



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.

Contato equipe Rema na maré:

Gabriela Yaroslavsky
11 98370.8864
gabriela@140design.com

Ricardo Braga
11 99980.4410
ricardo@artpresse.com.br

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.

Ricardo Braga: 11 99980.4410
ricardo@artpresse.com.br

Gabriela Yaroslavsky: 11 98370.8864
gabriela@140design.com



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