



le instituto bem do estar

Razão Social: Instituto Be Apoio à Saúde Integral | CNPJ: 31.263.404/0001-00

Isabel Ginefra Toni Marçal



Mãe da Elis
Esposa da Sofia



Apaixonada pela vida,
seres humanos e
suas relações

- + Especialista em gestão de projetos sociais
- + Especialista em psicologia positiva
- + Co-fundadora do Instituto Bem do Estar

7 anos promovendo bem-estar mental

por meio do **LETRAMENTO**

SOCIOEMOCIONAL e ADVOCACY,

colaborando para **redução do estigma** em saúde mental.





100%
sentiram
espaço
seguro

Resultados Já Alcançados

Já impactamos **mais de 1 milhão**
de pessoas em todo o Brasil

+ de 8.000 pessoas BENEFICIADAS
DIRETAMENTE

+500 aparições na mídia

inclusão

escuta

cuidado

DIVERSIDADE HUMANA

Projetos de Impacto



Vivências e Jorndas do Estar

82% dos participantes
passou a CONHECER
MAIS SOBRE SI mesmo e
suas vontades



Estar na Escuta

10 edições
+ 200 voluntários
engajados



Materiais Educativos

+ 5K conteúdos em
diversos formatos



Advocacy

5 pesquisas de opinião,
destaque na VEJA
Participação ativa em 6
redes e movimentos



Voluntariado como pilar do bem-estar mental

Felicidade Interna Bruta



“O que para você parece pouco, pode ser muito para quem nada tem.”

O voluntariado ativa neurotransmissores do bem-estar

- Aumenta a **satisfação com a vida**
- Desenvolve **empatia**
- Amplia nossa capacidade de **relacionar-se com diferentes realidades e públicos**
- Aperfeiçoa habilidades já existentes, **fortalecendo nosso melhor potencial**



Os cinco pilares do bem-estar

P

Positive Emotion

E

Engagement

R

Relationships

M

Meaning

A

Accomplishment

O voluntariado é uma prática concreta de bem-estar
que podemos incorporar no dia a dia.



Falar mais.
Ouvir mais.

Até que a
saúde da mente
vire parte do
dia a dia das
pessoas!

b instituto
bem do estar
www.bemdoestar.org

Muito Obrigada!

isabel@bemdoestar.org

[@institutobemdoestar](https://www.instagram.com/institutobemdoestar)

www.bemdoestar.org