

em apoio ao dia internacional da saúde mental

10.10.2023

*É importante ser feliz agora*

#myyellowpauses

idealização: 

realização:







# m a n i f e s t o

Queremos tornar mais acessível, atraente e vital o interesse pelo autoconhecimento e inteligência emocional rumo ao chamado estado da felicidade. Entendemos que a raiz do problema em relação ao desenvolvimento do autoconhecimento está baseada na dificuldade de refletirmos com consistência sobre nossas emoções, sentimentos e valores em nossos contextos de vida. É aqui que entra o nosso convite para o movimento **My Yellow Pauses**

**#myyellowpauses**



*como podemos ajudar?*

A partir de conteúdos e interações, convidamos as pessoas e organizações a refletirem sobre a aplicação da ciência da felicidade, por meio de experiências únicas, que estimulam as pessoas a desenvolverem o autoconhecimento e a inteligência emocional como parte fundamental de suas vidas

Fonte:  
Happiness Business School  
Faculdade Getúlio Vargas

**45mi**

é o número das buscas mensais, no Google pelo termo: “Como ser feliz?”

**90%**

dos brasileiros, em média, dizem estar infelizes no trabalho

**63%**

dos brasileiros, em média, sentem-se muito ou bastante infelizes na vida

**top 2**

o Brasil hoje é o segundo país com maior índice de infelicidade no mundo



*O que queremos?*

**Em apoio ao Dia Internacional Da Saúde Mental, queremos convidar você para participar do My Yellow Pauses. Um movimento que conta com a presença de facilitadores especialistas no tema, compartilhando conhecimento e a aplicação da felicidade, desta vez, no contexto da saúde emocional**

# 3 horas agenda

**Interações que acontecerão híbrida, no Auditório da UFSCAR e transmitidas para todos os Campi**

**composta por talks, experiências imersivas, muito conhecimento ao longo de uma manhã de interações e trocas**

## talks


**com facilitadores My Yellow Pauses compartilhando diferentes perspectivas e aplicações sobre a importância da felicidade para a saúde mental**

## aberto

**basta que os professores e alunos da UFSCAR se inscrevam para participar das interações presencial ou remotamente (as vagas são limitadas)**



## os facilitadores convidados

A close-up portrait of Leonardo Abrahão, a man with short dark hair, a beard, and glasses, looking slightly to the right.

### Leonardo Abrahão

*Saúde emocional  
e Felicidade*

---

Idealizados do movimento Janeiro Branco. Acredita contribuir para a construção de uma cultura da Saúde Mental nas relações humanas, levando ao desenvolvimento de vidas mais saudáveis, produtivas e felizes por parte dos indivíduos e das organizações

A close-up portrait of Luan Rodrigues, a man with dark hair and a beard, smiling broadly.

### Luan Rodrigues

*Visão, Cultura  
Organizacional e  
Felicidade no Trabalho*

---

Empreendedor especializado em soluções de sustentabilidade humana para indivíduos e organizações utilizando a ciência da felicidade como base para construção do futuro do trabalho em uma sociedade mais feliz, saudável e criativa.

A close-up portrait of Jorge Oishi, an older man with grey hair and glasses, smiling.

### Jorge Oishi

*Ciência da Felicidade,  
Estatística e compor-  
tamento humano*

---

Matemático, cientista e pesquisador com mais de 40 anos de estudos sobre comportamento humano. Criador do Mapa da Felicidade do Estado de São Paulo. Considerado o mais importante cientista de Felicidade do Brasil



# Os temas que serão abordados no Dia Internacional da Saúde Mental

#my  
yellow  
pauses

## *A importância da Felicidade na Saúde Mental do indivíduo*

*Talk de 30 minutos com a presença dos facilitadores My Yellow Pauses, Leonardo Abraão (Janeiro Branco) e Luan Rodrigues (Zenbox) com transmissão online para todos o campus da Universidade, para compartilhar, trocar conhecimento e mostrar que é possível ter saúde mental a partir da compreensão da felicidade como parte fundamental de nossas vidas*

09h



**Luan  
Rodrigues**



**Leonardo  
Abraão**

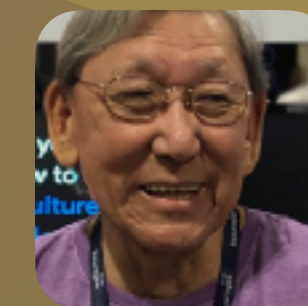
## *A importância da Felicidade na Saúde Mental nas organizações e na sociedade*

*Talk de 30 minutos com a presença dos facilitadores My Yellow Pauses, Jorge Oishi (Instituto Cidades) e Luan Rodrigues (Zenbox) com transmissão online para todos o campus da Universidade, para compartilhar, trocar conhecimento e mostrar que é possível ter saúde mental a partir da compreensão da felicidade como parte fundamental de nossas jornadas de trabalho e exercendo o nosso papel na sociedade*

10h30



**Luan  
Rodrigues**



**Jorge  
Oishi**



# agenda completa

## boas vindas

chegada das convidadas e convidados

08h30

## 1º bloco My Yellow Pauses

abertura com representantes do movimento

08h50

## 1º Talk com facilitadores

com Leonardo Abraão e Luan Rodrigues

09h00

09h10

## pausa estratégica

momento de interações com o público

09h40

09h50

## 2º Talk com facilitadores

com Jorge Oishi e Luan Rodrigues

10h10

10h20

## encerramento

agradecimento geral

10h50

11h00

11h30

## abertura UFSCAR

representantes da instituição

## experiência da pausa

momento de reflexão coletiva

## perguntas & respostas

interação com o público

## 2º bloco My Yellow Pauses

com representantes do movimento

## perguntas & respostas

interação com o público





**Universidade Federal  
de São Carlos**

Rod. Washington Luís, s/n

# local



**Auditório NAP  
Núcleo de Apoio à Pesquisa  
do CECH**

Vagas limitadas para 150 pessoas



*O impacto positivo do movimento*

**A proposta de pausar para refletir faz toda a diferença. As pessoas se sentem mais capazes de experimentar e compreender o impacto positivo que poucos minutos podem fazer na vida de cada um, das organizações e da sociedade**

Fonte:  
Zenbox, My Yellow Pauses,  
edições 2021 e 2022

**573min** **14 dias**

foi o número de minutos que foram dedicados, para as pessoas e as organizações pausarem no My Yellow Pauses

foram dedicados para realizarmos as experiências e causarmos a reflexão

**95%**

foi o senso médio de melhora do humor das pessoas que vivenciaram as experiências, no My Yellow Pauses

**98%**

dos participantes do My Yellow Pauses disseram que gostariam de continuar vivenciando as experiências o ano todo



# a percepção das pessoas após as experiências My **Yellow** Pauses

“Em uma das reuniões onde realizamos a pausa, foi muito bacana, onde realmente me senti 100% renovada”

“Muito boa a iniciativa de proporcionar aos colaboradores momentos de pausa e melhores formas de lidar com a saúde mental no trabalho. Muito bom!”

“Foi uma das pausas importantes para nossa reflexão interna e externa. Para o nosso ambiente profissional e até mesmo pessoal para entendermos como estamos lidando”

“Me fez refletir como não disponibilizo tempo à mim”

“Foi ótimo conhecer essas práticas, mostrei a toda a minha família”

“Amei, muito bom participar, poderia ser até o final do ano ao invés de ser só em Setembro”



# Um movimento que rola o ano todo

#my  
yellow  
pauses

Janeiro/23

**A Importância da Felicidade  
no apoio ao Janeiro Branco**

*Mês de conscientização  
sobre a importância da saúde mental*

Março/23

**A Importância da Felicidade  
no apoio ao Dia Internacional  
da Felicidade**

*Dia de conscientização  
sobre a importância de ser feliz*

Abril/23

**A Importância da Felicidade  
no apoio ao Abril Verde**

*Mês de conscientização  
sobre a saúde dos colaboradores*

Setembro/23

**A Importância da Felicidade  
no apoio ao Setembro Amarelo**

*Mês de conscientização  
e prevenção do suicídio*

Outubro/23





É importante ser feliz agora

#my  
yellow  
pauses

idealização:



realização:



apoio:



LEVEROS

vida simples

