



SABRINA BABY

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

Saúde mental *para empresas*

Palestras, workshops e vivências conduzidos por Sabrina Baby —
pós-graduada em Saúde Mental e Desenvolvimento Humano.

O CONTEXTO

Saúde mental deixou de ser benefício.

Desde **26 de maio de 2026**, a NR-1 obriga as empresas a identificar e gerenciar riscos psicossociais — estresse, assédio, sobrecarga — dentro do programa de gestão de riscos, com o mesmo rigor aplicado aos riscos físicos.

472 mil

afastamentos por transtornos mentais no Brasil em 2024

+134%

de aumento em apenas dois anos

81%

dos casos são estresse, ansiedade ou depressão

Fonte: INSS, via SmartLab / Iniciativa de Trabalho Decente. Diagnósticos: reações ao estresse 28,6%, ansiedade 27,4%, episódios depressivos 25,1%.

A norma pede gestão, não bem-estar.

- Identificar e avaliar riscos psicossociais: estresse, burnout, assédio, conflitos, organização do trabalho.
- Registrar no PGR — o mesmo programa que trata dos riscos físicos.
- Plano de ação com prazos e responsáveis, e investigação de adoecimentos relacionados ao trabalho.
- Envolver os trabalhadores e a CIPA no processo.

Uma palestra não substitui política de gestão. Mas abrir a conversa dentro da empresa, com quem estudou o tema e sabe conduzir um grupo, é o começo de qualquer programa que funcione.



QUEM CONDUZ

Sabrina Baby

Vinte e cinco anos de prática, quinze ensinando. Conduz aulas semanais em Florianópolis, retiros de imersão e programas para empresas.

— Pós-graduação em Saúde Mental e Desenvolvimento Humano · PUC/PR · 2025

— MBA em Corporate Social Responsibility · University of San Diego · 2016

— Ayurveda Lifestyle Coach · Chopra Center, San Diego · 2014

— Yoga Teacher Training · Sivananda Ashram, Califórnia · 2012

REPERTÓRIO

Experiência em escala.

7.000

pessoas no Sebrae Delas Summit,
Florianópolis

500

pessoas no Wanderlust Chile, Viña
del Mar

II

retiros conduzidos em cinco anos,
em cinco países

15

anos ensinando yoga e meditação

Conduzir um grupo de vinte pessoas numa sala de reunião e conduzir sete mil num centro de eventos exigem coisas diferentes. Sabrina faz as duas.

FORMATOS

Cada encontro responde a uma necessidade.

Palestra

30 a 45 minutos

De 50 a 10.000 pessoas

Presencial

Abre a conversa. Indicada para semanas internas, SIPAT, convenções e lançamentos de programa.

Vivência

Uma manhã

15 a 20 pessoas

Presencial

Prática guiada: respiração, movimento e meditação. Para times que já ouviram falar e querem experimentar.

Workshop

8 horas

20 a 30 pessoas

Presencial

Formação completa, com ferramentas que a equipe leva para a rotina. Indicada para lideranças e RH.

Formatos contínuos e dias de imersão fora da empresa são desenhados sob medida.

TEMAS

Uma cultura que sabe cuidar.

— Os pilares da saúde mental

— Burnout: o que é e o que não é

— Sono, alimentação e movimento

— Respiração aplicada ao dia de trabalho

— Reconhecer sinais de sofrimento na equipe

— Como abordar sem invadir

— Autocuidado sem virar mais uma tarefa

— Cultura de cuidado e papel da liderança

UM EXEMPLO DE CONTEÚDO

Como reconhecer quando alguém precisa de apoio.

Nem sempre desafios de saúde mental aparecem como tristeza ou ansiedade.

— Isolamento ou afastamento incomum

— Mudanças persistentes de sono ou apetite

— Perda de interesse pelo que antes fazia sentido

— Dificuldade de funcionar na rotina, sem foco

— Desesperança ou sofrimento físico crônico

— Irritabilidade fora do padrão da pessoa

OUVIR SEM JULGAR · PERGUNTAR COM CARINHO · INCENTIVAR AJUDA
PROFISSIONAL · PERMANECER POR PERTO

PRESENÇAS

Empresas e eventos atendidos.

Gerdau

Sebrae Delas Summit

Shopping Iguatemi

Simple Organic

Entrerios Gestão

Cota Empreendimentos

Grupo Mariana Barbato

Yoga Lifestyle BR

Wanderlust Chile

Condor Blanco

Facility

Soul's Beauty



PRÓXIMO PASSO

Saúde mental não é ausência de dor —
é consciência para atravessá-la.

Vamos conversar sobre a sua equipe.

Sabrina Baby · Florianópolis, SC

WhatsApp +55 48 98819-6057

sabrinababydigital@gmail.com

@sabrinababywellness



SABRINA BABY