



e-book *saúde mental*

**dicas de como ter mais
qualidade de vida com equilíbrio**

+ 24 práticas de mindfulness-meditação



Sumário

A CooperJohnson

Saiba mais informações da instituição financeira sem fins lucrativos que é reconhecido como um benefício financeiro da Johnson&Johnson

Página 01

Benefícios CooperJohnson para sua saúde

Página 02

O que é mindfulness-meditação?

Entenda mais sobre esse conceito e que tempo é normalmente essa prática.

Página 03

Quem é Sérgio Ferreira?

Conheça o consultor de qualidade de vida e proprietário do Studio De Rose Method.

Página 04

Como as práticas de mindfulness-meditação podem te ajudar?

Conheça como Sérgio, consultor de qualidade de vida, pode te auxiliar por meio de ferramentas e práticas de saúde mental, física e emocional.

Página 05

O que é o DeRose Method?

Entenda mais sobre esse conceito e que tempo é normalmente essa prática.

Página 06

Práticas de mindfulness-meditação

Página 07

Lives sobre Saúde Mental com Sérgio Ferreira

Página 10

Movimento Falar Inspira Vida

Conheça o projeto da Johnson&Johnson que tem como objetivo abordar a depressão e saúde mental.

Página 11

A CooperJohnson

A CooperJohnson – Cooperativa de Economia e Crédito Mútuo dos Empregados da Johnson & Johnson, é uma instituição que tem como base principal a cooperação, colaboração, respeito e transparência. Tudo na CooperJohnson é realizado pensando no cooperado e no que podemos oferecer para que façam parte do NOSSO negócio.

Nosso Jeito de Ser

Realizar sonhos, promovendo o desenvolvimento pessoal e profissional, além do bem-estar aos cooperados, beneficiando-os através de soluções financeiras com responsabilidade e buscando sempre atender com excelência

Valores

Nossa força está nas pessoas! Comprometimento, ética, solidez, respeito e responsabilidade.

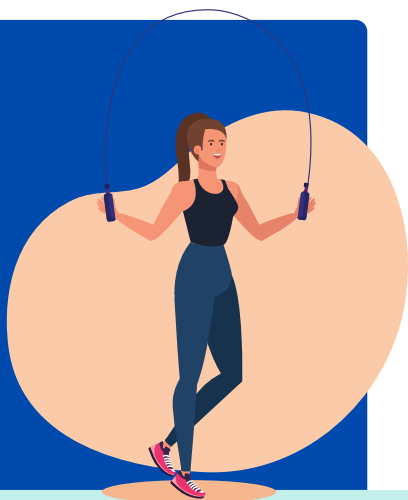


Benefícios CooperJohnson para sua saúde

Gympass

O Gympass é uma plataforma corporativa de atividade física com foco na qualidade de vida, saúde e bem estar que dá acesso a milhares de academias, aplicativos e aulas ao vivo online com apenas uma única mensalidade. Com um plano ativo do Gympass você vai poder experimentar diversas atividades diferentes quando e onde quiser, como Yoga, Pilates e Musculação ou até mesmo Meditação, Terapias, Nutrição e Massagem.

[Clique aqui para saber mais](#)



CooperSaudável

CooperSaudável é o benefício da Cooper que ajuda você a alcançar vitórias e conquistas, além de muita saúde física e mental. O benefício oferece subsídio de reembolso parcial para inscrições de provas e desafios esportivos, de várias modalidades, presenciais e virtuais.

[Clique aqui para saber mais](#)



Canal no Youtube

No canal do Youtube da CooperJohnson você encontra inúmeros vídeos de gravações das lives que já ocorreram e você pode se inscrever no canal para receber notificações de novas lives! São lives de vários temas, onde você pode aprender sobre Saúde Mental, Saúde Financeira, Saúde Física, além de aulas de culinária, artesanato, música, e muito mais!

[Clique aqui para saber mais](#)



O que é meditação e mindfulness?

Mindfulness significa atenção plena no português brasileiro. Esse é o primeiro requisito para se meditar: estar presente de corpo, alma e mente ali no momento. Ou seja, o mindfulness é o primeiro passo para a meditação e deve ser praticado até ser incorporado nas atividades do cotidiano.

Podem ser práticas de 25 minutos para você ter a atenção plena e se reconectar ao presente.



Quem é Sérgio Ferreira?

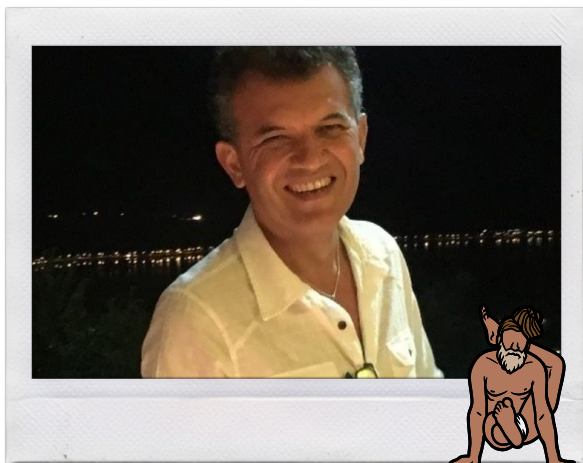
Sérgio é Consultor de Qualidade de Vida da Escola DeRose Method de São José dos Campos.

Durante toda a sua adolescência se interessou por autoconhecimento e processos de desenvolvimento pessoal. A maior preferência para explorar sempre foi os que tinham um visão mais integrada do ser humano e que não tinham relação com religião, por acreditar que são coisas distintas, e que as técnicas e conceitos poderiam servir para adeptos das mais diferentes religiões.

Os cursos que Sérgio mais usa em suas aulas e atendimentos individuais são: DeRose Method, Experiência Somática, Análise Sistêmica, Análise corporal e comportamental.

[Clique aqui](#) para assistir o vídeo onde o Sérgio apresenta um pouquinho sobre ele, sobre o Método DeRose e sobre a parceria com a CooperJohnson.

 Entre em contato com o Sérgio: (12) 98111-5068



Como a prática de Mindfulness-Meditação pode te ajudar?

A prática de meditação pode te ajudar a desenvolver o autoconhecimento e alcançar uma qualidade de vida melhor.

Ao longo de sua história pessoal e profissional, Sérgio aprendeu que essas duas coisas são inseparáveis. Uma coisa ajuda a outra se tivermos uma boa consciência de ambos, caso contrário, não há conflito.

Para isso ele trabalha:

mental

Foco, clareza mental, pensamento crítico, capacidade de direcionar os pensamentos

físico

Desenvolver a energia (vitalidade) e aliviar as tensões, através de técnicas de força, flexibilidade e equilíbrio e outras

emocional

Inteligência emocional, gerenciamento do estresse. Cultivar sentimentos positivos



De acordo com a nossa qualidade de vida, o que inclui como cuidamos e usamos o corpo, emoções e mente, vamos gastando ou recarregando as nossas energias.

E naturalmente quanto mais debilitado está qualquer um desses planos físico, emocional e mental, um irá prejudicar o outro.

Uma visão multidisciplinar contribui muito para cuidarmos melhor de nós e também para atingir os nossos objetivos.

o que é o DeRose Method?

O DeROSE Method é uma urdidura de técnicas e conceitos, edificando uma proposta de reeducação comportamental em prol da boa qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação, boa forma, bom ambiente e bons ideais.



Fundamentos em 03 filosofias antigas:

**Filosofia
Prática**

**Filosofia
Teórica**

**Filosofia
Comporta-
mental**



Gravações das prática de Meditação Mindfulness

De Janeiro a Junho de 2021, a CooperJohnson realizou encontros de Práticas de Mindfulness-Meditação, com instruções do Sérgio Ferreira. Confira as gravações dos encontros nos links abaixo e pratique em sua casa, com sua família!

Clique em cada tópico para abrir a gravação no Youtube.

Exercício de concentração contagem regressiva

Praia, foco nas ondas do mar

Garra e determinação

Virar a chave para melhorar o foco, e viver o presente

Respiração, mentalização e meditação com música

Respiração, relaxamento profundo e concentração no OM contínuo o principal som para meditação



Clique em cada tópico para abrir a gravação no Youtube.

Mentalização de transformação, meditação gotejar

Você expressa aquilo que está sentindo

Descontração em formato de estrela para ampliar a concentração no corpo de forma não linear

Respiração ritmada, metalização e meditação no OM ritmado

Treino de presença com mentalização e foco com sons de rio

Conceito: Intenção – Concentração – contagem simultânea

Treinamento de presença e estímulo ao Mindful Eating

Mindfulness com foco na respiração

Meditação – compaixão

Treinamento de realização de objetivos e foco no relógio



Clique em cada tópico para abrir a gravação no Youtube.

**Treinamento com
a praia e o mar**

**Treinamento de
foco usando o
próprio corpo**

**Treinamento
usando
sentimento de
compaixão**

**Meditação
usando o olhar**

**Utilização do som
para estabilização,
purificação
emocional e
concentração**

**A coragem de olhar
para o corpo
emocional e cuidar
das nossas emoções**

**Ânanda - felicidade
inérvavel**

**Recarregue-se e
continue sua jornada**



9

Gravações de lives com Sérgio Ferreira

Clique em cada imagem para assistir a live completa no Youtube!



Como manter a mente tranquila em tempos de crise



Alta performance nos esportes



O papel da mulher no desenvolvimento da sociedade



O Poder da Palavra



O trabalho e a realização pessoal



Se conhecendo através do outro

Reflexão coletiva para mudar o tom da conversa sobre depressão



O movimento Falar Inspira Vida surgiu da necessidade de conscientizar as pessoas sobre uma doença que afeta 5,5% da população brasileira e está relacionada a cerca de 97% dos casos de suicídio no país: a depressão.



Nós entendemos que o conhecimento é o primeiro passo para requalificar a conversa sobre depressão e, assim, construir um ambiente no qual as pessoas se sintam acolhidas e engajadas a procurar ajuda especializada.

Dessa forma, queremos contribuir para uma sociedade que saiba falar e ouvir a respeito da doença, incentivando diálogos responsáveis e livres de julgamentos.

O movimento é liderado pela Janssen Brasil em parceria com entidades apoiadoras.

[Clique aqui e saiba mais sobre o Movimento.](#)

Baixe os guias do projeto:



Cuide de você,
cuide da sua saúde mental!



@cooperjohnsonoficial



/cooperjohnsonoficial



t.me/cooperjohnson



/cooperjohnson-oficial

www.cooperjohnson.com.br
contato@cooperjohnson.com.br
R. Emilio Marelo, 54, Jd. das Industrias
São José dos Campos/SP