



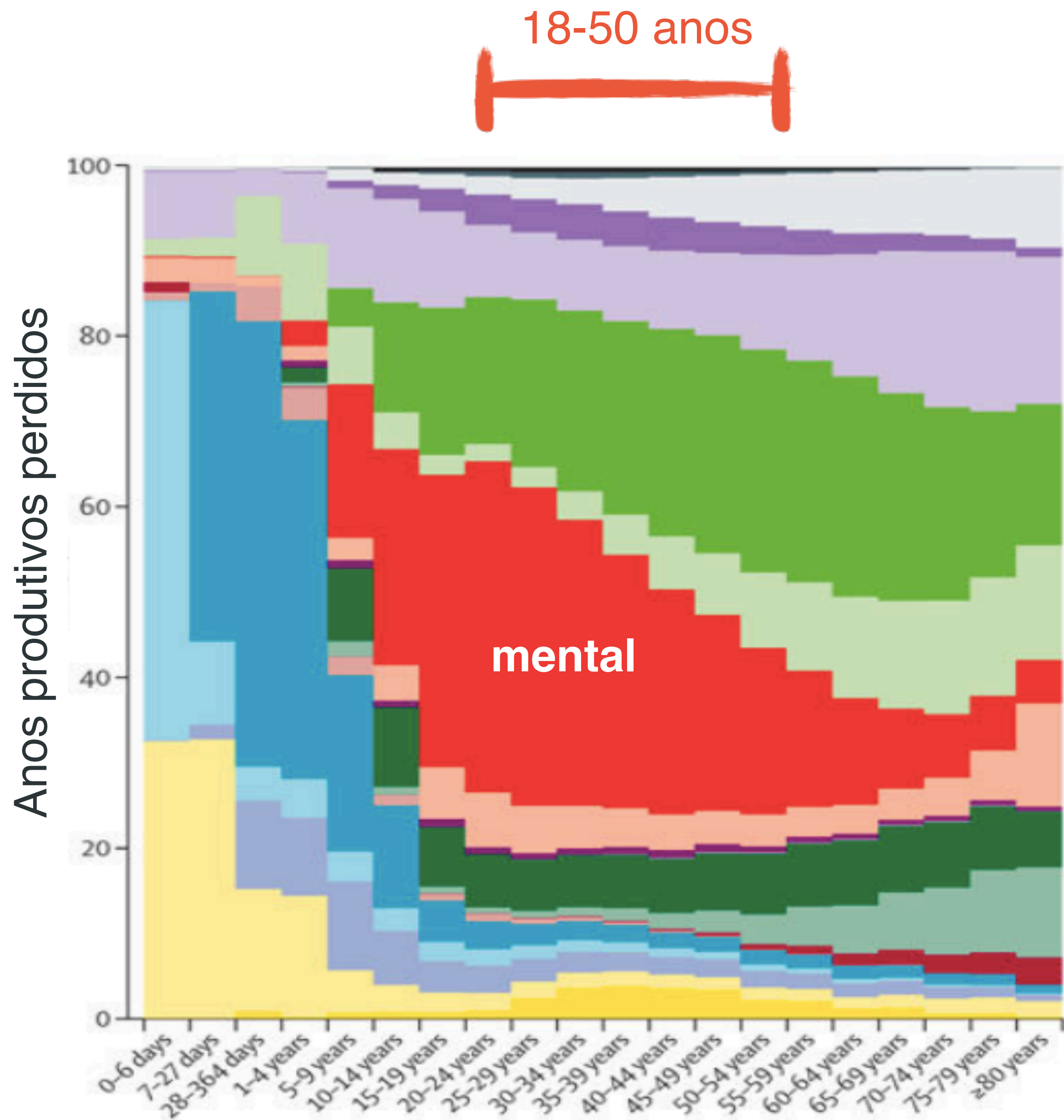
Uma solução inovadora e eficaz para a saúde mental nas empresas

Diogo Lara, MD, PhD
diogo@cingulo.com

Sociedade contemporânea está cada vez mais doente



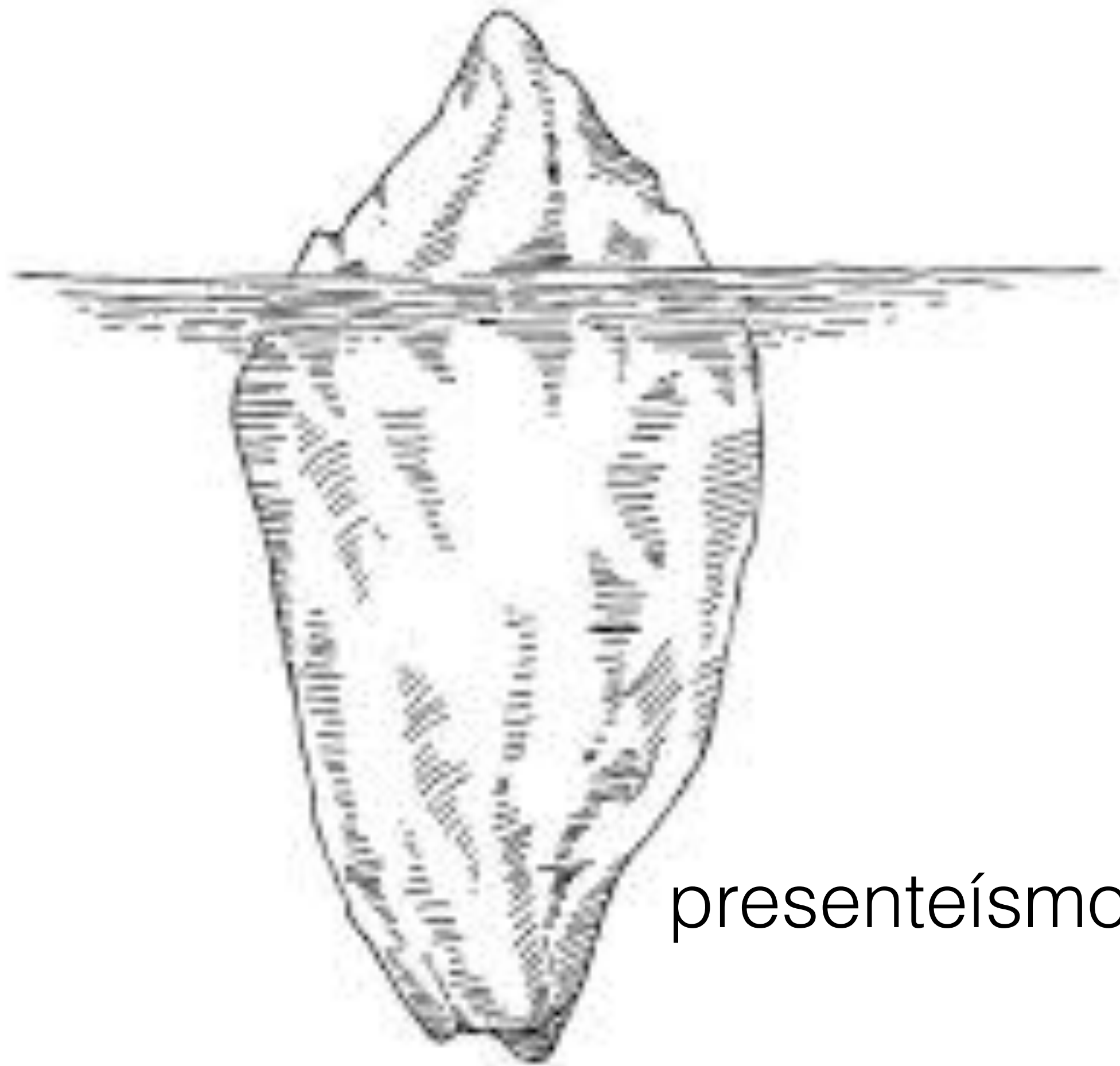
- Aumento de problemas emocionais e suicídio no Brasil
- Em 2 anos aumentou em 20% as consultas psiquiátricas e 36% as consultas de psicoterapia (e 0,5% as demais consultas) segundo a ANS (Estadão, 31/08/2019)
- Coronavírus duplicou os problemas emocionais



Perdas por problemas de saúde no mundo do trabalho

- 40% da vida produtiva das pessoas perdida é por problemas mentais
- esse número é subestimado (problemas físicos secundários aos problemas emocionais)

absenteísmo



presenteísmo

Prejuízos por problemas de saúde mental nas empresas

- 81% do total da produtividade perdida ocorre durante o trabalho (presenteísmo - fenômeno invisível) e 19% pelo absenteísmo - fenômeno aparente
- transtornos mentais, em particular a depressão e ansiedade, são responsáveis por pelo menos 50% do presenteísmo
- transtornos mentais correspondem a cerca de 40% dos dias totais de absenteísmo
- no Brasil, a prevalência e impacto das doenças mentais no absenteísmo e presenteísmo é maior do que em outros países

Stewart, WF e tal. (2003). Cost of lost productive work time among US workers with depression. JAMA, 289(23), 3135-3144.

Baptista, Marcos C et al. (2019). Absenteeism and Presenteeism Associated With Common Health Conditions in Brazilian Workers. J Occup Environ Med 61: 303-313.

Prejuízos diretos e indiretos para as empresas



- faltas e afastamentos (absenteísmo)
- queda de produtividade (presenteísmo)
- custo alto de sinistralidade
- custo primários de *turnover* (demissão, recrutamento, treinamento, integração...) e secundários (queda de produtividade)
- impacto no clima da empresa e retenção de talentos



Financial Times

10/07/19

FT Magazine Life & Arts

[+ Add to myFT](#)

The trillion-dollar taboo: why it's time to stop ignoring mental health at work

Stress is costing businesses and claiming lives, so why do employees feel unsafe asking for help?



A boa notícia: investir na mente dos colaboradores dá retorno

- Cada 1 dólar investido em saúde mental gera 3 a 9 dólares de retorno
- Aumento de 5% de horas trabalhadas (menos absenteísmo)
- Aumento de 5% da produtividade por hora trabalhada (menos presenteísmo)

Chisholm D, et al. Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry*. 2016; 3(5):415-24.

Milligan-Saville JS, et al Workplace mental health training for managers and its effect on sick leave in employees: a cluster randomised controlled trial. *Lancet Psychiatry*. 2017;4(11):850-858.

Hargrave, G. E., Hiatt, D., Alexander, R., & Shaffer, I. A. (2008). Psychological treatment impact on presenteeism and absenteeism: Implications for return on investment. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 23(3), 283-293.



Mas infelizmente...

Apesar de ~1/3 dos colaboradores terem algum transtorno psiquiátrico e ~1/3 terem sintomas emocionais significativos (ansiedade, estresse...) e/ou sintomas psicossomáticos, desses 2/3, **>75% não procura ajuda** em função de:

- estigma, medo de boicote (ex. não promoção ou demissão)
- falta de privacidade, resistência psicológica
- custo e tempo
- falta de acesso a bons profissionais com tempo adequado de consulta



Soluções tradicionais (psiquiatra, psicólogo):

- adotados por uma minoria
- acionados tarde demais (quadros agravados)
- difícil mensurar resultados
- profissionais ganham por consulta: incentivo a prender o paciente



O mais bem avaliado aplicativo de autoconhecimento do mundo

com base nas avaliações da AppStore e Google Play



4,9 NA PLAY STORE
100.000+ COMENTÁRIOS



5,0 NA APP STORE
35.000+ COMENTÁRIOS

1.900.000+ downloads orgânicos


Aplicativo nota 10 no techtudo.com.br

10
NOTA 11

INTERFACE	10
USABILIDADE	10
DESEMPENHO	10
FUNCAONALIDADES	10



Como abordagem do Cíngulo quebra barreiras

- **Estigma** - estilo de linguagem não estigmatizadora, não se torna “paciente”, mas usuário
 - **Privacidade** - sem necessidade de se expor
 - **Resistência psicológica** - a autoavaliação dá consciência dos problemas e passa credibilidade pela sua precisão; “orgulho” não atrapalha por não envolver pessoas no primeiro momento
 - **Custo** - totalmente gratuito para o colaborador
 - **Falta de tempo** - pode fazer na horas “mortas” (trânsito), de noite, fim de semana
 - **Acesso a bons profissionais** - alta qualidade do conteúdo, personalização da experiência de acordo com perfil, chatbot e acompanhamento por coordenador de cuidados
- 

Está me ajudando muito na minha ansiedade e a sair da depressão.

*O melhor que eu já vi...
Resultados fantásticos em pouco tempo!*

É de longe a melhor terapia que já fiz na minha vida!

Por que as pessoas amam o Cíngulo?

- Eficaz, rápido, uso fácil, sigiloso, engajador
- Conteúdo profundo e simples ao mesmo tempo
- Disponível 24/7 na palma da mão
- Ajuda em situações emergenciais
- Fácil de medir resultados e impacto



Diogo Lara, MD, PhD

co-fundador, psiquiatra, ex-pesquisador CNPq, ex-professor titular da PUCRS, 150 artigos científicos e 4 livros publicados



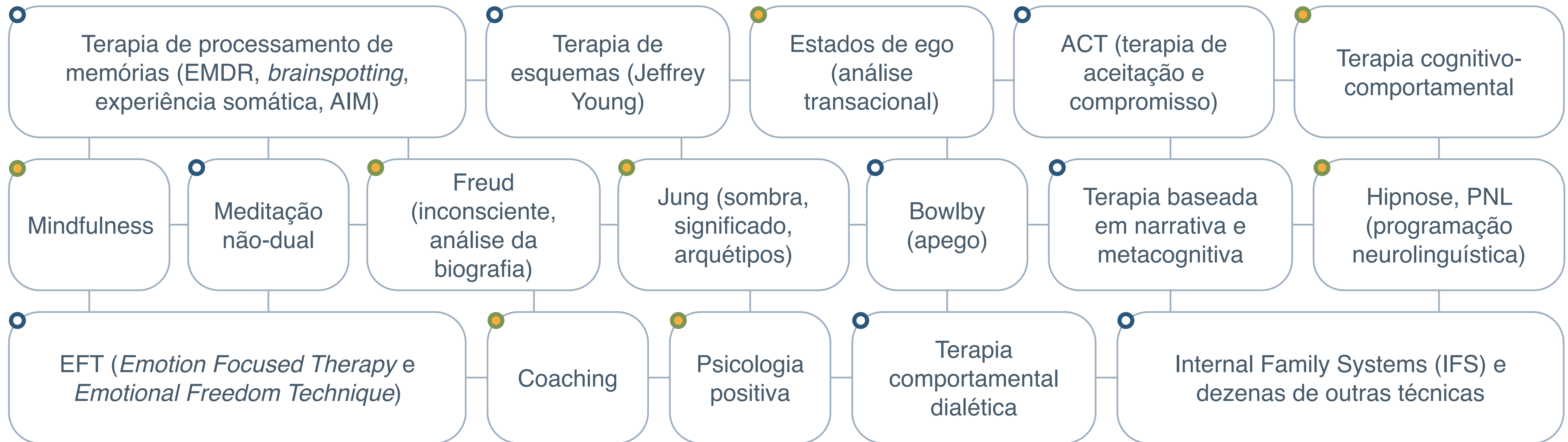
Gustavo Ottoni, MD, PhD

co-fundador, psiquiatra, pesquisador, ex-professor assistente da UFCSPA

Por que é tão efetivo?

- Feito por especialistas com >20 anos de pesquisa e experiência clínica
- Conteúdo e experiência personalizada
- Ciência, arte, linguagem e usabilidade
- Terapia guiada + coaching + meditação

Uso integrado de várias linhas de terapia e de autoconhecimento



● Abordagens bem difundidas no Brasil ○ Abordagens pouco difundidas no Brasil



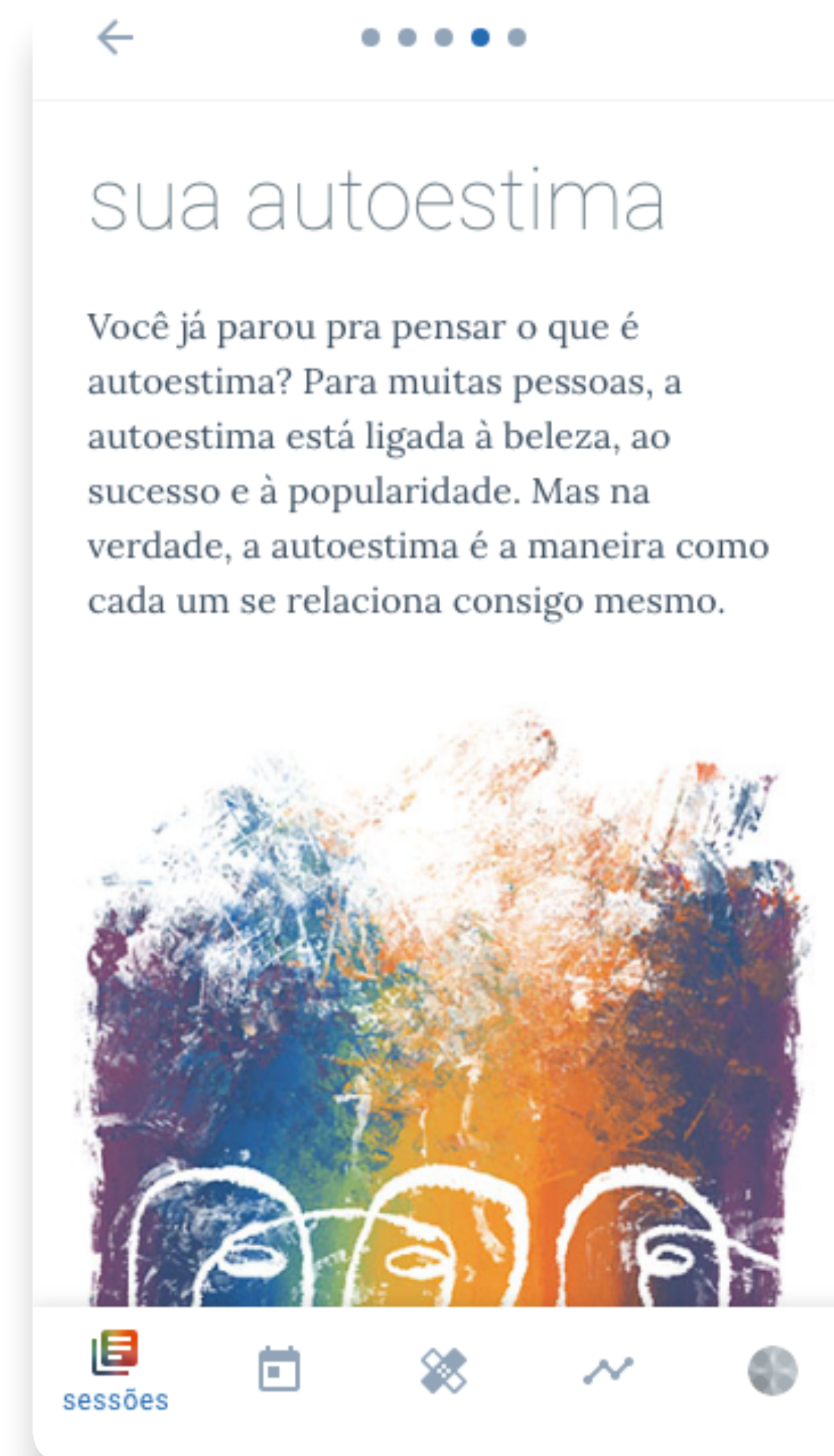
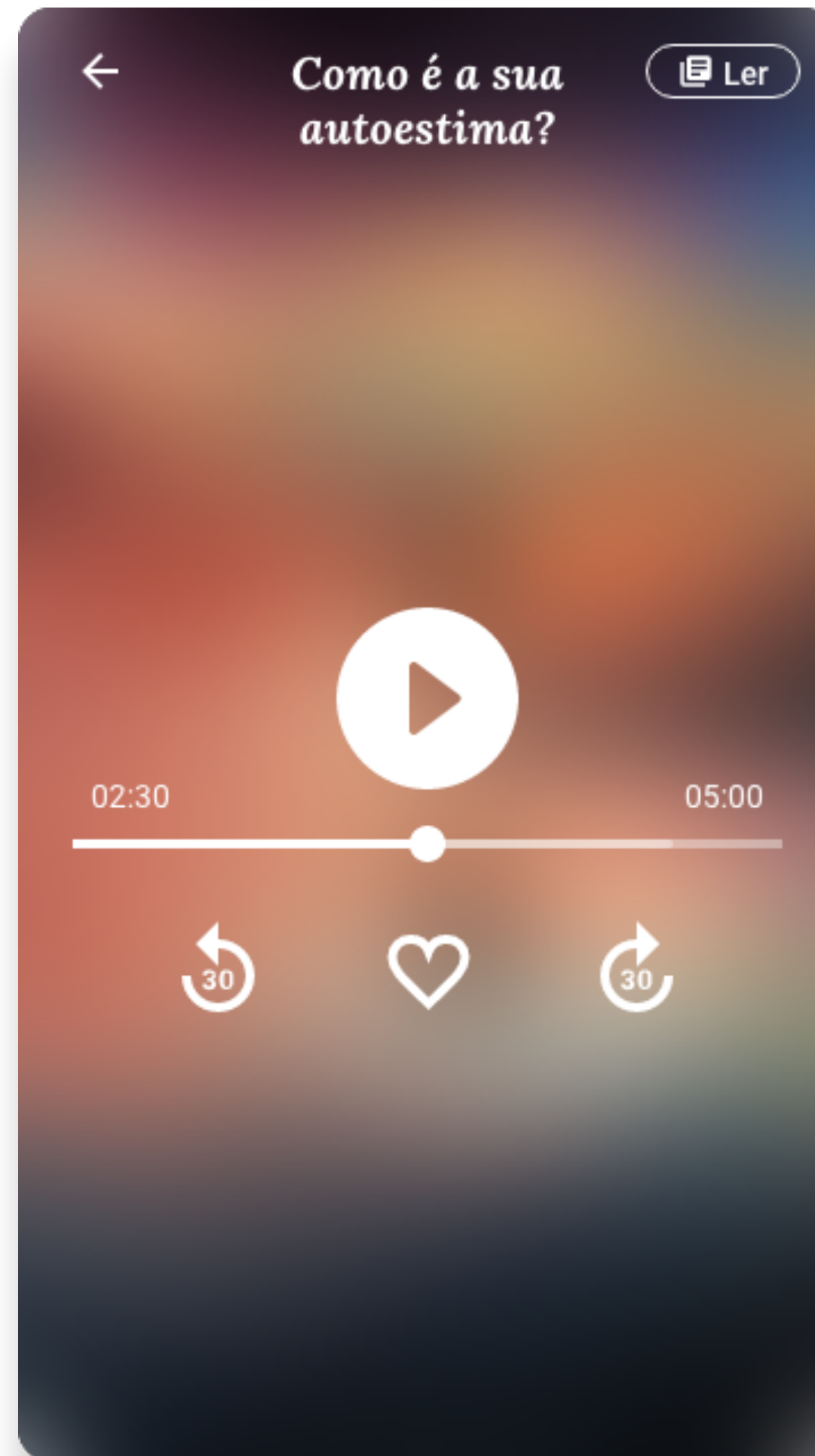
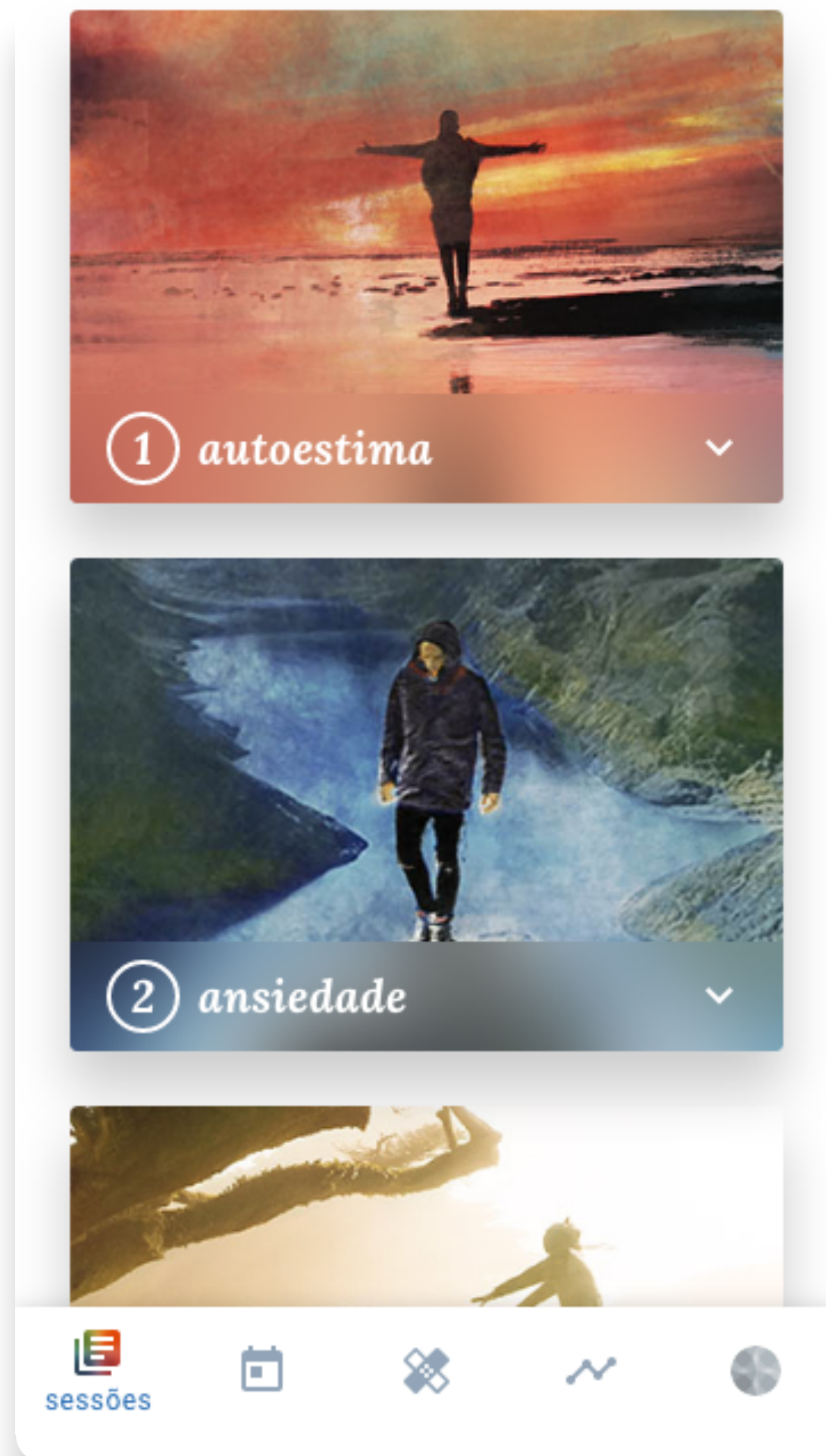
Uma "academia para a mente"
voltada para aumentar o
MENTAL FITNESS
dos colaboradores

1) autoavaliação do *mental fitness*: mede os 5 principais traços favoráveis e desfavoráveis



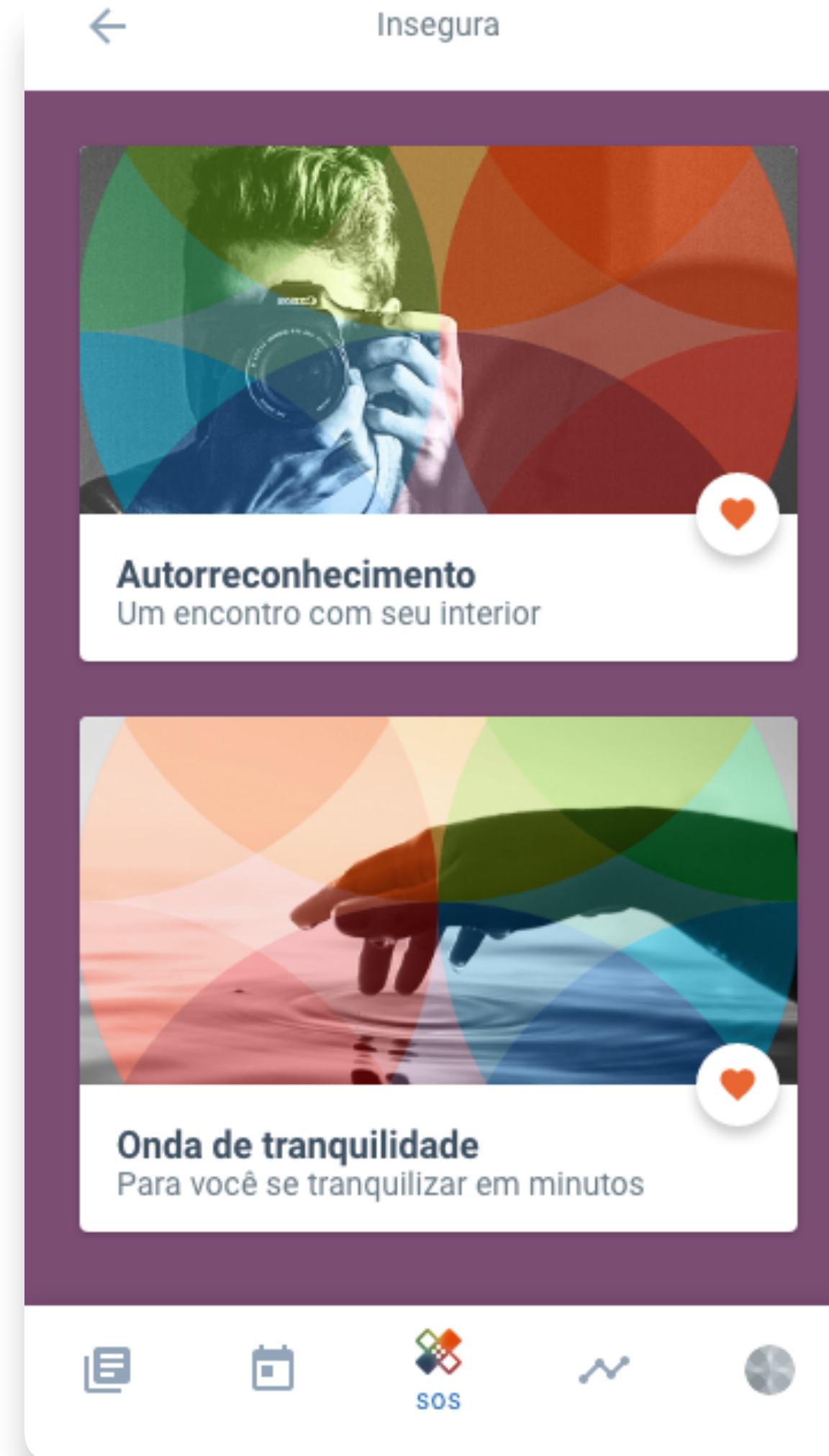
Retorno privado para o colaborador, RH vê resultados por setor (anonimato preservado).

2) sessões de autoconhecimento: para agir no jeito de ser



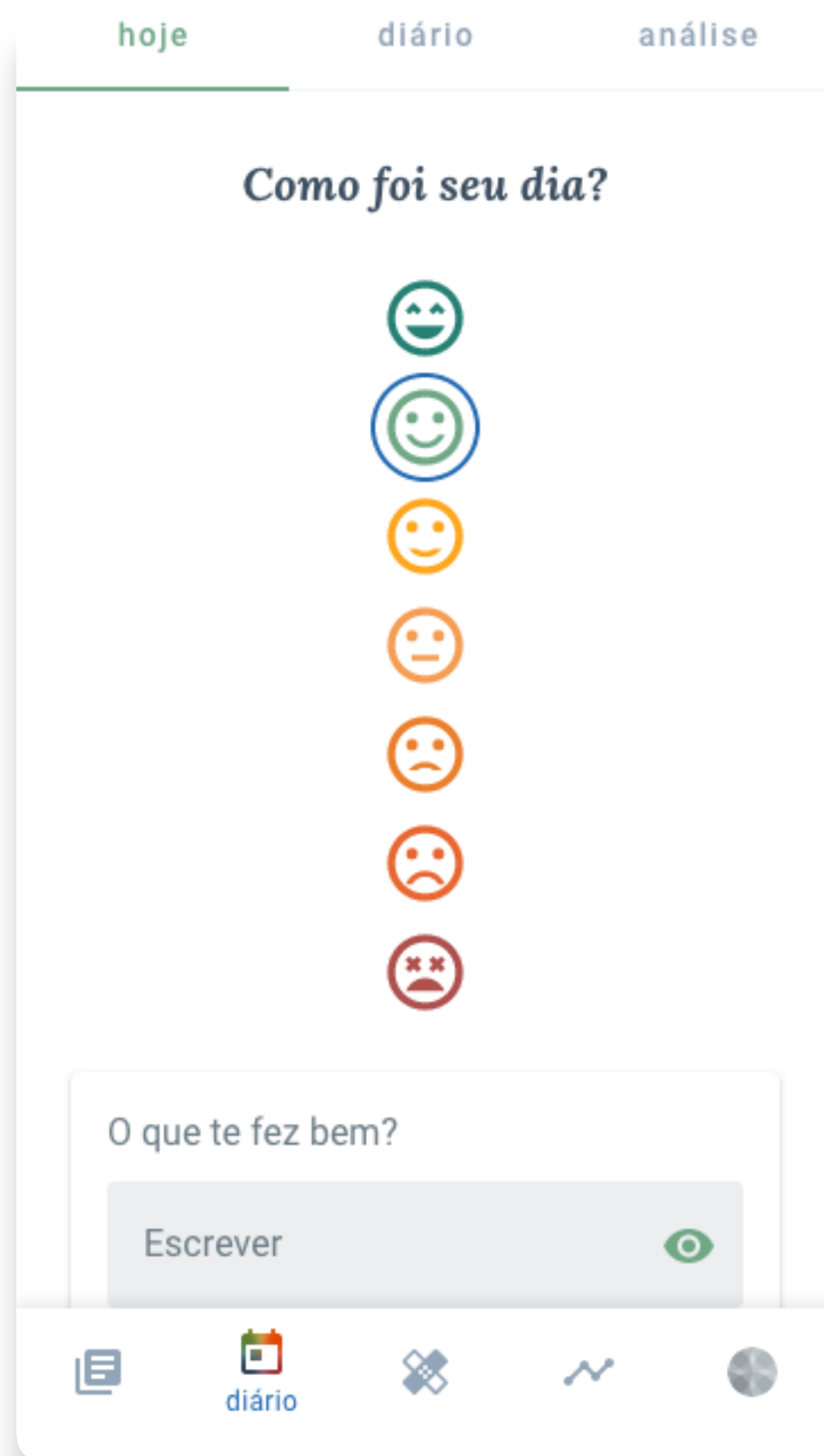
Mais de 130 sessões (cerca de 15 min cada) nos principais temas psicológicos

3) SOS: para melhorar rapidamente em situações críticas

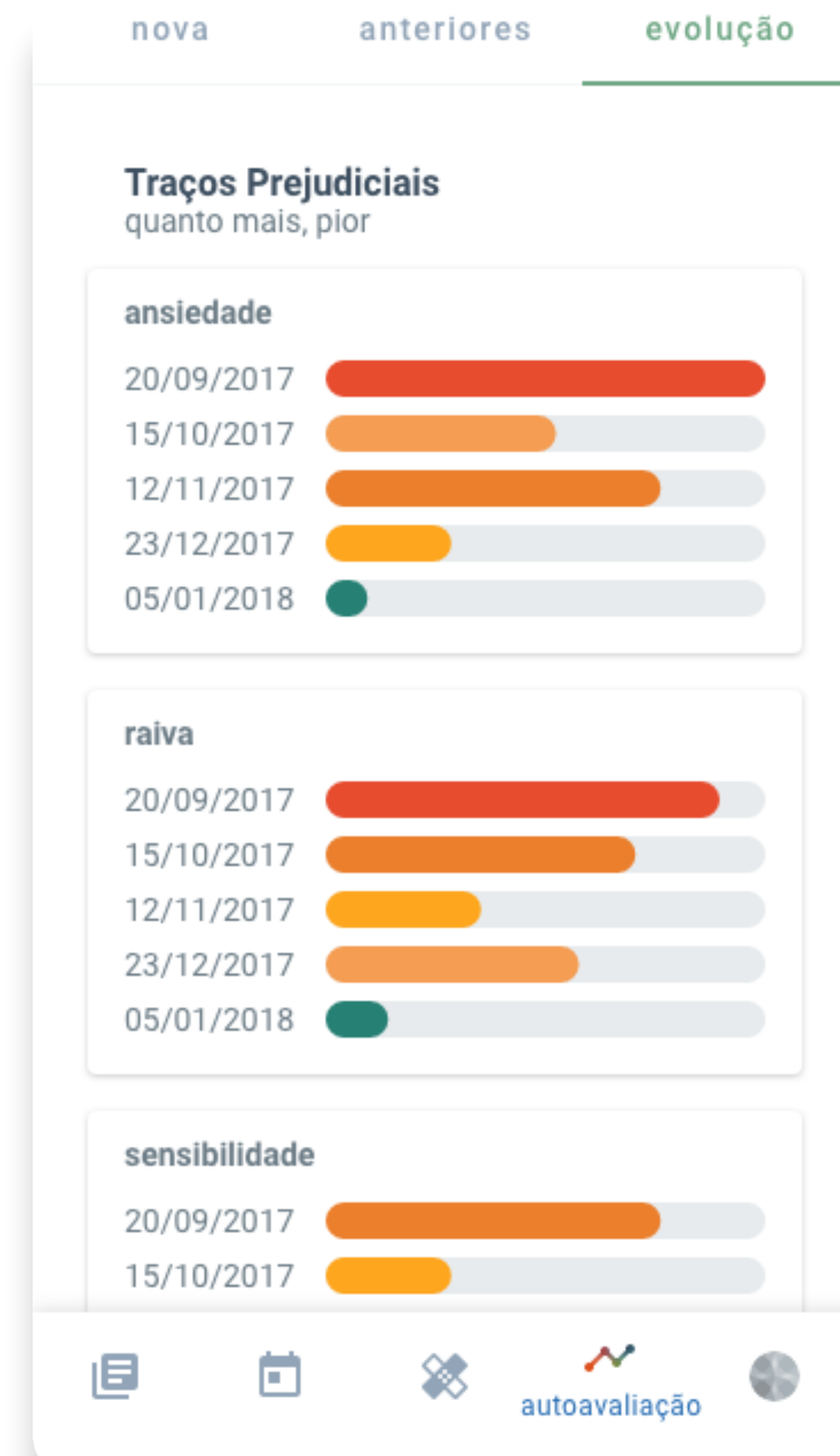
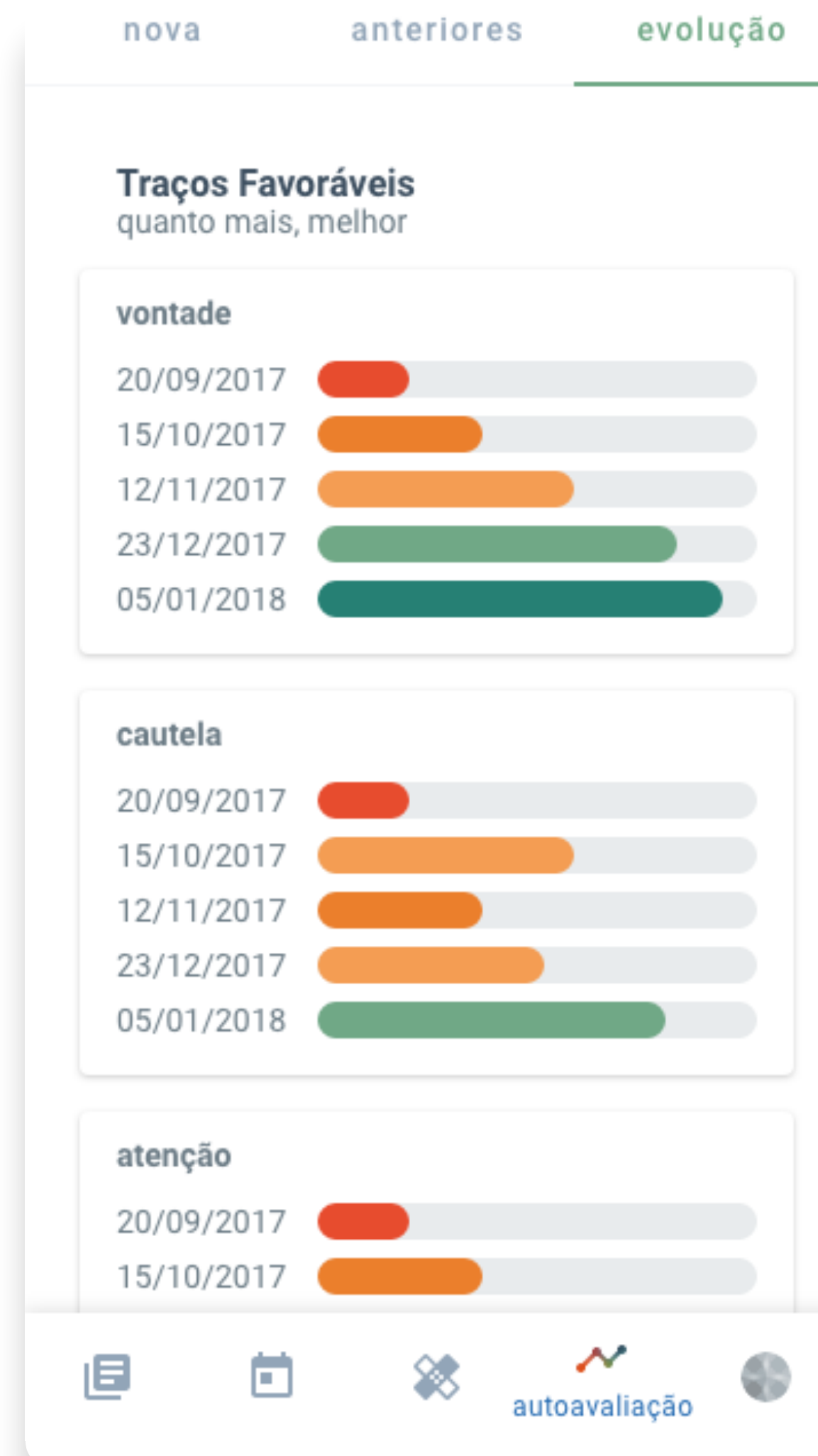
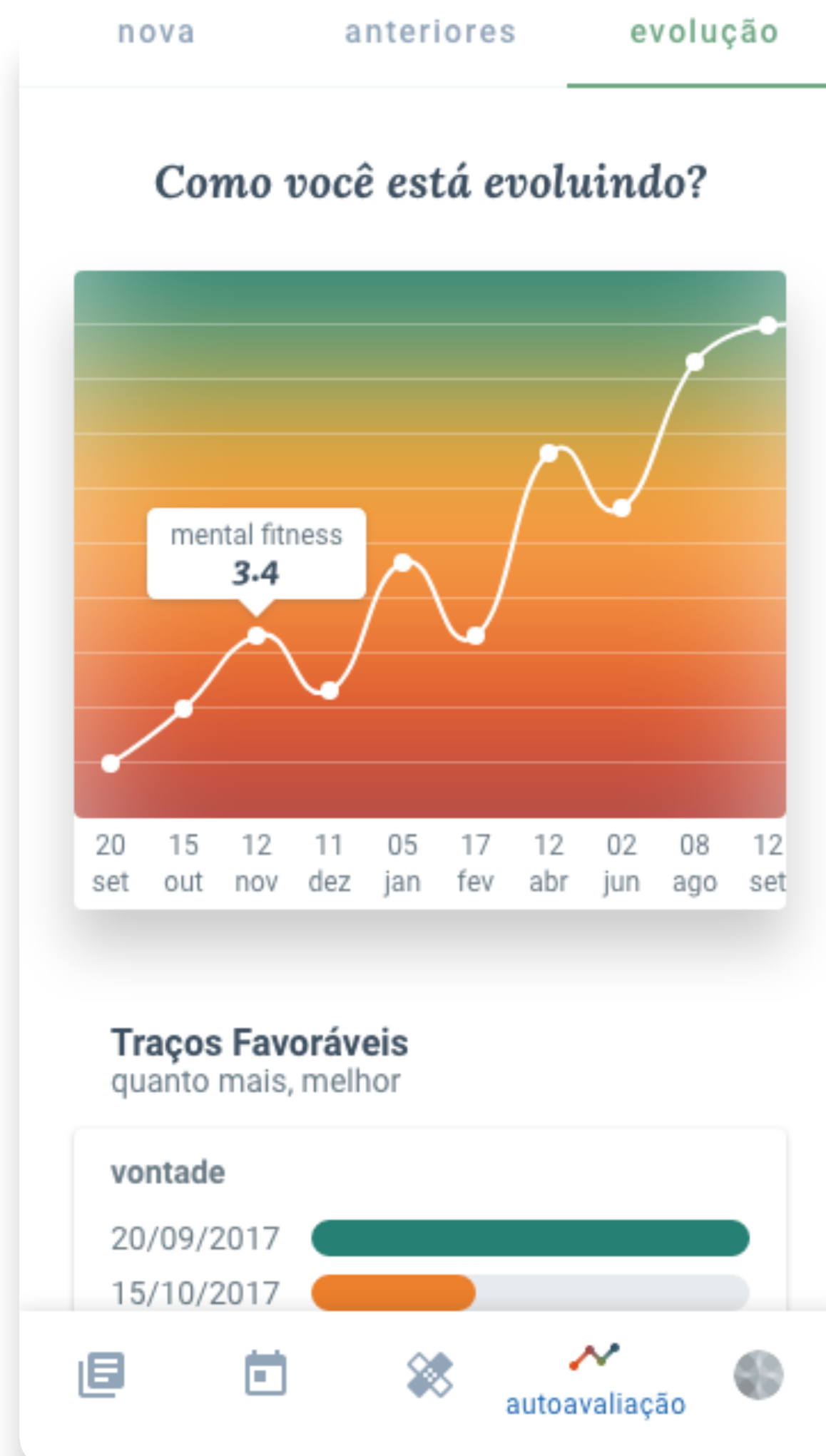


Mais de 50 técnicas (entre 4 e 20 min cada) de resolução rápida

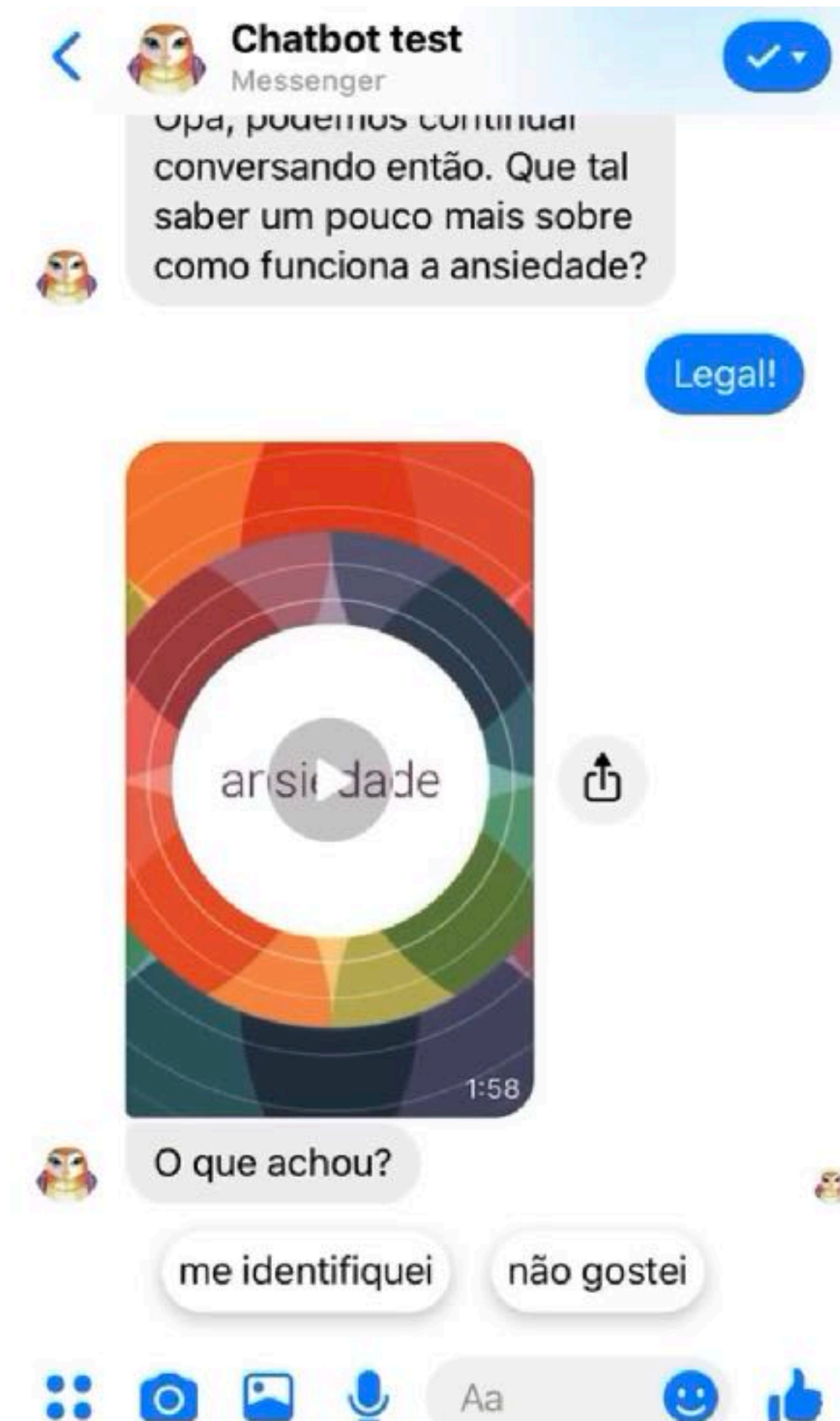
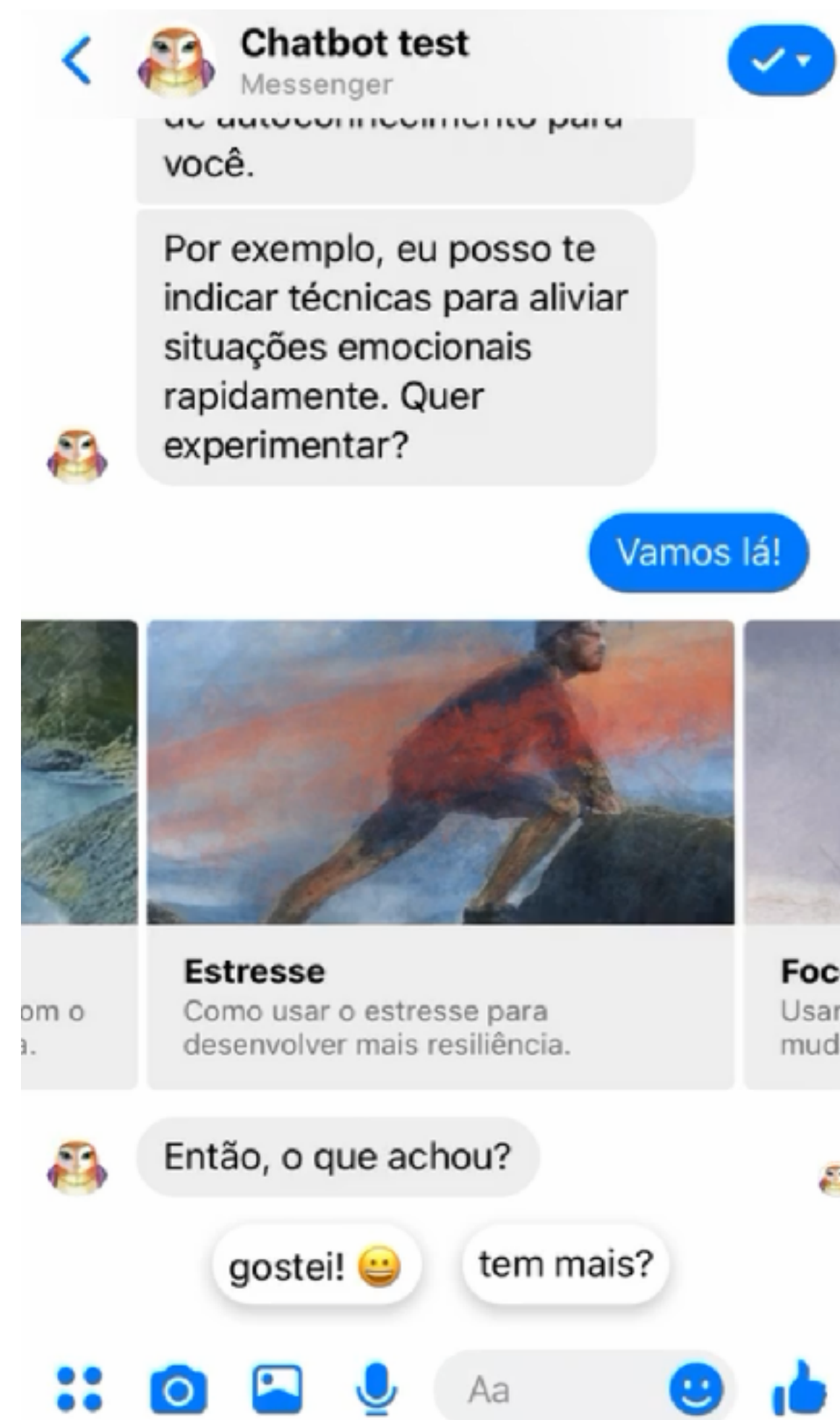
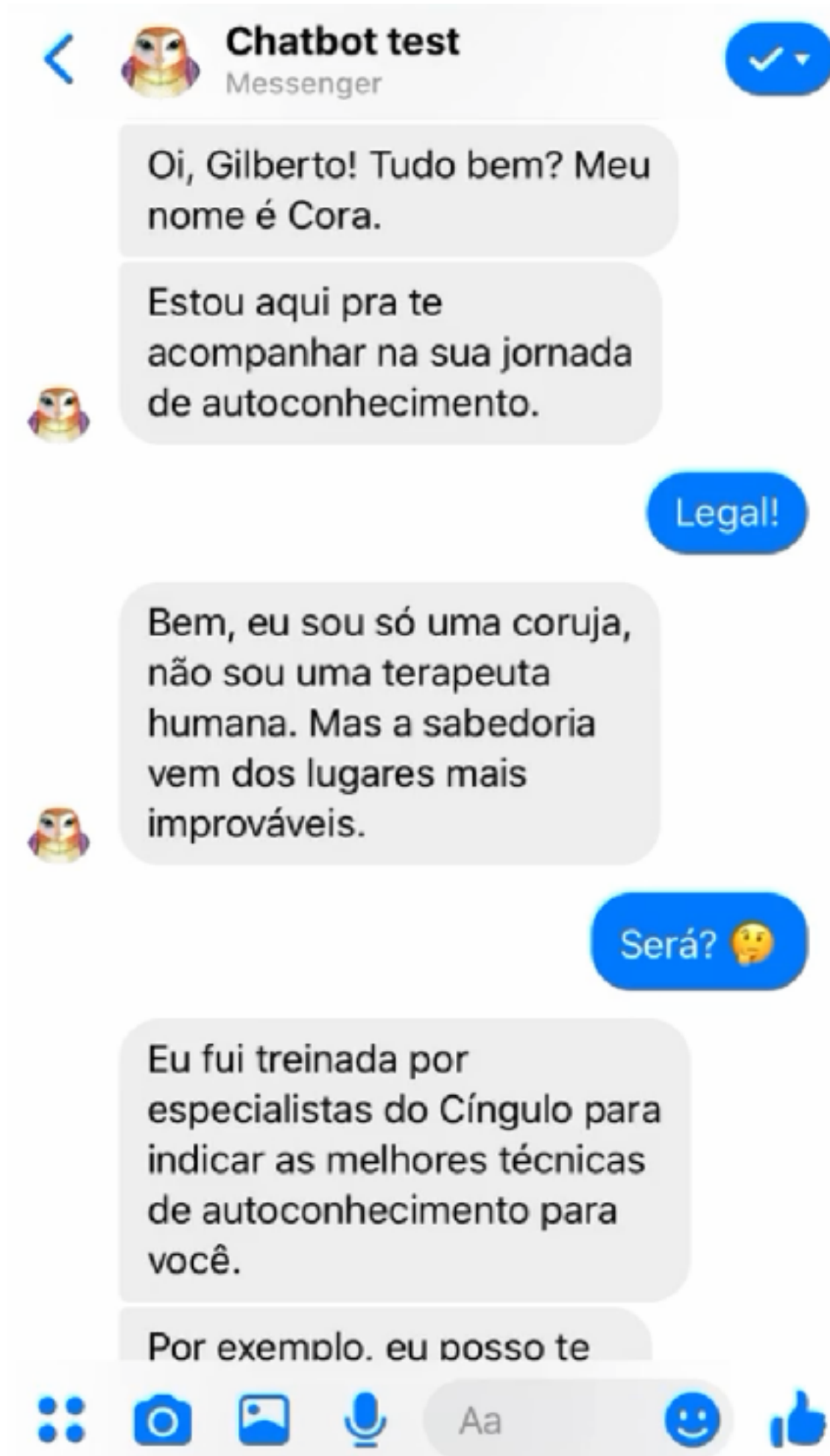
4) Diário emocional: para monitorar o humor, desabafar e registrar momentos bons e aprendizados



5) Novas autoavaliações periódicas mostram a evolução pessoal (empresa vê resultados por setor)



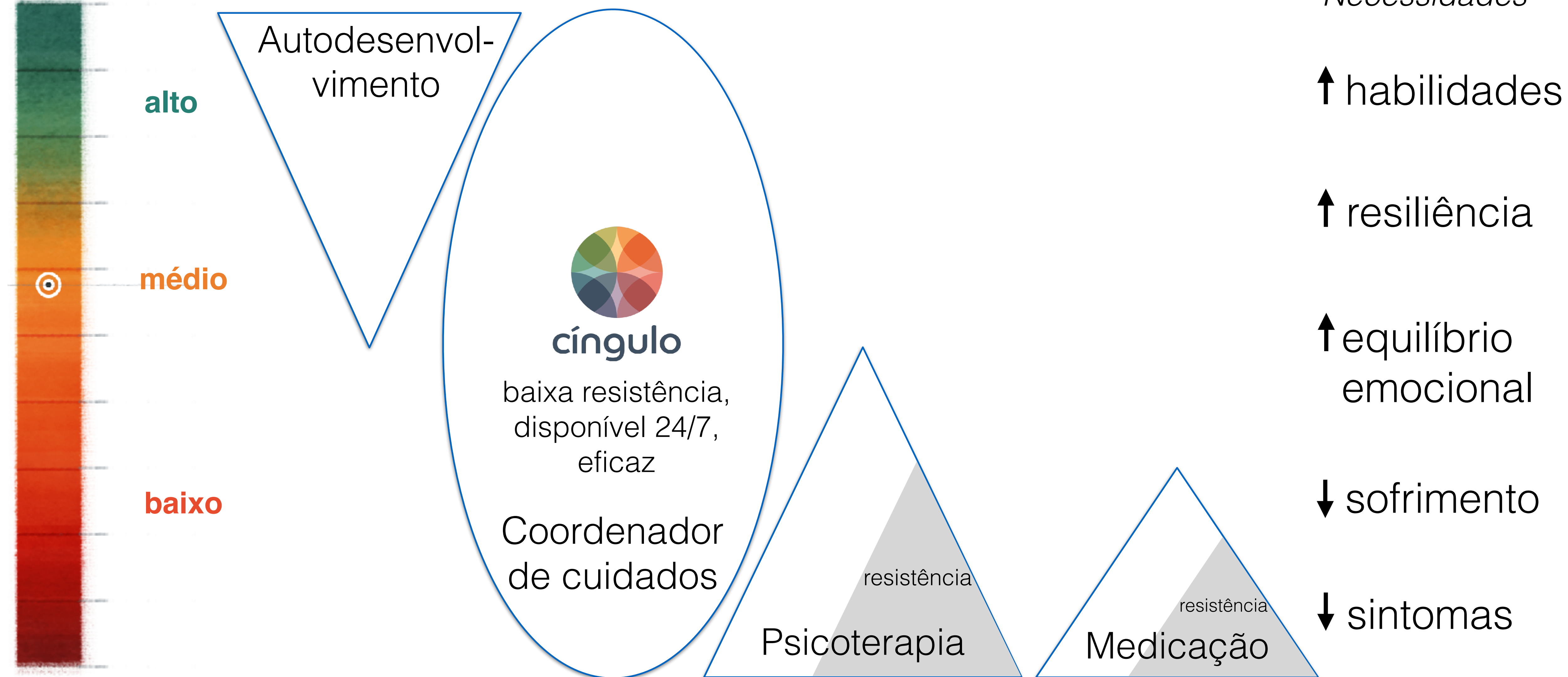
6) Chatbot para guiar, acompanhar, motivar e conectar afetivamente com os colaboradores



Intervenções de acordo com Mental Fitness e necessidades

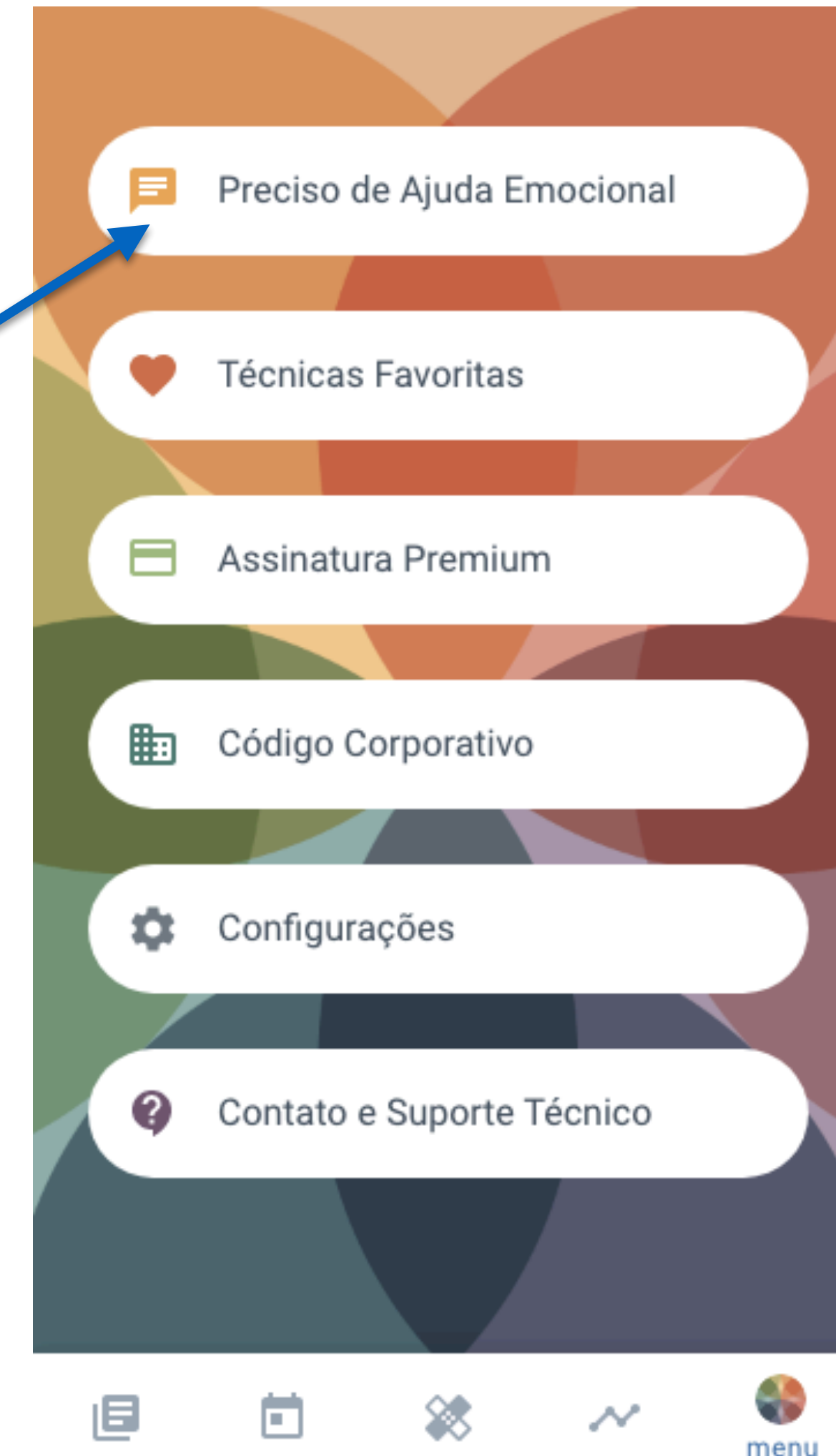
Mental fitness

Necessidades

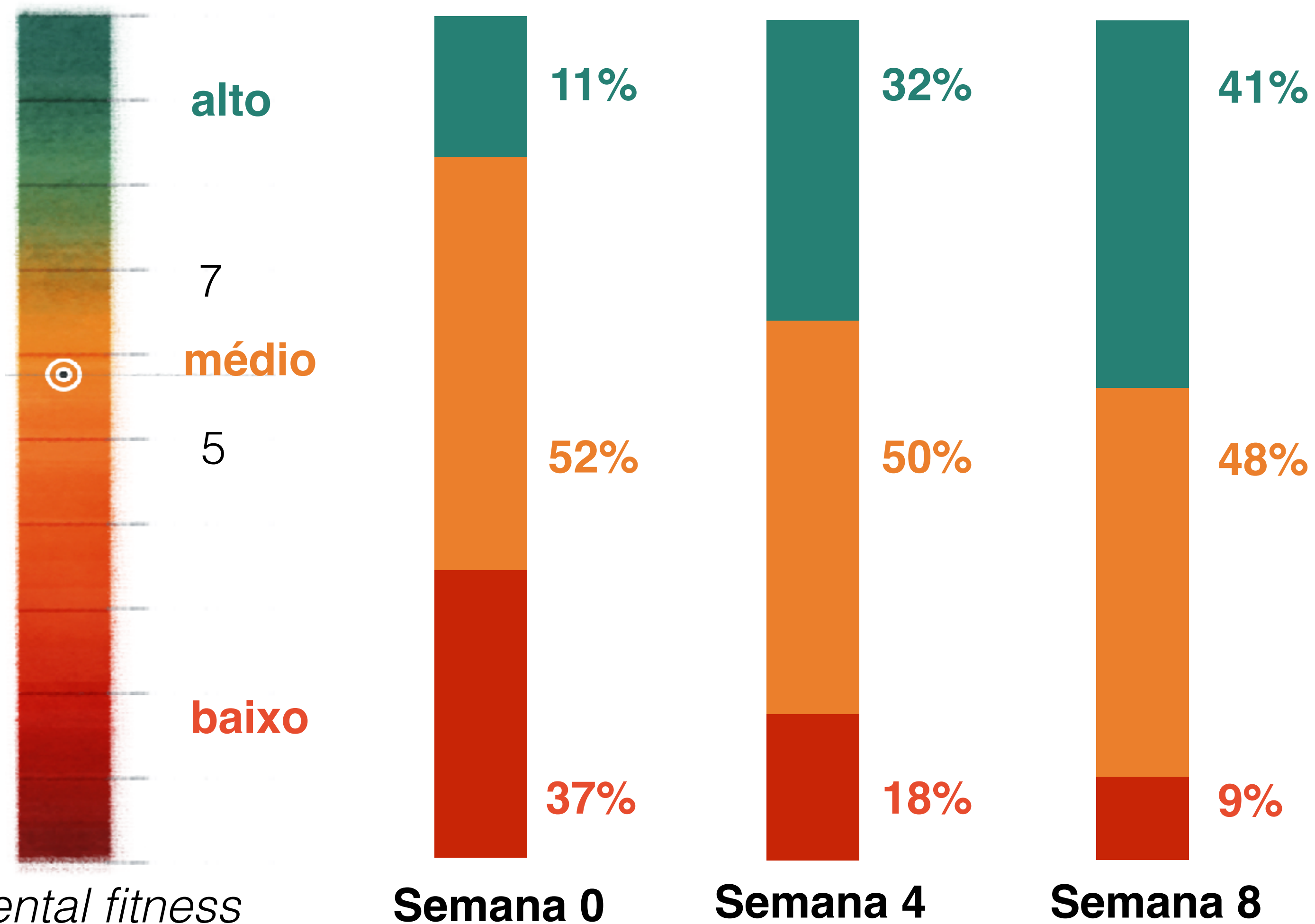


Serviços prestados

- Acesso ao **aplicativo** para colaboradores
- Acesso a um **chatbot** que ajuda a guiar o autocuidado pelo app e a engajar.
- Acesso a um **painel** com dados por setor para acompanhar os resultados
- Apoio de um **coordenador de cuidados** em horário comercial acessível pelo botão “preciso de ajuda emocional”
- **Gerenciamento** de casos graves (traumas, afastados,...)
- **Palestra e treinamento de líderes** com o Dr. Diogo Lara



Resultados reais de empresas: melhora clara de mental fitness já em poucas semanas



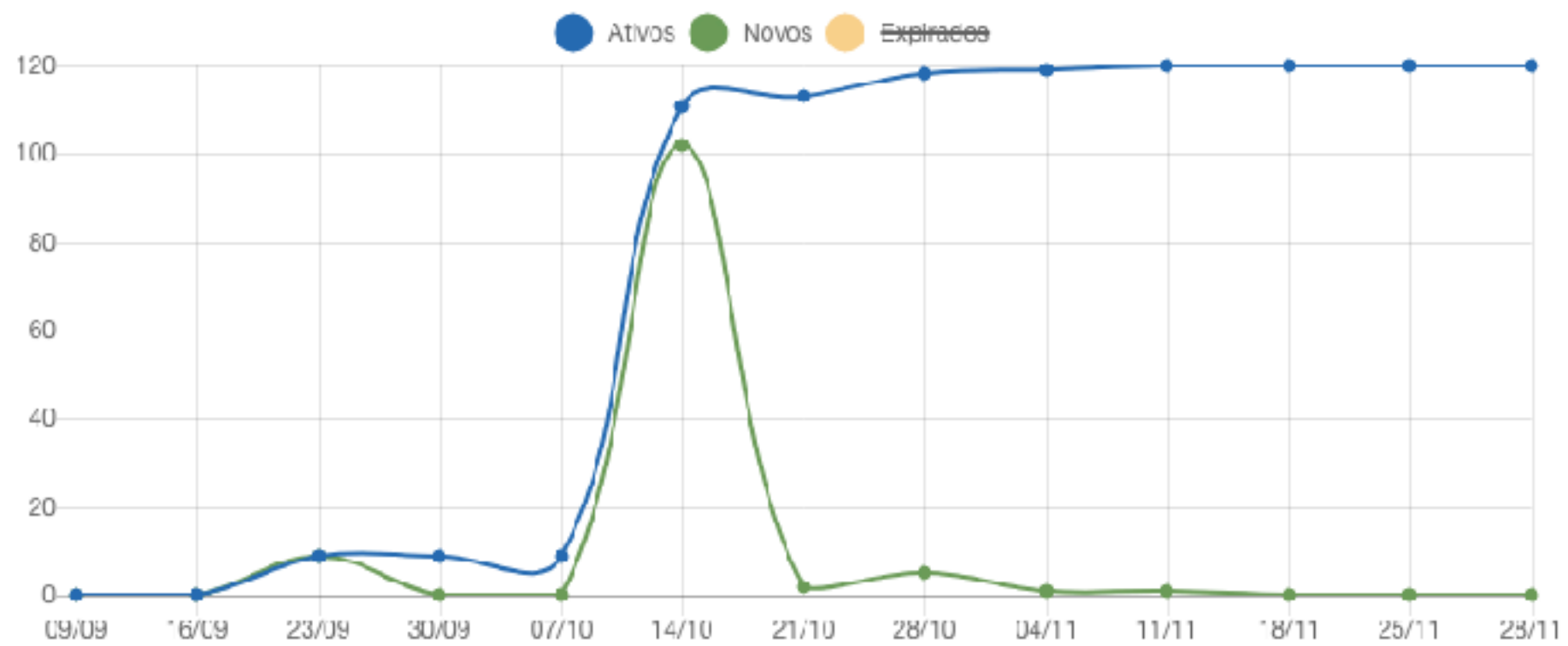
Características com melhora mais acentuada:

- Ansiedade
- Estresse (sensibilidade)
- Raiva
- Vontade
- Impulsos

n=348 de uma amostra de 2321 usuários que ativaram sua licença em uma empresa de 10 mil colaboradores. Cerca de 15% chega na oitava semana de uso (antes do chatbot), mas resultados são robustos já em 4 semanas.

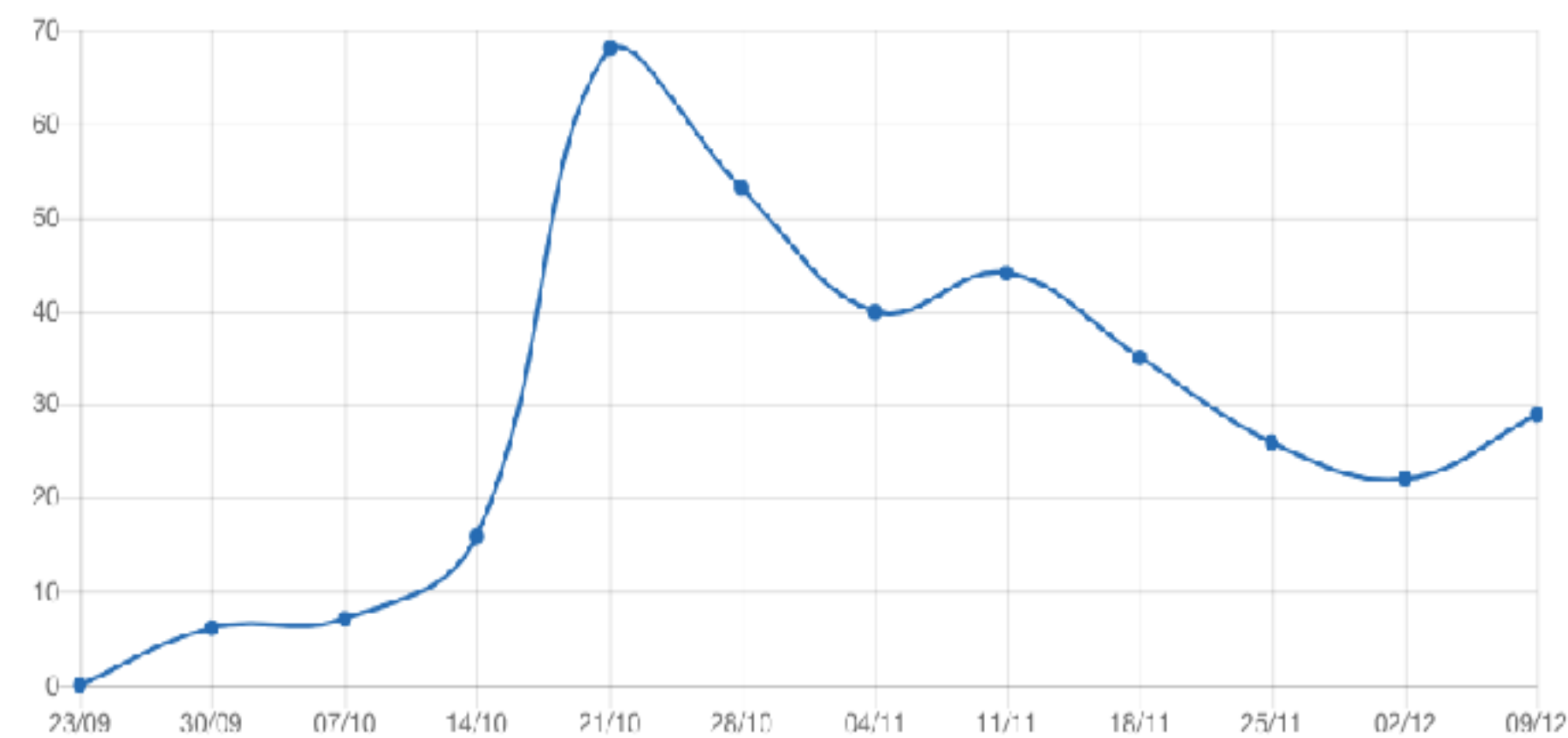
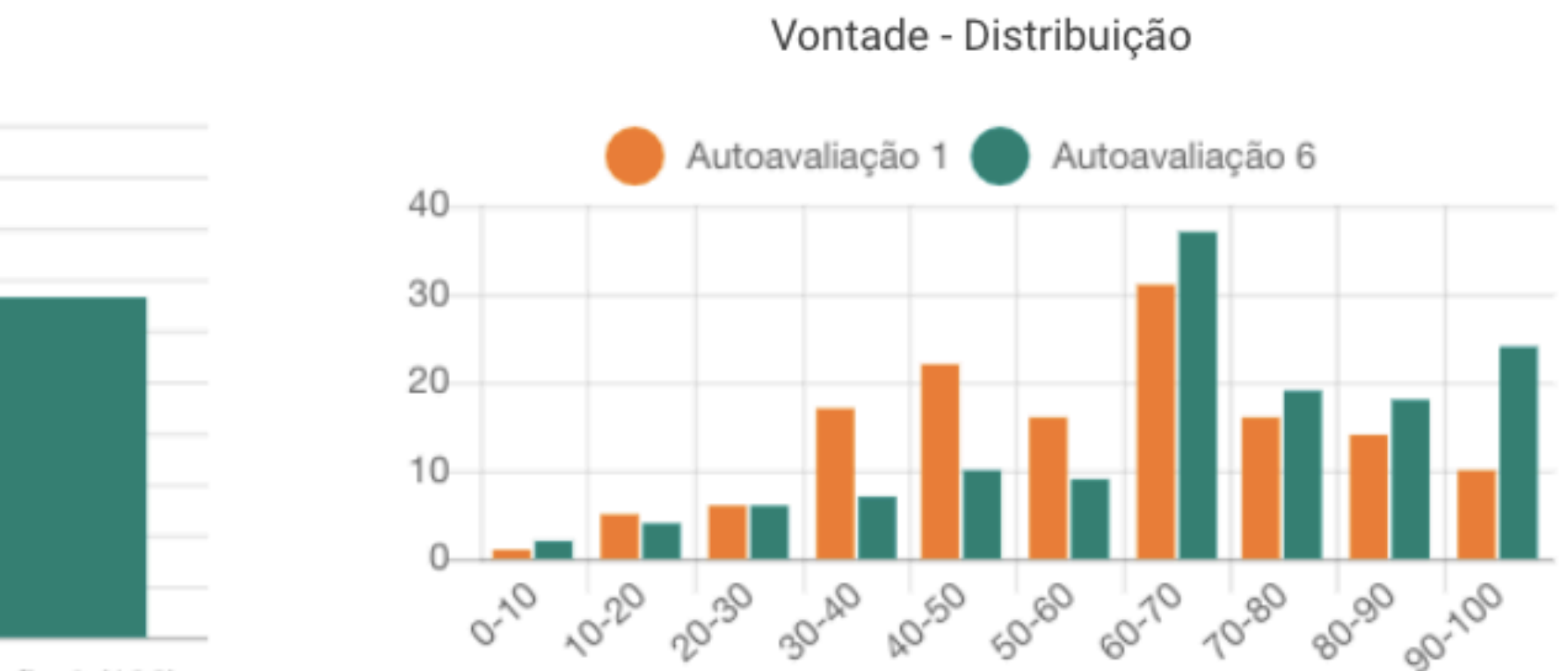
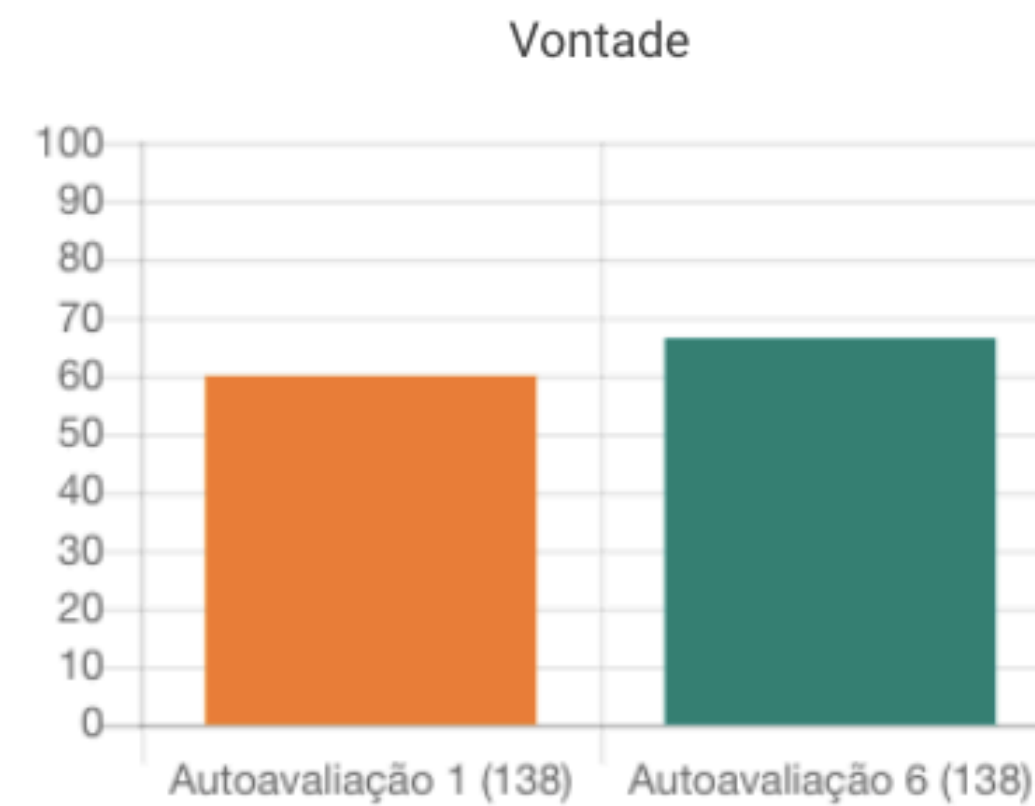
Dashboard para RH: indicadores de uso e evolução

Indicadores de cadastros e uso

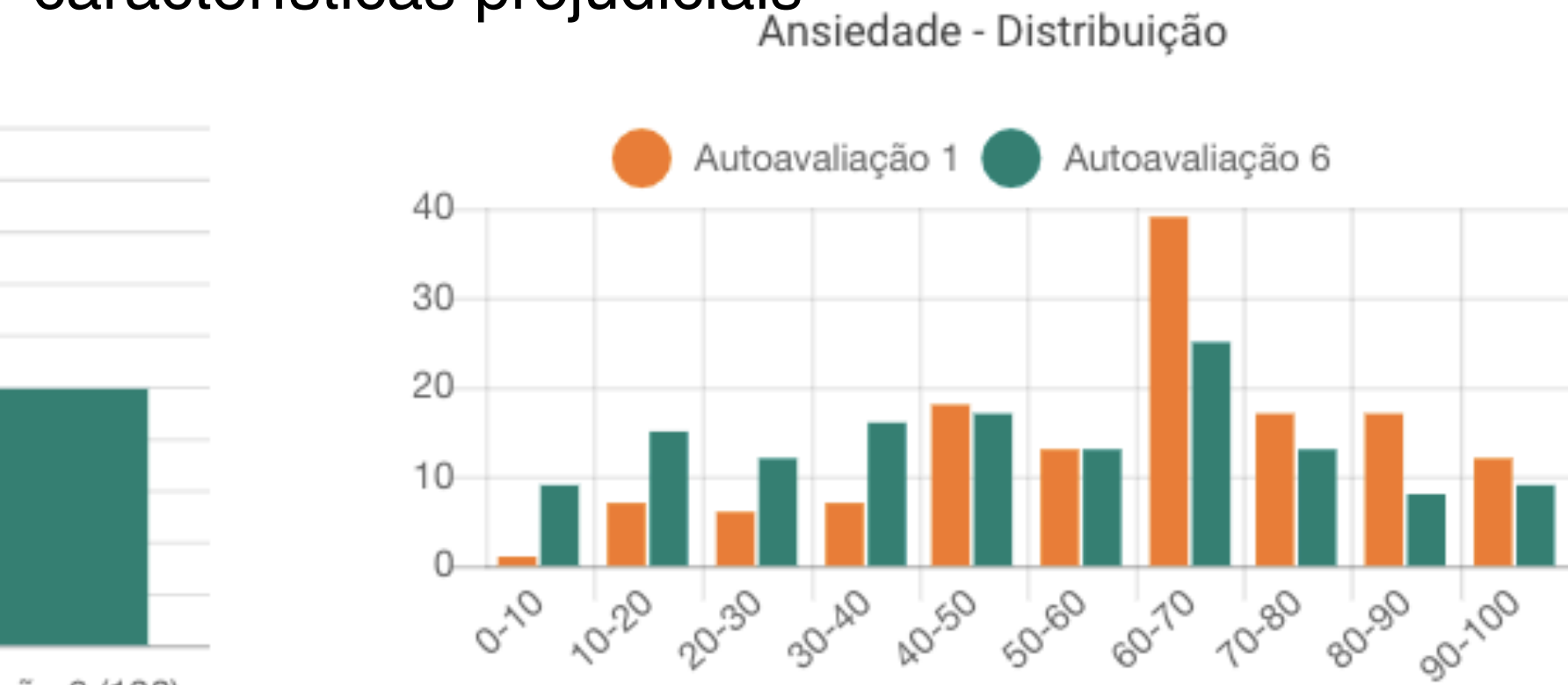
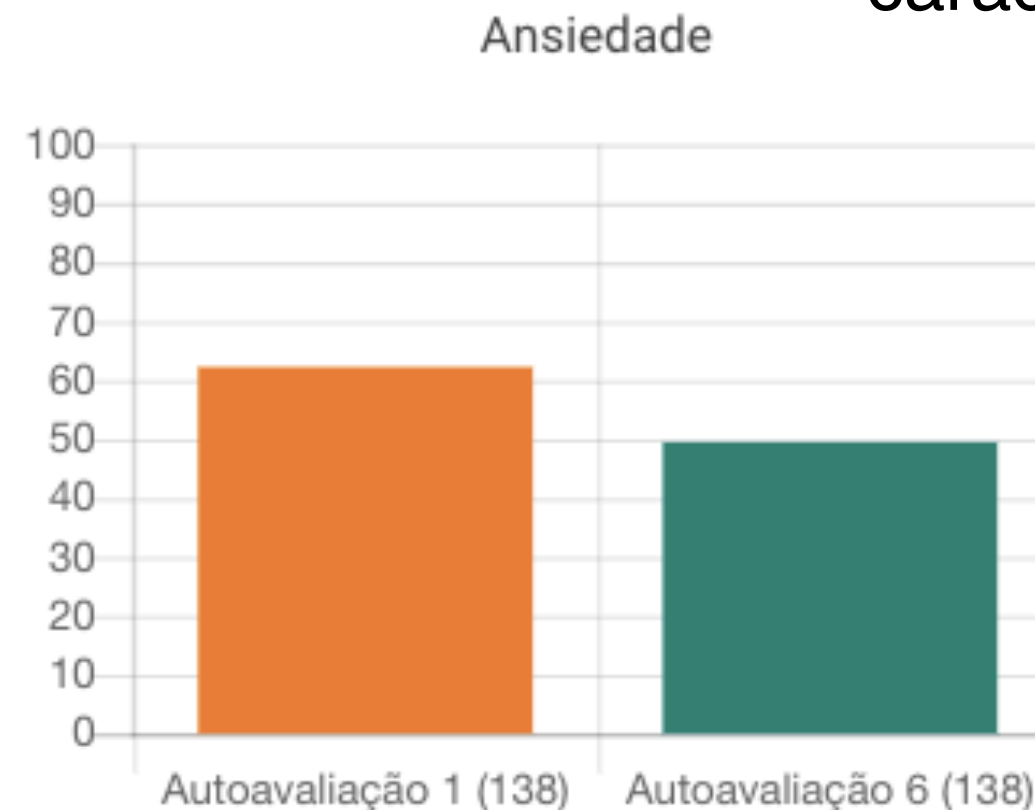


Indicadores de evolução emocional

características favoráveis



características prejudiciais



Ganhos e benefícios gerados

Para os colaboradores

- Aumento de bem-estar
- Melhora de saúde mental
- Seguro emocional (serviços à disposição 24/7 em casos de estresse agudo, semelhante ao EAPs, mas com maior resolutividade).

Para a organização

- Redução de absenteísmo e presenteísmo (mais produtividade)
- Melhora do clima na organização
- Conexão afetiva e sentimento de gratidão pelos colaboradores
- ROI de pelo menos 5 X

Diferenças entre a terapia guiada e a psicoterapia individual

Terapia guiada do Cíngulo

Terapia com psicólogos

Disponibilidade

168 horas por semana

1 hora por semana

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

10	11	12	13	14	15	16

17	18	19	20	21	22	23

24	25	26	27	28	29	30

Custo mensal

<R\$10 reais
(pago pela empresa)

R\$160 (qualidade?) a R\$2000
(mais sinistralidade)

Uso

horas “mortas”, noite,
sáb/dom, pode ser intensivo

horário produtivo,
não pode ser intensivo

Diferenças entre a terapia guiada e a psicoterapia individual

Terapia guiada do Cíngulo

Terapia com psicólogos

Situações emergenciais

sempre disponível

raramente disponível

Linhas da psicologia

20+

1-3

(encaixa o paciente na sua linha)

Técnicas de Coaching

sim

eventualmente

Meditação

sim

raramente

Processamento de traumas

sim

muito raramente



Diferenças entre a terapia guiada e a psicoterapia individual

Terapia guiada do Cíngulo

Terapia com psicólogos

Barreiras “só um app”, disciplina

estigma, privacidade, custo

Qualidade da relação previsível, retaguarda

íntima, individual, orgânica

Caráter preventivo alto

baixo

Abrangência 20-50% dos colaboradores

<10% dos colaboradores

Contato humano via chat, pontual, a qq hora

ao vivo, 45 min por semana

não são excludentes

Principais Clientes





Imagine uma empresa em que todos recebem um cuidado emocional de verdade.



cíngulo

cingulo.com/empresas

Testemunhos



Débora Chaves

★★★★★ 11 de janeiro de 2020



Sensacional!! Em 30 minutos sei mais sobre mim do que em 30 anos e sinto uma leveza e segurança que jamais experimentei antes. Não ouse não experimentar. Vai mudar a sua história com você.



Vania São José

★★★★★ 16 de janeiro de 2020



Me ajuda muuuito. Tive que parar a terapia por questões financeiras e faço exercicios diarios no Cingulo, mudou minha vida.



Marcel Henrique Silva Freitas

★★★★★ 16 de janeiro de 2020



O aplicativo é maravilhoso e tem me ajudado bastante nos cuidados da saúde mental.



Veronica De Souza

★★★★★ 10 de janeiro de 2020



Eu simplesmente estou amando esse app. As sessões ajudam muito . Jamais imaginei que conseguiria sentir o que estou sentindo agora . Sabe aquela luz no fim do túnel que as pessoas tanto procuram? É,com certeza esse app.Graças a esse aplicativo eu realmente vejo que posso recuperar minha saúde mental . Super recomendo ❤️



Susanne Lima

★★★★★ 15 de janeiro de 2020



Já fazia um tempinho q o usava em modo gratuito, refazendo os passos diariamente. Senti e usufrui de melhoras significativas e então achei q já saberia andar sozinha. O erro foi aí, largar o acompanhamento. Hj volto , já como assinante, pois o avalio como primordial na minha melhoria de vida.



Sonia Carbonelli Rosa

★★★★★ 16 de janeiro de 2020



Extraordinário e completo!!! Todas as sessões estão sendo essenciais pra mim!!! Muita gratidão pela luz que eu jamais achava que fosse encontrar! Com certeza está sendo um grande resgate, em todos os sentidos... gratidão eterna :)



João Paulo Lima Gomes

★★★★★ 9 de janeiro de 2020



Estou achando o app incrível. Tenho poucos dias de uso, mas já descobri coisas notáveis e importantes de mim mesmo com o uso dele. A prática de escrever diariamente também está sendo importante. É uma ótima terapia diária.



Ana Clara

★★★★★ 12 de janeiro de 2020



Ótimo aplicativo!! O modelo gratuito já me ajuda bastante, então se você tiver oportunidade de assinar o modelo pago vá em frente. Espero que lhe ajude tanto como me ajudou!

Testemunhos



Creuza Moura

★★★★★ 9 de janeiro de 2020



Excelente auto avaliação Depois de um mês de uso irregular volto para reavaliar. Estou mais tranquila e consciente do meu estado e me sinto apoiada para mudar



Mary Santos

★★★★★ 12 de janeiro de 2020



Maravilhoso. Está me ajudando muito diante de perdas e luto. Na busca da minha identidade. Hoje sou órfã e preciso buscar forças. Muito parecido com terapias que fiz. Mas é muito bom pois eu escolho onde e quando fazer. Parabéns para os idealizadores.



Suliane Rauber

★★★★★ 13 de janeiro de 2020



Uau...como vocês evoluíram desde a primeira versão. O Cíngulo já ajudou e ajudará milhares de pessoas, tenho certeza. Se forem vinculados a alguém de pesquisa, não deixem de avaliar cientificamente o impacto do que fazem. Parabéns! Mil estrelas para a equipe!



Um usuário do Google

★★★★★ 13 de janeiro de 2020



(22/12/2018): É um aplicativo que ajuda muito como material de apoio ao meu tratamento psiquiátrico. O conteúdo traz uma série de reflexões interessantes, ajudando vc se conectar com seus sentimentos, pensamentos e entende-los um pouco mais. Eu recomendo fortemente. # Edit 1 (13/02/2020): Volto depois de 12 meses de uso do app para dizer que os prêmios recebidos condizem com a seriedade do trabalho de seus idealizadores. Cíngulo é meu terapeuta de bolso e não abro mão!!!



Ariana Sousa

★★★★★ 10 de novembro de 2019



4

Surpreendente, incrível e eu só consigo sentir gratidão. Primeira sessão me deixou de boquiaberta. Primeiro aplicativo que proporciona uma sensação tão gostosa e acolhedora que parece mesmo ter feito exclusivamente pra você. Como numa terapia ao vivo. Eu simplesmente estou encantada 🌻 Gratidão 🙏



Débora Batista

★★★★★ 13 de janeiro de 2020



Bastante útil para quem deseja iniciar uma terapia e ainda não encontrou tempo/condições financeiras para fazê-la! Possui mensagens pertinentes para promover o autoconhecimento e avaliações que ajudam a perceber como os fatos de cada dia influenciam nas decisões e na nossa saúde mental!



Eliana Corrêa da Silva Santos

★★★★★ 8 de janeiro de 2020



Após as sessões me sinto mais confiante. Percebi minha melhora drasticamente! Estou muito feliz.



Heber Jonhson Sousa Silva

★★★★★ 1 de janeiro de 2020



Graças ao app, conheci as coisas que me deixam bem e me deixam mal, Geralmente no fim de ano é que tenho crises de ansiedade e não durmo direito, 3 meses usando o app a forma como eu encherço a vida mudou de forma significativa, não estou mais com minhas crises de ansiedade e desde que usei o app, e isso é muito bom, se em 3 meses de uso do app ja me sinto melhor, imagina por 1 ano? Esse app eu vou levar para toda a minha vida e uso todos os dias, irei recomendar para todos que conheço.

Testemunhos



Transportador San

★★★★★ 14 de dezembro de 2019



191



Excelente APP super recomendo a todos que façam uso deste APP pois é de uma valia imensurável. Estou amando cada fase, cada sessão, chega a ser prazeroso a ponto de você querer que todos do seu círculo de amizades façam uso deste APP. Só tenho a agradecer e recomendo a todos. Me tornei fã e agradeço...



Heber Jonhson Sousa Silva

★★★★★ 1 de janeiro de 2020



Graças ao app, conheci as coisas que me deixam bem e me deixam mal, Geralmente no fim de ano é que tenho crises de ansiedade e não durmo direito, 3 meses usando o app a forma como eu encherço a vida mudou de forma significativa, não estou mais com minhas crises de ansiedade e desde que usei o app, e isso é muito bom, se em 3 meses de uso do app ja me sinto melhor, imagina por 1 ano? Esse app eu vou levar para toda a minha vida e uso todos os dias, irei recomendar para todos que conheço.



João Paulo Lima Gomes

★★★★★ 9 de janeiro de 2020



1

Estou achando o app incrível. Tenho poucos dias de uso, mas já descobri coisas notáveis e importantes de mim mesmo com o uso dele. A prática de escrever diariamente também está sendo importante. É uma ótima terapia diária.



Renata Machado

★★★★★ 2 de janeiro de 2020



1

Tenho percebido grande evolução. Uso o app há quase uma ano e me percebi com maior controle das emoções, principalmente as "negativas". O app é maravilhoso, as sessões são rápidas de fazer e melhoram muito a relação com a gente mesmo. Estou adorando!



Patrícia Silva

★★★★★ 26 de dezembro de 2019



29

Simple e eficaz. Um trabalho com um designer limpo e bonito. Linguagem de fácil assimilação, som e fundos musicais perfeitos. Meditação dirigida com ótima qualidade e não toma muito o seu tempo. App perfeito para quem precisa e quer se cuidar mas não tem tempo ou condições financeiras para pagar por um profissional presencial.



Karla Almeida

★★★★★ 5 de janeiro de 2020



3



A cada dia com as técnicas sugeridas no Cíngulo, vou vendo transformações boas na minha vida acontecendo, hoje passei por agressão verbal do meu único irmão, e fiquei muito nervosa, deprimida, chateada... É me foi sugerido a terapia da raiva, fui ouvindo vendo e fazendo e estou me sentindo melhor aos poucos vou aprender a me blindar dessas agressões, não me abalando mais com que não merece a minha atenção! Muito obrigada Cíngulo pelo apoio que tem me dado! Continuo a me tratar!!!



Lucas Ulerich

★★★★★ 25 de dezembro de 2019



4



Ótimo aplicativo, sua autoavaliação me descreveu certinho e vi que realmente minha saúde mental está beeem debilitada, me fez enxergar que preciso de ajuda profissional, vou adquirir o app, e aliar junto com uma psicoterapia, ansiedade e depressão são coisas que realmente te afastam de seus objetivos e te fazem cair em um poço terrível.

Testemunhos



Lucas Pazaniniz

★★★★★ 12 de dezembro de 2019



Faz tempo que não sentia tamanha paz e benefícios emocionais e graças ao cingulo posso experimentar de novo sensações maravilhosas, que achava não poder sentir. Muito obrigado pelo bem e paz que esse app me trás!! Gratidão.



Marta Carvalho da Silva

★★★★★ 8 de dezembro de 2019



Simplesmente fantástico esse app é como estar com um terapeuta (só tenho que discordar de alguns pontos na minha mente não posso brigar ops falar com ele). Ótima opção para quem necessita de terapia mas não quer "falar da sua vida para outras pessoas".



Jessica Almeida

★★★★★ 20 de dezembro de 2019



Maravilhoso! Em apenas 1 semana já trouxe mudanças inacreditáveis para mim. Nunca pensei que isso fosse possível com um app. Baixem, e deem preferencial para ouvir as sessões, ao invés de ler. Traz uma paz incrível.



Thiago Mota

★★★★★ 7 de dezembro de 2019



O aplicativo é maravilhoso. Faço terapia há dois anos, uma vez por semana, e encontrei na Cingulo uma maneira de poder me aprofundar de maneira mais independente e quando quiser (sem preocupação com horários) nos aspectos comportamentais e psicológicos da minha vida. Tem sido uma ótima experiência e, apesar de não saber ainda como mantere minha assinatura por questões financeiras (estou desempregado!), vale a pena se esforçar para arrumar uma solução.



Cinthia Philodimos

★★★★★ 24 de novembro de 2019



excelente app. perfeito pra auxiliar em qualquer situação de conflito interno . e ate crises. É como ter um terapeuta invisível ao seu lado. pra qualquer momento . vc faz suas sessões nos dias e horários que quiser. estou amando.



geiza rosa nunes vieira Gê

★★★★★ 27 de novembro de 2019



O cingulo é tudo que sempre procurei devido meus problemas de ansiedade e depressão. Sem precisar sair de casa faço tranquilamente a terapia e com um custo muito bom. Minha vida melhorou significativamente, vejo isso no dia a dia e nas avaliações que realizo, tem um gráfico maravilhoso onde me empolgo toda vez q faço pois vejo melhoria. Obrigada Dr. Diogo por criar uma forma tão prática e eficaz de nos ajudar .



Lunna L.

★★★★★ 13 de dezembro de 2019



Fiz por hora só a primeira sessão, mas achei o App maravilhoso. Super indico a quem quiser baixar e usar. Vim editar pq preciso de alguma forma agradecer aos criadores dessa página, pois acabo de encontrar a raíz da causa uma das maiores dores da minha vida até aqui. Sem palavras, gratidão imensa pelo trabalho de vocês 🙏



Gabriel Martins

★★★★★ 9 de dezembro de 2019



Ao longo da vida sempre fiquei com o pé atrás com relação a tudo o que dizia respeito a terapias e afins, e pela primeira vez estou experimentando algo desse âmbito que me proporcionou segurança para continuar, creio que 5 estrelas não cheguem nem perto de descrever a utilidade desse App, não tenho como descreve-lo além de "Incrível!". Sinceramente os desenvolvedores estão de parabéns! Recomendo!