



**INIA**  
Health

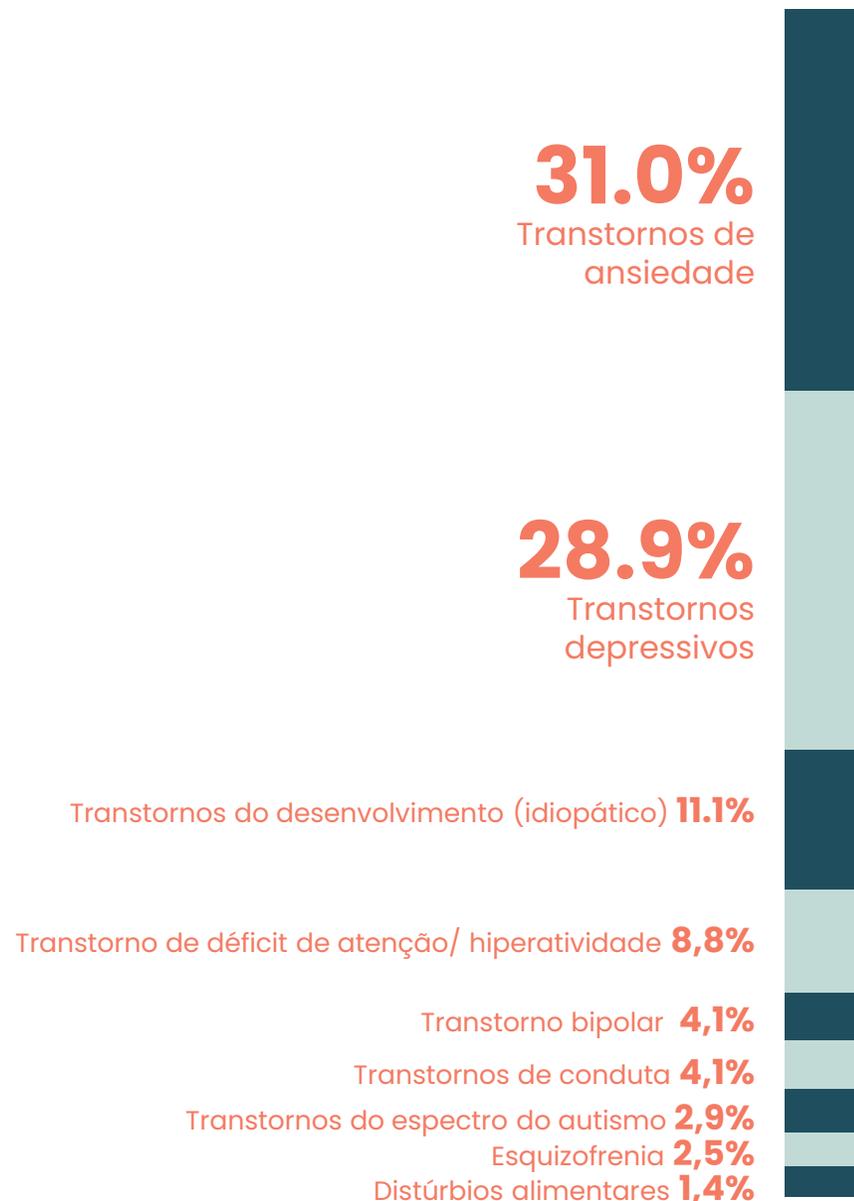
# **Curso de Primeiros Socorros em Saúde Mental (PSSM)**

# Por que?

# A prevalência global de transtornos mentais em 2019



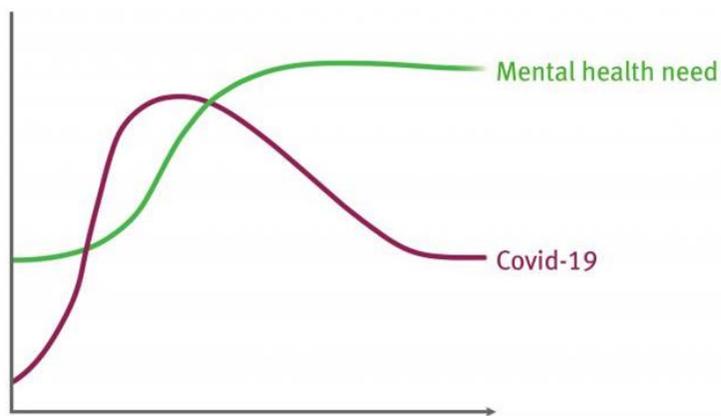
**970 milhões** de pessoas estão vivendo com transtornos mentais (aprox. 1 em cada 8 pessoas)



# Problemas de saúde mental

Estimativa de órgãos nacionais e internacionais de saúde

Projection of mental health need relating to Covid-19 and how it compares with the trajectory of the virus itself



## Antes da Pandemia



**20 a 25%**

da população no mundo sofria de problemas de saúde mental a cada ano.



**45%**

das pessoas passariam por algum problema de saúde mental durante as suas vidas.

## Durante a Pandemia



**Mais de 86%**

da população está sofrendo com problemas de saúde mental no Brasil.

Fontes:  
National Survey of Mental Health and Wellbeing: Summary of Results, 2007. (2008, October 23). Australian Bureau of Statistics.  
Fiocruz. (2020, October 1). Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia. Canal Saúde - Fiocruz.  
<https://www.canalsaude.fiocruz.br/noticias/noticiaAberta/ministerio-da-saude-divulga-resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia01102020>

# #1

**Depressão é causa #1 de anos vividos com incapacidade**  
(mais do que qualquer outro problema de saúde física)

## Suicídios em 2019

# 703k

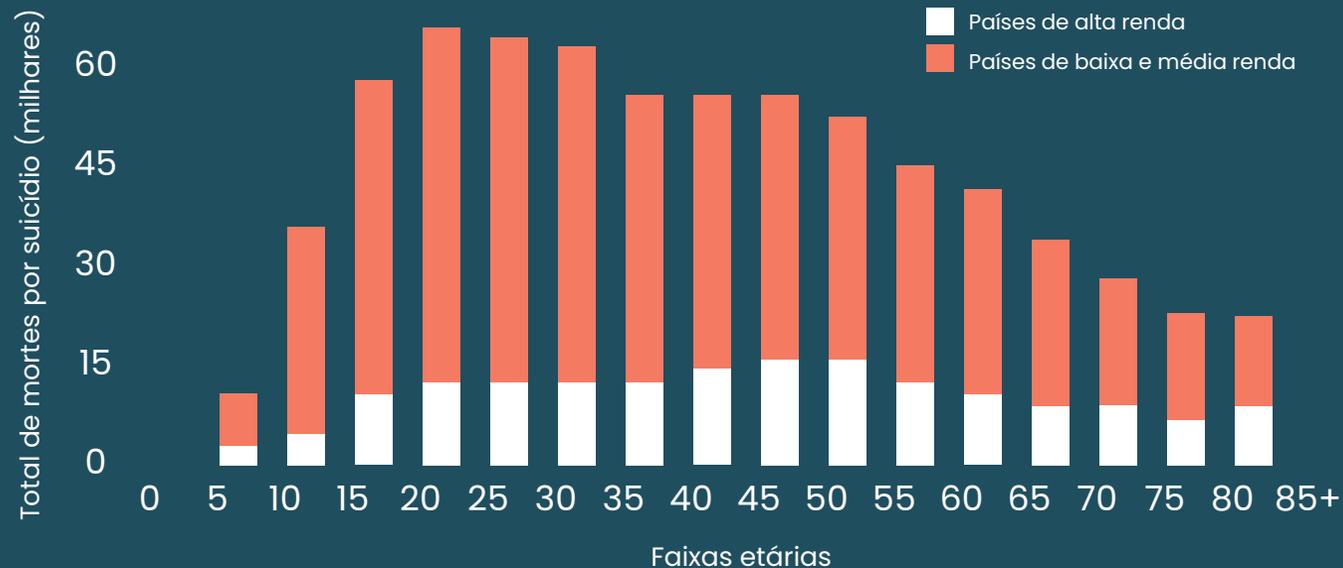
pessoas  
morreram  
por suicídio



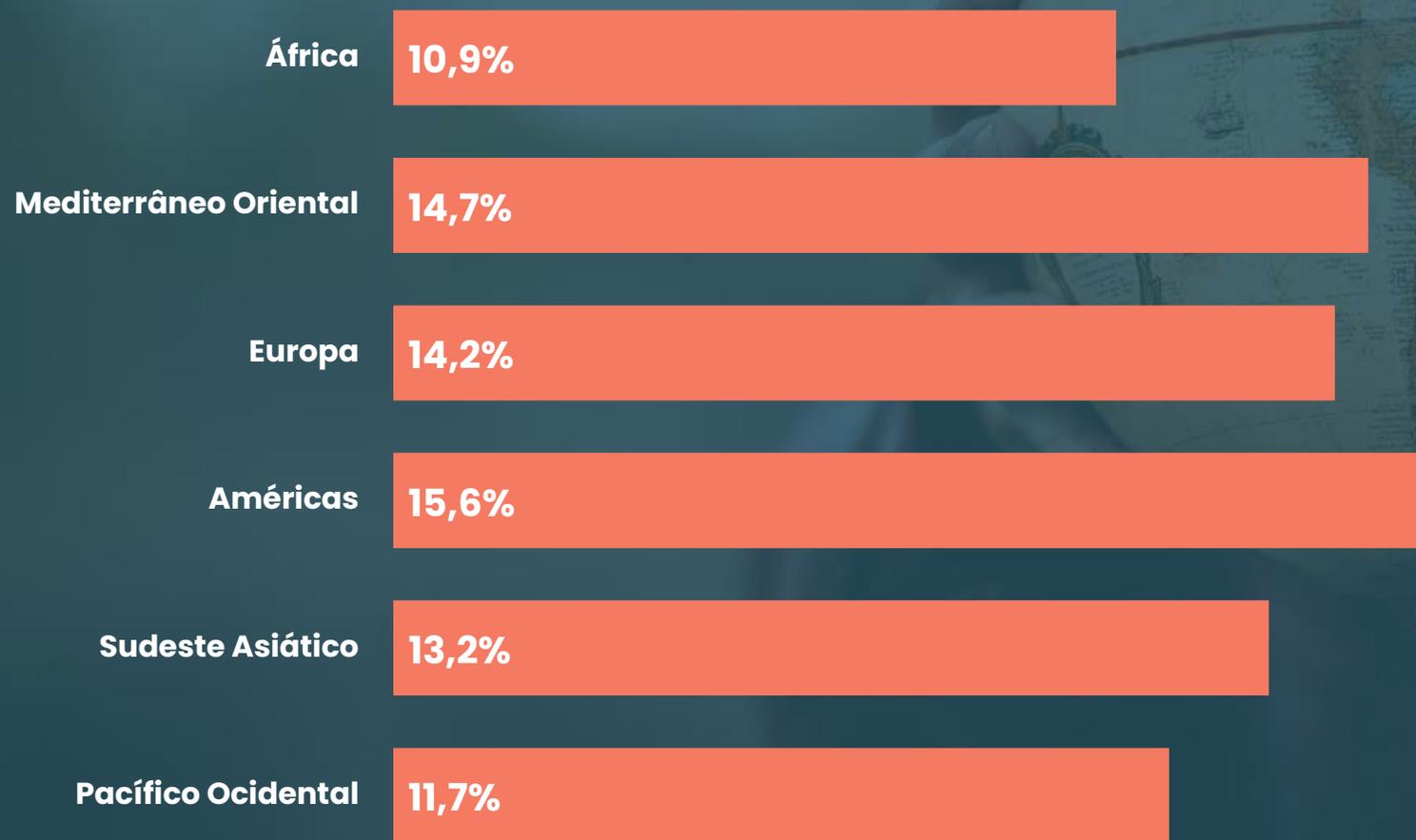
Taxa global de suicídio:  
**9 em cada 100 000**

# 58%

suicídios acontecem  
antes dos 50 anos



## Prevalência de transtornos mentais nas **regiões cobertas pela OMS**, 2019



Prevalência de transtornos mentais (%)

## A prevalência global de transtornos mentais em 2019

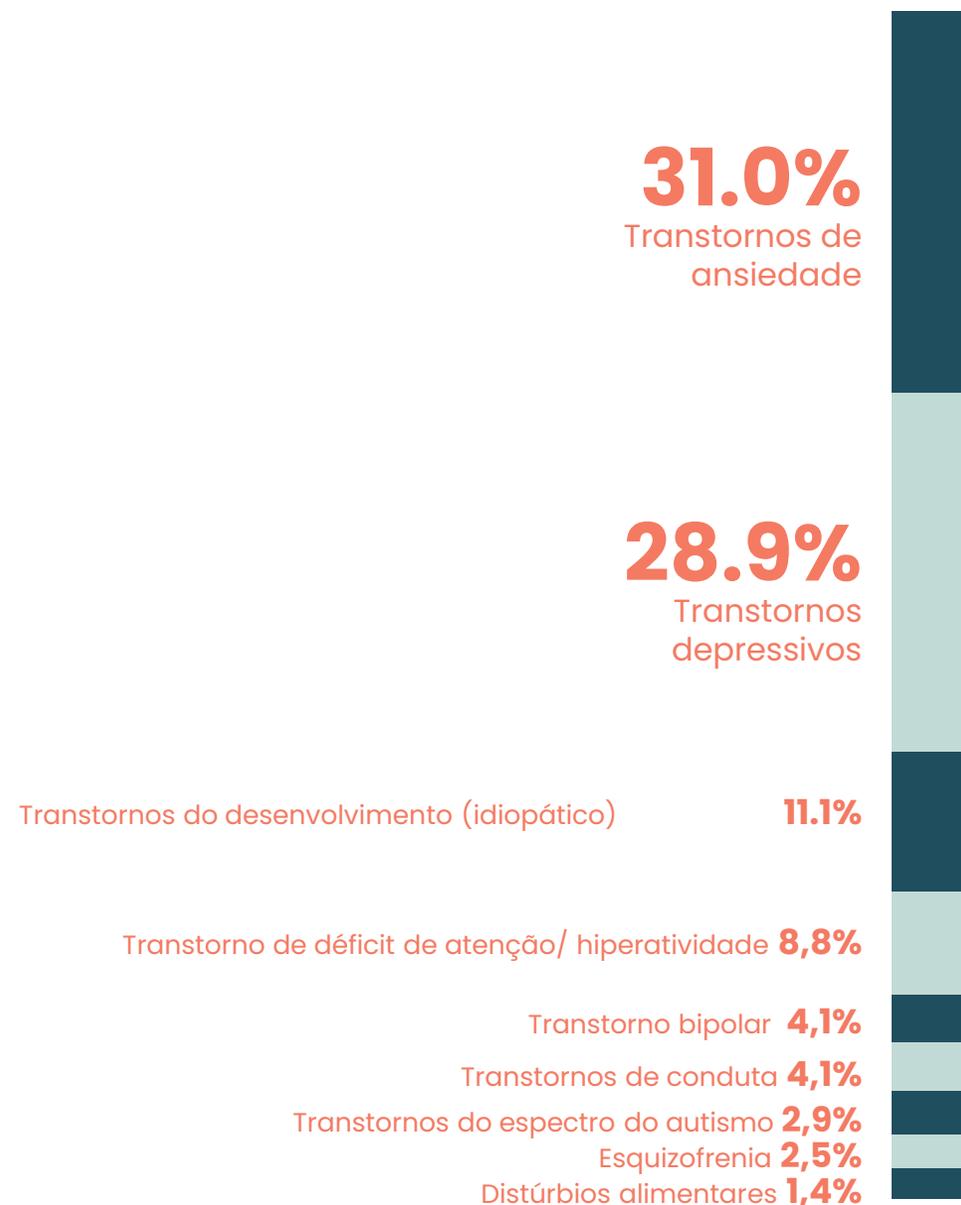
**970 milhões**  
de pessoas estão vivendo  
com transtornos mentais



**52,4%**  
são mulheres



**47,6%**  
são homens



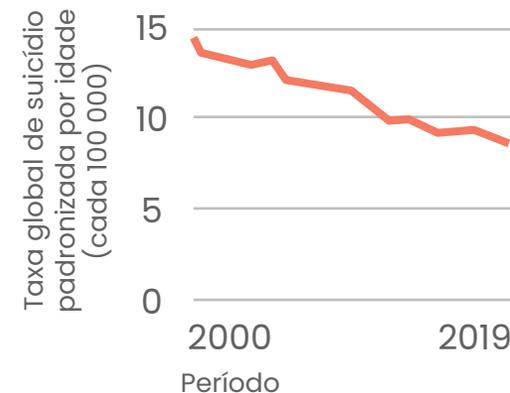
## Suicídios em 2019

**703k**  
pessoas  
morreram  
por suicídio

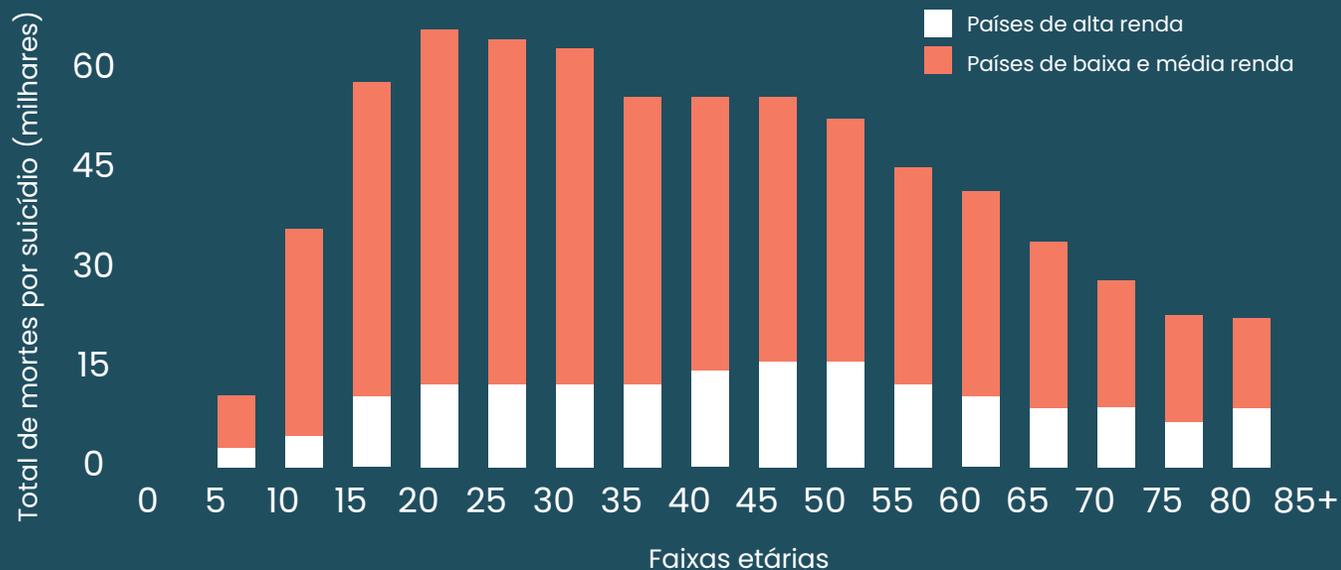


Taxa global de suicídio:  
**9 em cada 100 000**

**36%**  
queda nas  
taxas de suicídio  
desde 2000



**58%**  
suicídios acontecem  
antes dos 50 anos

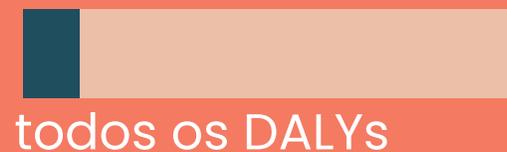


# A carga global de **transtornos mentais em anos de vida** vividos ajustados por incapacidade (DALYs), 2019

**129m**

A carga global de transtornos mentais em DALYs, 2019

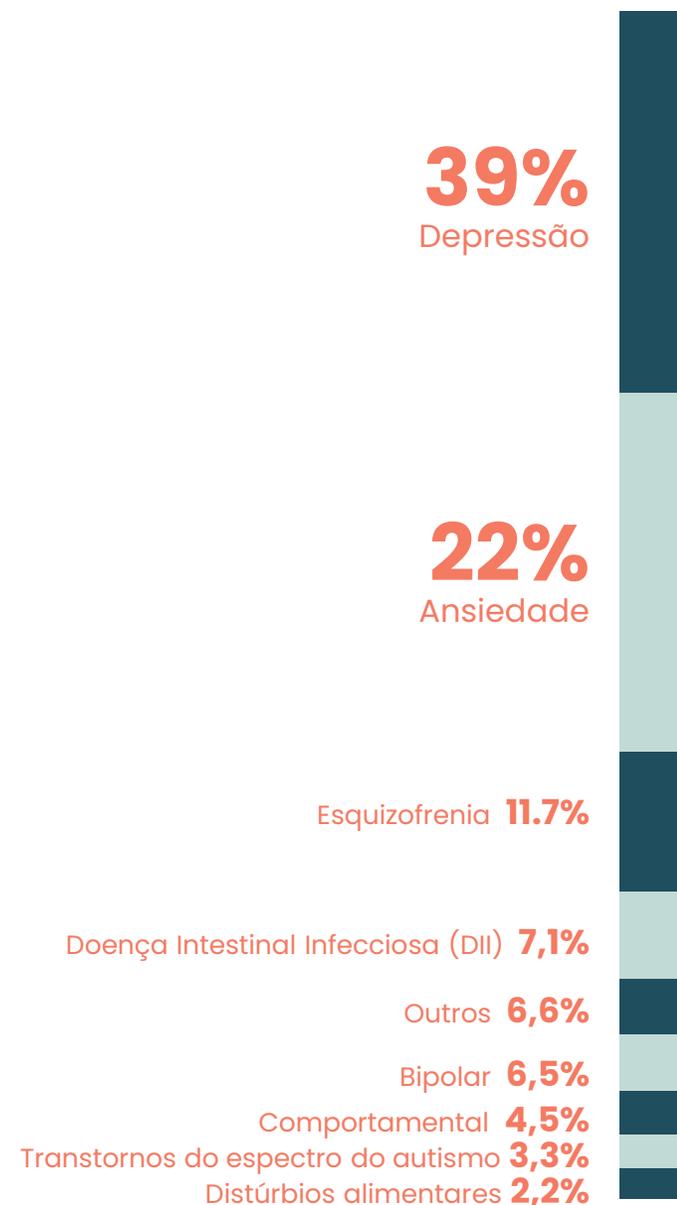
**5,1%**



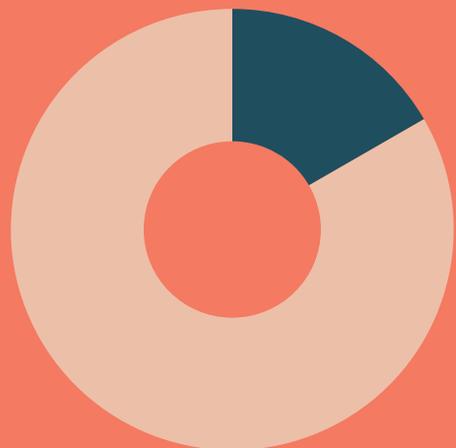
**54,1%**  
são mulheres



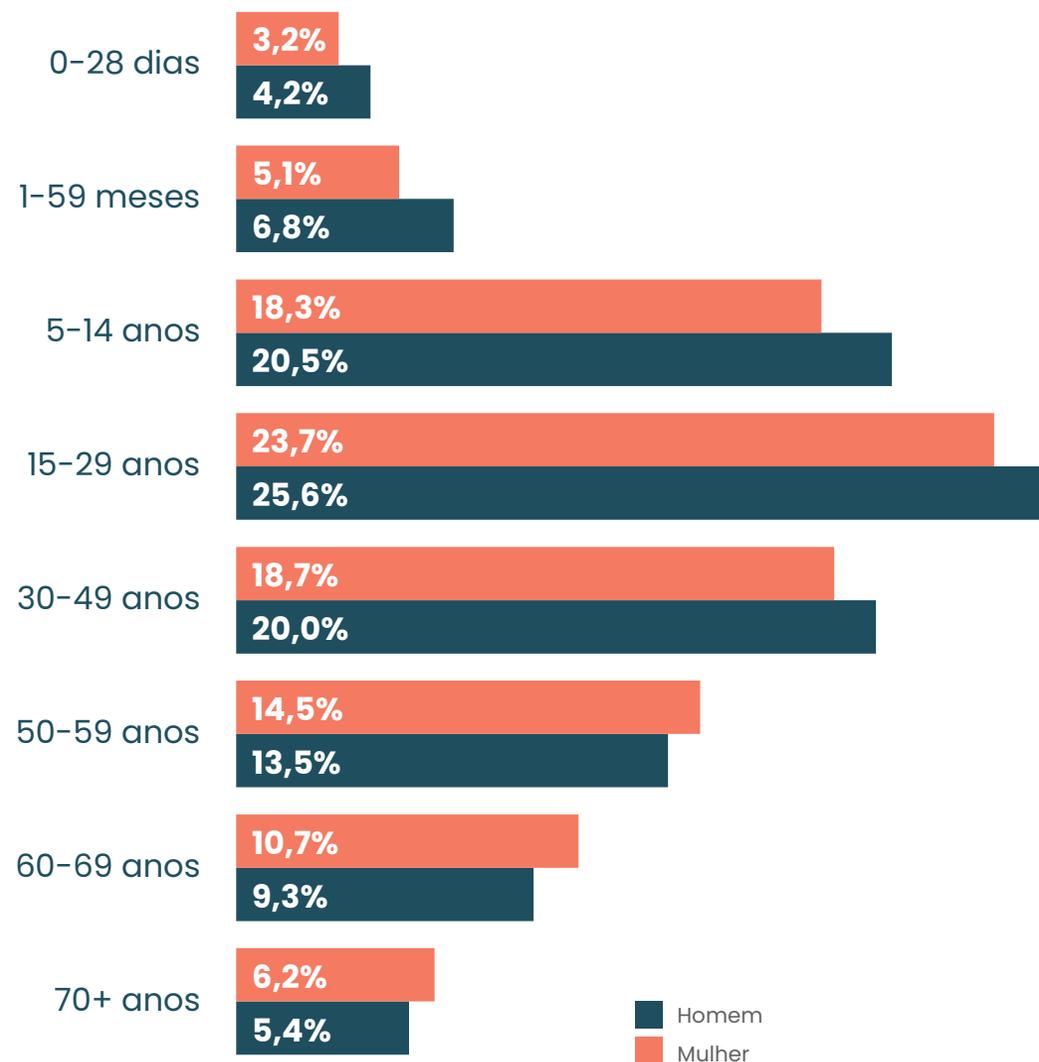
**45,9%**  
são homens



Proporção de **anos vividos com incapacidade** (YLDs) por todas as causas atribuíveis a transtornos mentais, ao longo da vida, 2019



**15,6%**  
dos YLDs são atribuíveis a transtornos mentais



# Dez principais causas globais de anos **vividos com sofrimento** (YLDs), 2019



# Brasil



Somos campeões!  
em algo que não é tão  
positivo...

## #1

Em Transtornos de  
Ansiedade

Quase 10% da população (3x  
mais do que a média  
mundial)

---

## #4

Em Depressão, com  
5.8% da população.

Somente atrás dos EUA,  
Estónia, e Australia (5.9%)

---

## #2

Em anos vividos com  
incapacidade devido  
a problemas de saúde  
mental.

Somente atrás dos EUA.

# Custo da depressão e ansiedade na economia global

Custo apenas de produtividade perdida, sem contar custos de tratamento ou outros)

# Mais de USD 1 trilhão por ano

Estimativa da OMS antes da Pandemia



Em comparação, o Brasil teve um PIB de 1.6 trilhão em 2021

# Curso de Primeiros Socorros em Saúde Mental

---

Um curso essencial para empresas e pessoas interessadas em prevenir o agravamento de problemas de saúde mental em sua volta e socorrer colegas, funcionários, familiares ou amigos em situações de crises de saúde mental.

## OBJETIVOS

# Capacitar profissionais para:

**Aumentar o conhecimento**  
em problemas  
de saúde mental.

---

Aumentar o  
encaminhamento  
precoce para  
**intervenções  
apropriadas.**

---

**Eliminar mitos  
e desinformação** e  
reduzir  
o estigma.

---

**Diminuir o  
escalonamento  
e agravamento**  
de problemas  
de saúde mental.

---

Auxiliar no suporte  
de uma **cultura  
organizacional  
saudável.**

---

Trazer  
resultados para  
a melhoria da  
**qualidade de vida  
das pessoas.**

---

# BENEFÍCIOS

Prevenção do  
Suicídio

Prevenção de  
Distúrbios de  
Ansiedade

Prevenção do  
Burnout

Redução de  
ausências e  
afastamentos

Redução do  
presenteísmo

Redução de  
mitos e  
desinformação

Redução do  
estigma  
relacionado à  
saúde mental

Redução de  
outros riscos  
associados à  
saúde mental

Cumprimento da  
legislação de  
saúde no  
trabalho

Melhoria da  
cultura  
corporativa

Maior  
engajamento e  
satisfação dos  
funcionários

Demonstração  
de  
responsabilidade  
social

# CONTEÚDO DO CURSO

**Cobre principais problemas e crises de saúde mental**

**18 horas de treinamento**

**Burnout**  
Síndrome do esgotamento físico e mental

**Distúrbios de Ansiedade**

**Depressão**

**Luto**

**Eventos Traumáticos**

**Transtorno do estresse pós traumático**

**Ideação de Suicídio ou Comportamento Suicida**

**Posvenção do suicídio**



**O treinamento é seguro e gera resultados positivos**

- 1** Como reconhecer sinais de problemas
- 2** Como abordar a pessoa com problema
- 3** Como prover a ajuda inicial
- 4** Como guiá-la à ajuda profissional
- 5** Como dar suporte

# IMPORTANTE

## ESSE CURSO NÃO HABILITA O SOCORRISTA A

realizar um diagnóstico formal ou a aplicar tratamento ou terapia junto a pessoas com problemas de saúde mental.

**Somente um médico psiquiatra ou psicólogo formado pode realizar um diagnóstico formal.**

## ESSE CURSO HABILITA O SOCORRISTA A

- Identificar sinais de problemas de saúde mental em colegas e pessoas próximas.
- Abordar o indivíduo de forma informal e apropriada
- Dar informações essenciais ao indivíduo de forma construtiva.
- Prover ajuda inicial em casos de crise.
- Encaminhar o indivíduo a profissionais apropriados.
- Ser suporte ao indivíduo.
- Educar e remover o estigma sobre diversos problemas de saúde mental.

# Alguns dos nossos clientes no Brasil



# POR QUE A CERTIFICAÇÃO EM PSSM É RELEVANTE PARA SUA EMPRESA

Existem várias razões pelas quais este curso de Primeiros Socorros em Saúde Mental é relevante para o seu local de trabalho.

Em primeiro lugar, os problemas de saúde mental são comuns no local de trabalho e tendem a afetar as pessoas durante os primeiros anos de trabalho.

Em segundo lugar, os problemas de saúde mental podem ter um impacto significativo na produtividade e podem afetar a capacidade de trabalho de uma pessoa quando não são tratados.

Em terceiro lugar, muitas pessoas não procuram ajuda profissional adequada.

Finalmente, colegas de trabalho e supervisores estão em uma boa posição para detectar os primeiros sinais e sintomas de um problema de saúde mental em um colega de trabalho.

Fornecer primeiros socorros de saúde mental quando um trabalhador apresenta os primeiros sinais e sintomas de um problema de saúde mental é importante, pois pode ajudar a pessoa a retornar rapidamente ao seu desempenho normal. Não fazer isso pode levar ao agravamento do problema ou ao surgimento de uma crise.

**Nosso NPS: 94%**

# POR QUE A CERTIFICAÇÃO EM PSSM É RELEVANTE PARA SUA EMPRESA

Até o momento, não há países conhecidos em que o treinamento em primeiros socorros em saúde mental seja obrigatório por lei para a população em geral. No entanto, alguns países estão tomando medidas para melhorar o acesso a cuidados em saúde mental e treinamentos relacionados. Por exemplo:

**1.Reino Unido:** O governo britânico está implementando um programa chamado "Mental Health First Aid" para treinar mais pessoas em habilidades de primeiros socorros em saúde mental.

**2.Austrália:** O treinamento em primeiros socorros em saúde mental é oferecido por organizações governamentais e não governamentais em toda a Austrália, embora não seja obrigatório por lei.

**3.Canadá:** O governo canadense está investindo em programas de treinamento em saúde mental, incluindo o "Mental Health First Aid Canada", que fornece treinamento em primeiros socorros em saúde mental para a população em geral.

**4.Estados Unidos:** Vários estados dos EUA, incluindo Califórnia, Washington e Nova York, estão promovendo programas de treinamento em primeiros socorros em saúde mental, embora não seja obrigatório por lei.

Embora o treinamento em primeiros socorros em saúde mental não seja obrigatório por lei em muitos países, há um crescente reconhecimento da importância de cuidados preventivos em saúde mental e do papel dos primeiros socorros em saúde mental na prevenção de crises e na promoção de bem-estar emocional.

# Formato do Curso

**Reescrito e adaptado** para a cultura, sistema de saúde e melhores práticas no Brasil.

---

**Acesso ao exclusivo Portal do Aluno e Portal do Instrutor**, com materiais, recursos e provas atualizadas.

---

Entregue por **instrutores altamente qualificados** via Zoom para todo o Brasil.

---

**Entrega multimodal:** apresentação + vídeos + exercícios experienciais + provas eletrônicas de fixação.

---

Cursos para **indivíduos** (socorristas) e para **instrutores** (multiplicadores).

---

Emissão automatizada de Certificado, com **ID único de identificação online**.

---

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

(Total 18 horas o curso todo)

## SAÚDE MENTAL NO BRASIL E NO MUNDO

- Prevalência no Brasil e no Mundo pré e pós Covid;
- Custos diretos e indiretos da saúde mental nas organizações;
- O que é PSSM – Primeiros Socorros em Saúde Mental;
- Perfil do Socorrista em Saúde Mental;
- Definições – Saúde Mental, transtorno mental e saúde e bem estar;
- Avaliação online do conteúdo aprendido (portal do aluno).

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

## (Total 18 horas o curso todo)

### PRIMEIROS SOCORROS EM SAÚDE MENTAL

- Definição do termo Primeiros socorros em saúde mental;
- Protocolo de intervenção e plano de ação;
- Reconhecendo os sinais de sofrimento emocional;
- Como abordar – Rapport e Escutando com empatia;
- Dar informações – o que dizer e o que não dizer;
- Como fazer um encaminhamento e acompanhamento;
- Fisiologia do sistema nervoso autônomo;
- Autorregulação – Impacto do estresse;
- Modelo Cognitivo de Beck;
- Técnica de autorregulação psicofisiológica;
- Ferramenta de autoavaliação (Depressão, Ansiedade, Estresse e Burnout) – Mindcheck;
- Avaliação online do conteúdo aprendido (portal do aluno).

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

(Total 18 horas o curso todo)

## PRIMEIROS SOCORROS CASO A CASO

- Burnout – as 12 fases para o adoecimento;
- Conceitos da Psicologia Positiva Organizacional;
- Relação – Estresse – Resiliência e Performance;
- Distúrbios de Ansiedade;
- TEPT – Transtorno do Estresse Pós Traumático;
- Depressão;
- Ataques de Pânico;
- Eventos traumáticos;
- Ideação e comportamento suicida;
- Posvenção do suicídio;
- Como lidar com o Luto
- Protocolo de intervenção e plano de ação;
- Avaliação online do conteúdo aprendido (portal do aluno).

## Tuly Rocha



**Psicóloga  
Coach**

**Psicóloga**, com MBA em Gestão de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e MBA em Gestão Estratégica Empresarial (UNOESC), e atualmente cursando MBA em Neurociência e Comportamento pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (**PUCRS**), Pós Graduação em Saúde Mental pela Faculdade Unimed. Certificada e qualificada na ferramenta M.B.T.I. - Myers Briggs Type Indicator® pela empresa Fellipelli, formação em Executive Coaching pela Marshall Goldsmith Stakeholder Centered Coaching e pela Sociedade Brasileira de Coaching e formação no tema liderança situacional pela Brimberg, afiliada ao Center for Leadership Studies de Ken Blanchard. Certificada e qualificada na ferramenta Profiler que é um teste comportamental exclusivo da Sólides, baseado em 7 metodologias de mapeamento de perfis comportamentais, dentre elas a DISC, Qualificada em Primeiros Socorros em Saúde mental Pela Inia Health (2023).

**Possui certificação nos cursos:** Fundamentos em Cuidados Paliativos com a renomada Dra. Ana Claudia Quintana Arantes. TRAUMA: Neurociência e Tratamento e Teoria do Apego no Tratamento do Trauma no Instituto Dra. Sofia Bauer.

Socorrista em Saúde Metal

# Ricardo Sé Cestari



**Empreendedor**  
**Consultor Executivo**

Fundador & CEO da **Inia Health / MindCheck**.

Ex. **Head of People & Culture | Head of Customer Success** na GoI Pty Ltd; Ex. **CEO** da SEG Saúde Ocupacional; Ex. **Consultor de gestão** na Brasilconsult | Viscoplan | Sé Aris.

Formado em **Administração de Empresas** pela EAESP-FGV; Pós-graduação em **Psicologia Aplicada** pela Bond University; Duplo MBA em **Gestão de Tecnologia e Comércio Eletrônico** pela Bond University; Cursos de extensão na **Stanford University e University of Pennsylvania**.

Ajudou a empresa GoI a crescer de um valor de mercado de ~USD 2 milhões à +USD 1 bilhão em 5 anos, **atingindo o status de 'Unicórnio'**.

Como consultor, **ajudou a Apple a entrar no Brasil** via a MyStore (Apple Premium Reseller).

Para a GoI, recebeu o Prêmio **'Employer of Choice - Finalist'** da Australian HR Awards; Responsável pela GoI ser listada na **'LinkedIn Top Start-ups: The 25 most sought-after start-ups to work for in Australia'** nos anos de 2018 e 2019.

Responsável pela SEG Saúde Ocupacional ser listada nos **'300 Melhores Fornecedores de RH'** pela revista Gestão RH pela primeira vez, em 2014 (Top 5 na categoria de Saúde e Segurança no Trabalho).

Recebeu **14 prêmios de excelência acadêmica** pela Bond University. Aprovado em 2º lugar no vestibular da EAESP-FGV, 5º lugar na UNESP, e 1º lista na Escola Politécnica da USP.

# Resultados

Aumento da **alfabetização em saúde mental**.

---

**Diminuição do estigma**.

---

Aumento do conhecimento de **primeiros socorros** em saúde mental (como identificar, acolher e orientar).

---

Maior conhecimento para **identificação precoce** de problemas de saúde mental.

---

Maior **conhecimento sobre intervenções apropriadas** (baseadas em evidência) para problemas de saúde mental.

---

Aumento no apoio e acolhimento de colegas e amigos com problemas de saúde mental (**utilização do conhecimento aprendido**).

---

Aumento da **saúde mental dos participantes** em si e **redução da incidência de suicídio** no ecossistema.

## Comprovados por diversas pesquisas científicas



Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2002). Mental health first aid training for the public: evaluation of effects on knowledge, attitudes and helping behavior. *BMC Psychiatry*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-2-10>

Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2004). Mental health first aid training in a workplace setting: A randomized controlled trial [ISRCTN13249129]. *BMC Psychiatry*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-4-23>

Jorm, A. F., Kitchener, B. A., & Mugford, S. K. (2005). Experiences in applying skills learned in a mental health first aid training course: a qualitative study of participants' stories. *BMC Psychiatry*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-5-43>

Kitchener, B. A., & Jorm, A. F. (2006). Mental Health First aid Training: Review of Evaluation Studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 6–8. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01735.x>

Hossain, D., Gorman, D., & Eley, R. (2009). Enhancing the Knowledge and Skills of Advisory and Extension Agents in Mental Health Issues of Farmers. *Australasian Psychiatry*, 17(1\_suppl), S116–S120. <https://doi.org/10.1080/10398560902948365>

Jorm, A. F., Kitchener, B. A., Fischer, J. A., & Cvetkovski, S. (2010). Mental Health First Aid Training by e-Learning: A Randomized Controlled Trial. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(12), 1072–1081. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.516426>

Svensson, B., & Hansson, L. (2014). Effectiveness of Mental Health First Aid Training in Sweden. A Randomized Controlled Trial with a Six-Month and Two-Year Follow-Up. *PLoS ONE*, 9(6), e100911. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100911>

Hadlaczky, G., Hökby, S., Mkrtchian, A., Carli, V., & Wasserman, D. (2014). Mental Health First Aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 26(4), 467–475. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.924910>

Svensson, B., Hansson, L., & Stjernswärd, S. (2015). Experiences of a Mental Health First Aid Training Program in Sweden: A Descriptive Qualitative Study. *Community Mental Health Journal*, 51(4), 497–503. <https://doi.org/10.1007/s10597-015-9840-1>

Bond, K. S., Jorm, A. F., Kitchener, B. A., & Reavley, N. J. (2015). Mental health first aid training for Australian medical and nursing students: an evaluation study. *BMC Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0069-0>

Wong, D. F. K., Lau, Y., Kwok, S., Wong, P., & Tori, C. (2016). Evaluating the Effectiveness of Mental Health First Aid Program for Chinese People in Hong Kong. *Research on Social Work Practice*, 27(1), 59–67. <https://doi.org/10.1177/1049731515585149>

...

# INVESTIMENTO

Valores válidos até Dezembro de 2024



**TURMAS FECHADAS IN  
COMPANY PRESENCIAL  
PSSM 30 PESSOAS**

**R\$ 1.437,59**

Por pessoa, a vista

---



# INVESTIMENTO TOTAL

R\$ 43.127,70



\* 30 vagas para uma turma in company presencial em 2024 do Curso de Primeiros Socorros em Saúde Mental, com carga horária de 18 (dezoito) horas por turma.

- Valor por pessoa/vaga = R\$ 1.437,59
- Público-Alvo: RH/ Lideranças e equipe de saúde
- Quantidade de pessoas: até 30 pessoas por turma
- Horário das aulas: a combinar entre as partes após a assinatura do contrato.
- Local: Sala de treinamento oferecido pela empresa contratante
- Metodologia: exposição dialogada, exercícios e trabalhos em grupo.
- Material: formato digital, disponibilizado pela Contratada.
- Ao assinar o documentos você está ciente e de acordo com os critérios de participação e aprovação da certificação, bem como a forma de pagamento.

Concordam com a proposta acima (07/06/2024):

# Obrigado!

**Tuly Rocha**

+55 49 9193 6872

Tuly.ba.rocha@gmail.com

@tulyrocha

---



INIA  
Health