou pouco depois que a passageira imagem catastrófica dispara o ciclo de preocupações’.”

Daniel Goleman, Vida Simples 246 p. 22.

Você conhece seus sinais de ansiedade? Se sim, liste-os aqui. Se não, tente listá-los da próxima vez que visitarem você.

Planner Semanal de Autocuidado



Cuidar de si é um gesto de coragem em um mundo que insiste em acelerar. **Este planner é um convite para que você transforme pequenos gestos em rituais de bem-estar.** Marcar cada caixinha não é sobre perfeição, mas sobre lembrar, dia após dia, que você merece descanso, cuidado e afeto.

Use este espaço como um companheiro leve: celebre as conquistas, registre o que foi possível e acolha o que não couber na semana. O mais importante é o caminho, não a contagem.

Nosso convite é pensar, exercitar e cultivar a paciência, afinal as virtudes são assim: práticas diárias para toda a vida. Sem pressa e, lembre-se, não há certo nem errado, nossos conteúdos apenas despertam outros olhares ainda não visitados. Acreditamos que cada um de nós pode dar um significado singular para aquilo que vivemos. Desfrute dessa jornada



Segundo o Sutra do Diamante, a paciência é a terceira das Seis Perfeições que desenvolvemos **“diante dos obstáculos, a partir da convivência com pessoas que se opõem a nós, que têm personalidades diferentes ou atitudes que conflitam com nossos valores”**, *Vida Simples* 243, p. 18.

Os tempos atuais têm nos demandado isso e nos demandará ainda mais. Por isso, seguem algumas dicas:

Quando algo lhe “tirar a paciência”, evite reações imediatas. Pare, respire e, se possível, afaste-se da situação e reaja quando se sentir mais calmo.

A paciência é um cultivo. De tempos em tempos, volte a fazer algo de modo mais lento e atento, adotando essa prática como um exercício periódico.

No seu dia a dia, inclua atividades que requerem paciência e um momento de contemplação. Se possível, vá a uma praça e fique lá, contemplando. Comece fazendo isso uma vez por semana, durante 1 hora.

Planejar não torna tarefas prazerosas maçantes, mas fazê-las na chave da urgência sim. Quando estiver fazendo algo importante ou circunstancial de forma urgente, lembre-se: você pode fazer isso de outro modo.

Físico

PRÁTICA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Presenteie-se com 7h de descanso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Movimente seu corpo de forma prazerosa (caminhar, dançar, alongar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agende e realize seus check-ups médicosde rotina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crie pausas conscientes para respirar fundo e se alongar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hidrate seu corpo com carinho (pelo menos 2L de água)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Cuidar de si envolve cultivar momentos, escolhas e rotinas que alimentam o equilíbrio entre corpo, mente e emoções.

Emocional

PRÁTICA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Dê nome às suas emoções hoje (“estou triste”, “estou ansioso”, “estou feliz”)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escreva por alguns minutos o que sente sem censura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratique um exercício simples de respiração consciente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fale consigo mesmo com gentileza: “estou fazendo o meu melhor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peça ajuda ou apoio se sentir necessidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sorrir não apaga os problemas, mas pode torná-los mais leves e menos sufocantes.

Social

PRÁTICA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Compartilhe uma conversa genuína com alguém que ama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estabeleça um limite saudável dizendo “não” quando preciso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Envie uma mensagem de carinho para uma pessoa querida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participe de uma atividade em grupo (comunidade, esporte, voluntariado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cultive laços de pertencimento — lembre-se: você não está só	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Se sentir esgotado após interações sociais pode ser o seu corpo pedindo pausa. Momentos de silêncio e recolhimento são formas legítimas de recarregar a mente e ter uma vida mais leve.

Espiritual

PRÁTICA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
Dedique 5 minutos para contemplar algo ao seu redor (céu, árvores, respiração)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leia ou escute algo que traga sentido e inspiração	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anote 3 coisas pelas quais é grato hoje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reserve um momento de silêncio só seu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conecte-se com algo maior que você natureza, arte ou fé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Descubra como se reconectar com a sua espiritualidade pode ampliar nossa jornada interior pela evolução e pelo bem maior.



“Cuidar de si é um jeito de dizer ao mundo: eu também mereço carinho.”

Práticas para Sentir e Cuidar

Este é o seu espaço de experimentar. Aqui, cada exercício é um convite para sentir com mais presença e cuidar de si com mais ternura. A métrica aqui não se trata de desempenho, mas de escuta: ouvir o corpo, a mente e o coração. Permita-se escrever, respirar, lembrar e descobrir. Cada página é um gesto de afeto com você mesmo.

APRECIE O COTIDIANO

A vida é feita de instantes simples, mas é fácil esquecê-los no corre-corre diário. Quando treinamos o olhar para notar o pequeno, cultivamos presença e gratidão.


Todos os dias, registre uma pequena alegria (um café quentinho, um abraço, um pôr do sol).

Você pode desenhar, fotografar ou escrever. Poste em suas redes sociais marcando nosso Instagram com a #AfetosqueCuram.

“Pequenos gestos de cuidado são revoluções silenciosas.”

Refleta:

Como você se sentiu nos momentos de contemplação?



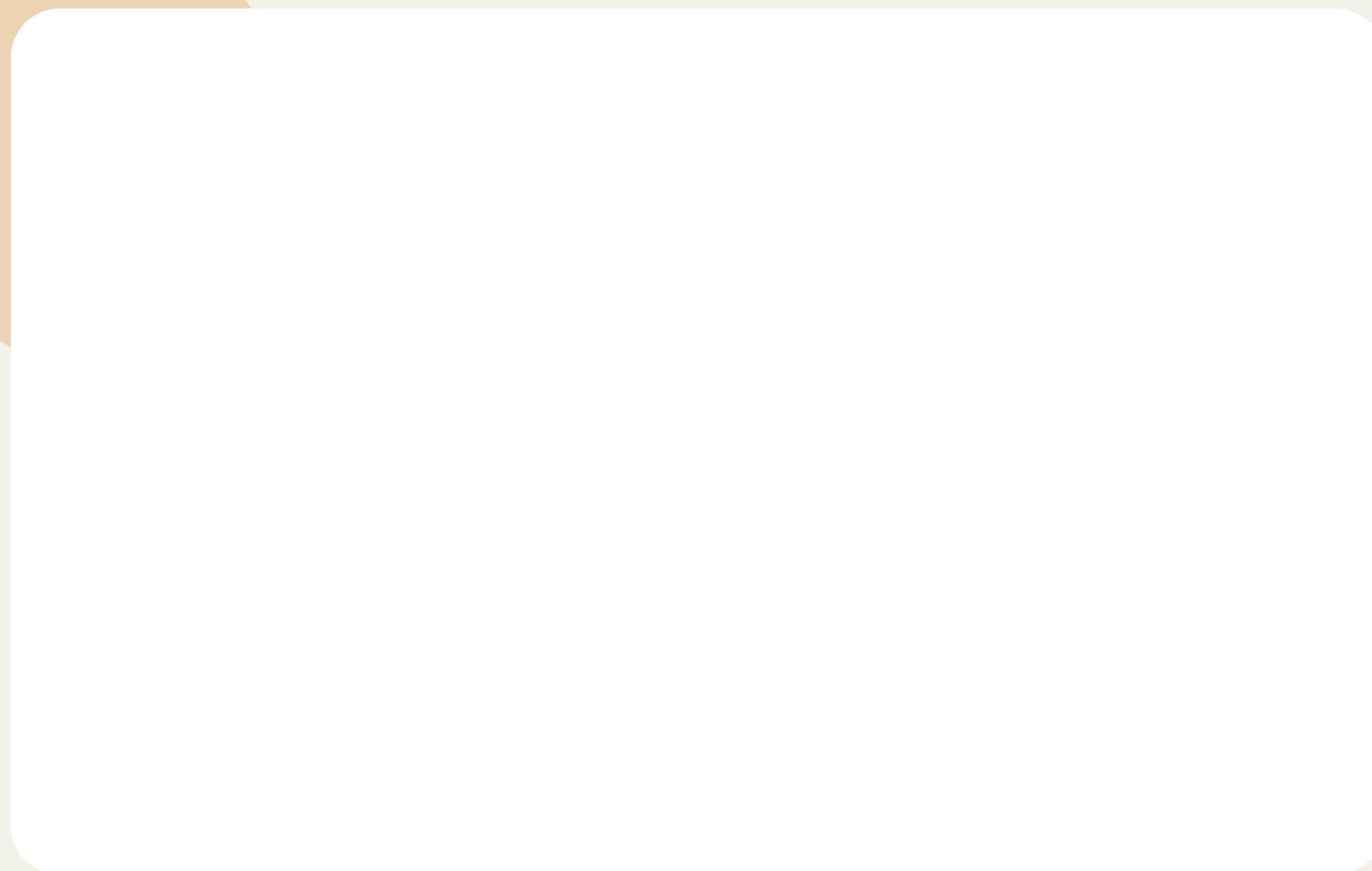
ACOLHA SUA ANSIEDADE

A ansiedade é uma mensageira: ela fala através do corpo. Escutá-la, em vez de lutar contra nos ajuda a encontrar respostas mais suaves. Identifique os sinais que ela traz ao corpo e escreva quais são seus antídotos pessoais (respiração, música, conversa, oração).

SINAIS DO MEU CORPO	MEUS ANTÍDOTOS PESSOAIS

**“Seu corpo
fala: ouça-o
com ternura”.**

Refleta:
O que esse exercício te mostrou?



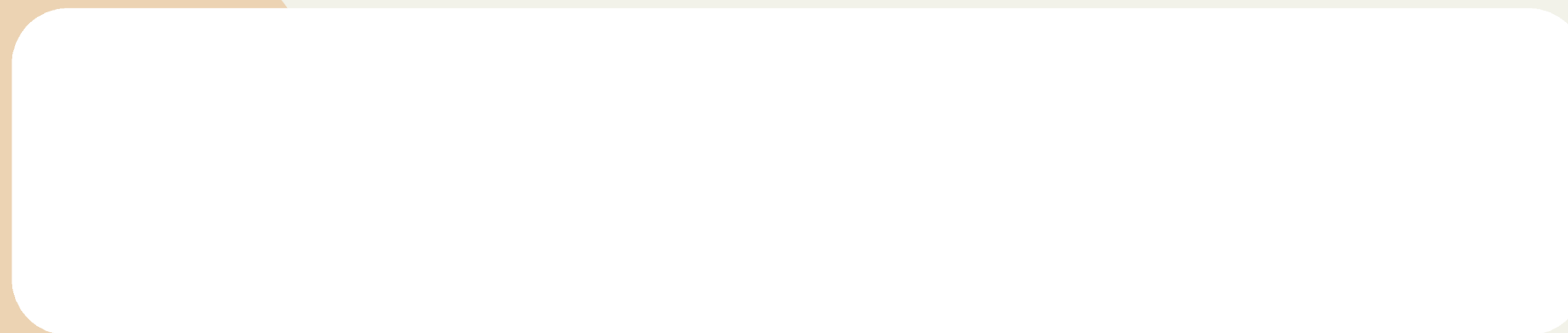

ESCRITA TERAPÊUTICA

Palavras são como rios: quando fluem no papel, aliviam, organizam e transformam sentimentos. Escrever é se escutar com mais profundidade. **Escreva cartas:**

Para si mesmo no futuro ("o que gostaria de lembrar daqui a 1 ano?").
Para o eu do passado ("o que você gostaria de ter ouvido naquele momento difícil?").
Para alguém que ama ("o que eu nunca disse, mas sinto agora?").

**“Escrever
é semear
clareza no
coração.”**

Refleta:
O que as cartas disseram a você?



PERGUNTAS QUE ACOLHEM

Pequenas perguntas podem abrir grandes reflexões. Quando paramos para responder, ganhamos clareza sobre o que nos nutre e o que nos desgasta. **Sugestão de perguntas:**

"O que me dá energia?"
"O que me desgasta?"
"De que quero me libertar?"



“Você importa, mesmo nos dias em que esquece disso.”

BILHETES DE AFETO

Palavras de carinho são sementes. Quando espalhadas na mesa de trabalho, na carteira, no mural, lembram que sempre há força e esperança.

Escreva bilhetes para você mesmo e também para as pessoas que você ama e admira. Apoiar o outro também fortalece a nós mesmos. Escrever frases de incentivo é criar pontes de cuidado que podem transformar o dia de alguém.

PARA VOCÊ	PARA OS OUTROS
“Sou mais forte do que imagino.”	“Lembre-se: você não está sozinho.”
“Hoje me autorizo a descansar.”	“Sua coragem me inspira.”
“Pequenos passos também são conquistas.”	“Obrigada(o) por existir exatamente como você é.”
“Eu importo.”	“Estou torcendo por você hoje.”

Refleta:
**o que os bilhetes revelaram
para você?**

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Respirar é o gesto mais simples e poderoso que temos para nos reconectar ao presente. Usar o abdômen nos ajuda a acalmar o corpo e a mente.

Passo a passo:

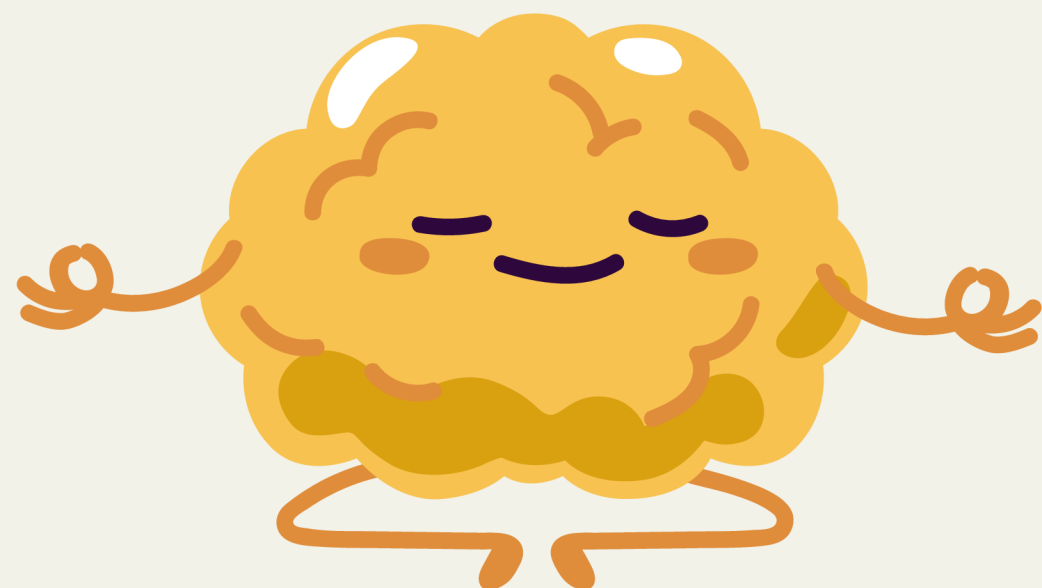


- 1. Prepare-se.** Sente-se ou deite-se confortavelmente. Coloque uma mão no peito e outra sobre a barriga.
- 2. Inspire devagar (conte 4). Puxe o ar pelo nariz.** Sinta o abdômen se expandir como um balão, enquanto o peito quase não se move.
- 3. Expire suavemente (conte 6).** Solte o ar pela boca como quem apaga uma vela sem pressa. **Sinta a barriga relaxar e esvaziar.**

**“Um respiro
já é começo
de cura.”**

Refleta:
Como você se sentiu?

EXERCÍCIO DE PAUSA CONSCIENTE (MINDFULNESS)



A vida corre rápido, mas sempre é possível desacelerar por instantes. Pequenas pausas devolvem clareza e energia. Agora mesmo, **pare por 2 minutos. Sinta seus pés no chão. Respire. Observe algo ao seu redor que nunca havia notado.**

Refleta:
O que você percebeu que nunca havia notado?

“A pausa também é parte do caminho.”



A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their reflection.

DESAFIO 7 DIAS DE AFETO

Pequenos gestos, quando repetidos, criam novas memórias de cuidado. Esse desafio é um convite para praticar afeto em doses diárias.

Dia 1 – escreva uma frase de gratidão.

Dia 2 – ligue para alguém que ama.

Dia 3 – escreva um bilhete de incentivo para si mesmo.

Dia 4 – pratique 5 minutos de respiração consciente.

Dia 5 – escolha uma música que te faça sorrir e dance.

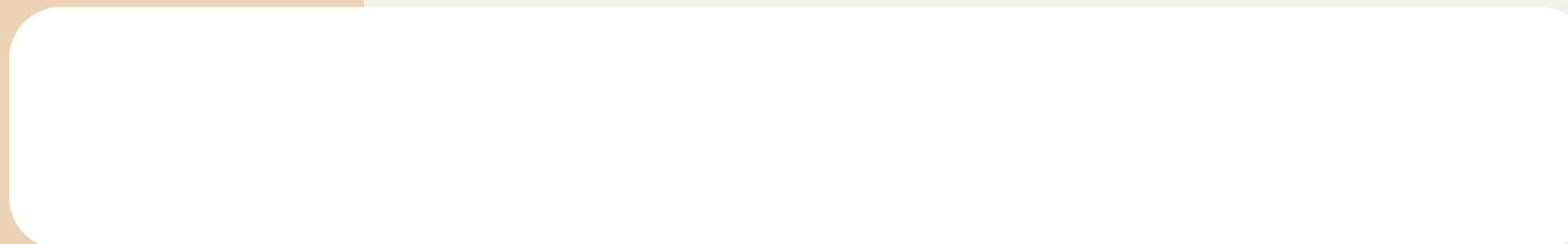
Dia 6 – diga não a algo que te sobrecarregue.

Dia 7 – celebre uma conquista da semana.

**“Sua presença
deixa tudo
mais leve.”**

Refleta:

Quais foram como você se sentiu a cada dia?



Força Coletiva

“Cuidar é um ato coletivo.”

Cuidar da saúde mental não é um ato solitário: é um movimento comunitário. **Criar redes de apoio, compartilhar afetos e estar presente para o outro são formas de transformar** não só indivíduos, mas também grupos, famílias e organizações.

COMO APOIAR ALGUÉM

Às vezes, ser apoio não significa ter respostas prontas, mas simplesmente estar presente. O cuidado começa no gesto simples de ouvir com atenção, oferecer companhia e lembrar o outro de que ele não está sozinho. Pequenos gestos podem se tornar grandes fortalezas em momentos de fragilidade.

E para tornar esse cuidado mais real no dia a dia, aqui estão algumas formas simples de apoiar alguém em momentos de fragilidade:

Escuta sem julgamento: às vezes, o que a pessoa precisa é apenas ser ouvida.

Sinais de alerta: isolamento repentino, falas sobre desesperança, mudanças bruscas de comportamento.

Gestos simples de apoio: oferecer companhia, enviar uma mensagem de carinho, perguntar “como você está de verdade?”.

Evite minimizar a dor ou dar respostas prontas (“isso passa”, “força”), e priorize acolher com presença.

Lembre-se: não é sobre ter respostas perfeitas, mas sobre oferecer presença verdadeira. Um gesto de cuidado pode ser o fio que ajuda alguém a atravessar a escuridão.



CUIDAR TAMBÉM NO TRABALHO**“Um bom trabalho floresce onde há cuidado.”**

O ambiente de trabalho é mais do que um espaço de entrega de resultados — é um lugar onde pessoas vivem grande parte dos seus dias. Quando esse espaço acolhe, escuta e respeita, ele se torna também fonte de saúde e pertencimento. Pequenos gestos institucionais e de liderança podem abrir caminhos para um ambiente mais humano, seguro e colaborativo.

- **Empresas podem criar caixas de escuta** (físicas ou virtuais) para que colaboradores compartilhem preocupações.
- **Líderes podem praticar o “check-in emocional”**: iniciar reuniões perguntando como cada um está.
- **Instituições podem ter programas de apoio psicológico** e campanhas contínuas sobre saúde mental.

Cuidar no trabalho não é um “extra”, é parte essencial de qualquer cultura saudável. Quando empresas e líderes cultivam um espaço de confiança e apoio, não apenas fortalecem equipes, mas também revelam o melhor que cada pessoa pode oferecer: sua humanidade.

**Há espaço para qualquer
atitude amorosa e incluir
gentilezas e sorrisos é
sempre bem-vindo para criar
alguma leveza.**

Todos nós somos uma pessoa única exercendo vários papéis, então quem está ao seu lado?

1. *Do que você mais gosta nessa pessoa?*
2. *Qual a história dela?*
3. *Para que time de futebol ela torce?*
4. *O que você aprende com ela?*
5. *Por que você pode contar com ela?*

CONTATOS DE APOIO

**“Você
nunca
está só
quando
sabe a
quem
recorrer.”**

Em momentos de fragilidade, ter à mão contatos de confiança faz toda a diferença. **Este espaço é para lembrar: você não precisa enfrentar sozinho.**

Escreva aqui os nomes e números das pessoas e **serviços que podem ser seu porto seguro. Apoio não é sinal de fraqueza, mas de coragem em pedir ajuda e permitir-se ser cuidado.**

CVV - 188



Com afeto, até aqui!

Este Playbook foi um convite para olhar para dentro, cultivar gestos de cuidado e semear afetos no mundo. **Que cada exercício, bilhete e pausa aqui vivida se torne um lembrete: você importa, e sua vida é preciosa.**

A saúde mental não se constrói sozinha, ela floresce na soma dos pequenos gestos, na coragem de pedir ajuda e na ternura de oferecer apoio. Que você leve daqui não apenas reflexões, mas sementes de afeto para plantar em cada encontro, no trabalho, em casa, em si mesmo. E se em algum momento o peso for grande demais, lembre-se: pedir ajuda é um ato de coragem. O mundo precisa da sua presença.

“Que cada afeto plantado aqui floresça em você e nos outros.”

Com carinho,
Itana & Tathyanne



Referências que nos inspiraram

Este Playbook foi construído a muitas mãos invisíveis. Pesquisadores, instituições, autores e experiências que iluminam o caminho do cuidado e da saúde mental. Aqui estão algumas das fontes que fundamentaram e inspiraram nosso trabalho:

- Organização Mundial da Saúde (OMS). **Suicide WorldWide in 2019**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). **Mental Heath at work**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Ministério da Previdência Social (Brasil). **Dados sobre benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais (2024)**: <https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/noticias/voce-sabia-que-depressao-e-outros-transtornos-mentais-podem-dar-direito-ao-beneficio-por-incapacidade-temporaria>
- Dejours, Christophe. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 1999: <https://amzn.to/4fFGG6u>
- Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). **Guia de informações sobre os Fatores de Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho**: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/guia-nr-01-revisado.pdf>
- Vida Simples: **Cadernos de exercícios e práticas de bem-viver**: <https://vidasimples.co/tag/caderno-de-exercicios/>
- Stappen, Anne Van. **Caderno de exercícios para cuidar de si mesmo**: <https://amzn.to/3VaaU8g>
- Killam, Kasley. **The Art and Science of Connection: Why Social Health is the Missing Key to Living Longer, Healthier, and Happier**: <https://amzn.to/3UEvbCO>
- Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). **NR-1**: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1>
- Mariana Clark. **Lutos Corporativos – Como lidar com a dor e o sofrimento de colaboradores e manter o bom desempenho na sua Empresa**.
- Cirlene Luiza Zimmermann. **Prevenção de fatores de riscos psicossociais e promoção da saúde mental no trabalho**.
- Isabela Brondani e Liana Bohrer Berni. **A relação entre trabalho e estresse**.



SUSTENTABILIDADE HUMANA NAS ORGANIZAÇÕES

www.itanatorres.com.br