



## REMANAMARÉ



# Estresse e falta de produtividade

O ambiente corporativo atual está saturado. Ninguém mais sofre apenas por falta de tempo; sofre-se por falta de presença.

O excesso de telas, a reatividade emocional e a sobrecarga mental transformaram o capital humano em uma engrenagem desgastada — um quadro agravado também por fatores familiares e tensões no trânsito, que consomem a

energia do colaborador antes mesmo da jornada começar.

O custo disso é visível: exaustão, absenteísmo e uma produtividade anêmica que drena os resultados das empresas. Diante desse cenário, a profilaxia torna-se urgente; não se trata mais apenas de gerir crises, mas de prevenir o colapso por meio de uma nova ecologia do trabalho e do cuidado com a mente.





# Oxigenação mental

O projeto Rema na Maré é uma solução para diminuir a pressão do mundo corporativo. Foi criado com o propósito de ajudar os profissionais das grandes empresas a encontrarem novas formas de lidar com tensões e conflitos naturais da sociedade contemporânea.

Rema na Maré vem para proporcionar um ambiente que ajude no florescimento de novas ideias; fazer com que as pessoas experimentem novas perspectivas e visões do mundo.

Acreditamos que a tecnologia para recuperar o foco e a clareza mental não está em um novo software, mas em experiências que utilizam a prática de respiração e relaxamento, entre outras.

Nossas experiências despertam a curiosidade, resgatam a capacidade de inovação.

Quando a rotina deixa de ser um peso e passa a ser o palco para o novo, a estagnação dá lugar a uma corrente favorável que conduz as corporações à sua melhor versão.





## Estratégia e forma



“ Respire,  
ancore-se  
e deixe a  
mente fluir ”

Nascemos da fusão de dois mundos:

O olhar de quem entende a dor sistêmica das organizações, o custo do turnover e a necessidade de métricas de impacto real.

4

E as ferramentas de conexão profunda com o agora.



## NR 1

A última atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), Portaria MTE nº 1.419, de 27 de agosto de 2024, trouxe a inclusão obrigatória dos riscos psicossociais no PGR (programa de gerenciamento de riscos), abrangendo fatores como estresse, sobrecarga de trabalho, assédio e jornada exaustiva.

Os fatores acima são pontos críticos no treinamento e manutenção de lideranças com foco em saúde mental.

Embora atividades relacionadas à mindfulness e bem-estar não resolvam por si só os problemas de estresse e falta de produtividade (que tem a ver com uma visão sistêmica da própria organização e da sociedade), atividades que ajudem a colocar a mente no eixo são ferramentas poderosas e auxiliares.

5

# Liderança

O projeto é orquestrado por uma dupla de fundadores com competências complementares:



**Gabriela Yaroslavsky**

É meditante há 20 anos, pratica Yoga, já fez cursos em psicodrama, coach e comunicação autêntica. Trabalha a 30 anos como designer gráfica com formação em artes plásticas. É a guardiã do rigor estético, da curadoria técnica e das experiências sensoriais.

**Ricardo Braga**

Fundador da Art Presse e 140 Online. Comunicador e consultor empresarial. Especialista em gerenciamento de crises, em diagnosticar as dores das organizações e traduzir o impacto das intervenções em indicadores de negócio (KPIs) e retorno financeiro (ROI).





## Entregáveis



Realização de experiências e workshops com especialistas em locais escolhidos por nós ou in-company.

Trazemos especialistas para resgatar o que o digital tentou substituir: a profundidade do ser e a potência do saber fazer.

Nesses reencontros físicos surge a verdadeira inovação, que acontece na troca real entre pessoas, líderes e mestres do saber.

# Respiração e relaxamento



**Controle da energia vital:** integra exercícios respiratórios para equilibrar a energia.

Técnicas que ajudam a reduzir a frequência cardíaca e ativar o sistema nervoso parassimpático, promovendo um relaxamento profundo ou equilíbrio.

**Consciência e ritmo:** o foco está em perceber o ritmo interno. Ao trazer a atenção para a entrada e saída do ar, o praticante consegue desacelerar o fluxo de pensamentos e aliviar a ansiedade.

**Apoio à postura e movimento:** nas oficinas, a respiração serve como guia para os movimentos físicos, garantindo que o corpo não fique tenso e que a energia flua sem bloqueios durante o relaxamento.

**Regulação emocional:** dicas de como utilizar a respiração consciente para ajudar o praticante a identificar e liberar tensões emocionais acumuladas que se manifestam como bloqueios físicos.



# Métricas e ROI

Não entregamos oficinas; entregamos resultados baseados em dados:

## **Retorno sobre Investimento (ROI):**

estimado em R\$ 3,68 para cada R\$ 1,00 investido na equipe e até R\$ 6,30 para cargos de gestão

*(Fonte: Harvard Business Review).*

**Saúde organizacional:** redução de até 85% no absenteísmo e 82% nos custos de saúde relacionados com stress *(Fonte: Journal of Occupational and Environmental Medicine).*

**Retenção de talentos:** 83% dos colaboradores valorizam o bem-estar tanto quanto a remuneração

*(Fonte: State of Wellness Report).*

**Solicite uma reunião ou um orçamento.**



# Oficina de respiração

## RESPIRAR BEM:

- Harmoniza o corpo, mente e espírito, trazendo força emocional, clareza mental e saúde física,
- Traz energia, entusiasmo e positividade, limpa a energia,
- Estimula a circulação e o fluxo de energia no sistema nervoso.

Nossa proposta inclui 3hs de vivências em um único dia com uma terapeuta especializada em aplicar as técnicas de respiração relaxante e/ou equilibrante.

### **In company/ presencial**

Empresas localizadas até 30 km do centro de São Paulo, capital.

10 pessoas: R\$ 2.640,00

20 pessoas: R\$ 5.040,00

30 pessoas: R\$ 7.440,00

Estamos à disposição,  
att equipe

## VC S/A

### **Estresse atinge 96% das lideranças e compromete decisões, engajamento e resultados nas empresas**

Quadros de ansiedade, burnout e afins prejudicam a atividade profissional de um líder. A pressão psicológica compromete o desempenho e o clima organizacional.



Leia a matéria completa aqui



**exame.**

## Geração Z já lidera níveis de estresse e se torna a que mais registra burnout; aponta estudo

Estudo mostra alta de estresse entre jovens e aponta limites saudáveis como chave para produtividade



Problems in business, upset woman. Violation of mental health and depression. Workplace out of office. Distant freelance job.



Leia a matéria completa aqui



CLT / 4 horas ago

## Saúde mental vira regra: NR-1 passa a medir riscos psicossociais em maio

Nova regulamentação obriga empresas a integrar fatores como sobrecarga e assédio ao inventário de riscos ocupacionais



Leia a matéria  
completa aqui

## Brasil tem mais de 546 mil afastamentos por saúde mental em 2025 e bate recorde pela segunda vez em 10 anos



Brasil tem mais de 546 mil afastamentos por saúde mental em 2025 e bate recorde

O Brasil bateu, pela segunda vez, o recorde com o maior número de afastamentos do trabalho por transtornos mentais em uma década. Dados do Ministério da Previdência Social, obtidos com exclusividade pelo **g1**, mostram que o número de licenças voltou a crescer em 2025 e escancara um cenário de adoecimento cada vez mais amplo entre os trabalhadores do país.

Leia a matéria completa aqui