

#MOMENTOSGP



COMO ESTÁ A SUA

SAÚDE MENTAL

COMO ESTÁ A SUA SAÚDE MENTAL?

Quando alguém pergunta como vai sua saúde, logo pensamos em nosso corpo, em problemas físicos, se estamos com dor, tosse, febre...etc. Esquecendo ou deixando por último o bem estar da mente. Aqui na **GP** temos como o objetivo colocar a saúde mental como algo primário e por isso a implementação de benefícios é fundamental.



“Não há saúde sem saúde mental.

Precisamos dela para ter uma rotina ativa, para nos relacionarmos com as outras pessoas e buscarmos nossos objetivos.”

Explica **Fernanda Bond**, Assistente de RH e Estudante de Psicologia.

A **saúde mental** ainda é vista de forma distante e, muitas vezes, preconceituosa, como algo pouco relevante ou alheio. Na verdade, ela é essencial na vida de todos, e os transtornos infelizmente não são raros: o Brasil é recordista mundial em casos de ansiedade, problema que atinge quase 10% da população do país, segundo a Organização Mundial da Saúde. E a depressão afeta quase 6% dos brasileiros – a maior incidência da América Latina.

Informar-se é o primeiro passo para cuidar adequadamente da saúde mental. Até que ponto é normal sentir medo, preocupação ou tristeza?

PREOCUPAÇÃO X ANSIEDADE.

Sentir medo, insegurança, estresse ou inquietação não só é normal como também benéfico. Essas sensações nos preparam para enfrentar situações importantes, como uma prova ou uma entrevista de emprego. O problema é quando elas tomam conta da nossa vida, prejudicando nosso desempenho nas atividades diárias. Não conseguir concluir uma tarefa do trabalho devido a uma preocupação excessiva, por exemplo, pode ser um sinal de que as coisas não vão bem.

DEPRESSÃO X TRISTEZA.

De forma semelhante ao que acontece com a ansiedade, a tristeza é normal quando sua intensidade e duração são proporcionais ao estímulo. Mas se o sentimento é constante e profundo, acompanhado de desesperança e desinteresse em realizar as tarefas do dia a dia, podemos estar diante de um caso de depressão. Outros sintomas que podem aparecer são auto-estima baixa, culpa exagerada e irritabilidade. Pequenos sinais iniciais merecem atenção, como atrasos constantes para compromissos, perda de interesse em atividades que eram prazerosas e alterações no sono ou no apetite.

Por isso, é fundamental dedicar-se ao auto-conhecimento, o que facilita identificar essas mudanças e buscar tratamento quanto antes.

CONVÊNIO COM **CLÍNICA DE PSICOLOGIA**



“Pensando na saúde dos colaboradores, a GP fechou um convênio com a nossa clínica **MTBond – Serviços de Psicologia** para oferecer um suporte para quem tiver interesse, não só colaboradores mas também seus familiares.”

Nos conta **Maria Thereza Bond**,
Psicóloga responsável pela clínica.



Clínica MTBond –
Serviços de Psicologia.

Av. Ver. Toaldo Túlio 932.
Santa Felicidade. Curitiba – Pr.

“A Psicoterapia oferece condições para conhecermos melhor nossas emoções, pensamentos e comportamentos. Com isto, conseguimos ter maior controle sobre nós mesmos, mais autoconhecimento e auto percepção. Saberemos lidar melhor com nossos sofrimentos, angústias e medos.”

Explica **Maria Thereza**.



COMO FUNCIONA O CONVÊNIO

Sessões Psicoterápicas Individuais e/ou em forma de Grupos de Apoio aos colaboradores e seus dependentes.

- O valor da **Sessão Individual** para o colaborador será de **R\$80,00** (oitenta reais) e para seus dependentes o valor de **R\$95,00** (noventa e cinco reais) a sessão;
- O valor da sessão do **Grupo de Apoio** para cada colaborador será de **R\$60,00** (sessenta reais) e para cada dependente o valor de **R\$80,00** (oitenta reais);

A clínica conta com duas psicólogas:

• Maria Thereza Bond – CRP 08/03457.



Psicóloga Clínica – Linha: Terapia Cognitivo-comportamental, Psicóloga Organizacional, Mestre e Professora Universitária, autora de livros acadêmicos e literários, Coordenadora do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Inspirar.

• Andressa Aline Vieira - CRP 08/19763.



Neuropsicóloga - Mestre em Neuropsicologia, Doutora em Medicina Interna, Professora Universitária. Diversas especializações.

Temas dos **Grupos de Apoio**: (de 3 a 6 participantes)

1. Ansiedade e Depressão.
2. Doenças Crônicas.
3. Felicidade e Propósito de Vida.

• As sessões serão realizadas de forma virtual pela plataforma Meet do Gmail ou outra escolhida pelo cliente.

• www.mariathereزابond.com



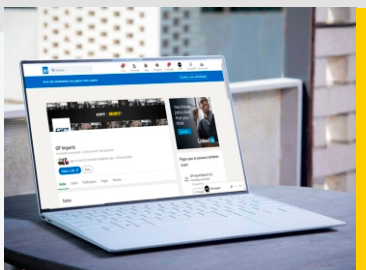
LINKEDIN: A REDE SOCIAL PARA PROFISSIONAIS.

O **LinkedIn** é atualmente a maior rede social voltada para profissionais do mundo. Com mais de 200 milhões de usuários, sendo 3 milhões de páginas de empresas, essa rede social reúne perfis de todas as áreas. Facilitando muito a busca por uma nova vaga de emprego e também facilitando a contratação de profissionais pelas empresas.

A **GP** possui uma página ativa no LinkedIn, você sabia? Semanalmente são postadas novas vagas de emprego e conteúdos sobre a empresa, sobre os setores e algumas curiosidades.

No LinkedIn, todos podem criar suas conexões com perfis de empresas e de profissionais e ainda marcar a sua presença dentro do mercado de trabalho. Manter o seu perfil ativo atualizado e com novidades é de extrema importância para a vida profissional. Sabendo disso a equipe de **RH** colocou-se à disposição para auxiliar os colaboradores que tenham interesse em melhorar ou otimizar seu perfil nessa rede social tão importante.

Entre em contato com o setor de Recursos Humanos e agende um horário.



ACESSE O LINKEDIN DA GP



CARNAVAL GP

Seguimos com um ano ainda atípico de muitos desafios e novidades, incluindo a primeira vez em muitos anos que não tivemos o feriado de carnaval. Na última vez que esse recesso teve que ser adiado foi em 1812, com o contexto de que o país precisava gerar menos lixo e também diminuir a propagação de doenças. Em outra ocasião o adiamento foi em 1912, e a razão foi a morte de Barão do Rio Branco, que era visto como um herói nacional.

Dessa vez o motivo foi a pandemia causada pela COVID-19. Mas esse cancelamento em 2021 não fez com que a **GP** parasse de funcionar com toda a alegria de sempre. Durante o **primeiro dia** tivemos um café muito especial com direito a salgadinhos e docinhos e no **segundo dia** foi entregue um chocolate para cada colaborador.



1º DIA



2º DIA

ANIVERSÁRIO DO GUSTAVO

No dia 4 de fevereiro, o time GP organizou uma festa surpresa para o nosso diretor comercial Gustavo Locks! A comemoração do aniversário teve direito a bolo e confetes. Confira as fotos ao lado.



CONFIRA TODAS AS FOTOS.



RECEITA LIBERA PROGRAMA DO IMPOSTO DE RENDA 2021.

O prazo de entrega da declaração do **Imposto de Renda 2021**, ano-base 2020, começa em 1º de março e vai até o dia 30 de abril.

A **Declaração de Ajuste Anual** deverá ser apresentada pela internet, através do Programa Gerador da Declaração (PGD), disponível no site da RFB, ou pelo serviço "Meu Imposto de Renda", disponível no Centro Virtual de Atendimento (e-CAC) e nas lojas de aplicativos Google play ou App Store.

QUEM ESTÁ OBRIGADO A ENTREGAR A DECLARAÇÃO DO IRPF?

- Recebeu **rendimentos tributáveis** sujeitos ao ajuste na declaração, cuja soma foi superior a **R\$ 28.559,70**;
- Recebeu **rendimentos isentos**, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi **superior a R\$ 40 mil**;
- Obteve, em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;
- Em relação à **atividade rural**, obteve receita bruta em valor superior a **R\$ 142.798,50**, ou pretenda compensar, no ano-calendário de 2020 ou posteriores, prejuízos de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2020;

Teve, em 31.12.2020, a **posse ou a propriedade de bens ou direitos**, inclusive terra nua, de valor total superior a **R\$ 300 mil**;

Passou à condição de residente no Brasil em qualquer mês e nessa condição encontrava-se em 31.12.2020;

Optou pela isenção do Imposto sobre a Renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no país, no prazo de 180 dias contado da celebração do contrato de venda, nos termos do artigo 39 da Lei nº 11.196/2005; ou

Recebeu auxílio emergencial para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente da doença causada pelo Coronavírus (Covid-19), em qualquer valor, e outros rendimentos tributáveis em valor anual superior a R\$ 22.847,76.

A partir de segunda-feira, dia **01 de março**, o **departamento de contabilidade** irá entregar os informes de rendimento da GP para os colaboradores que precisam declarar o imposto.

CAMPANHA DE **SUCESSO**

Durante o mês de fevereiro, tivemos o desenrolar da campanha publicitária da **Linha Bandit – Força Bruta**. A campanha continua no mês de março, mas os resultados parciais já comprovam o sucesso dessa iniciativa.

Agradecemos a todos que assistiram, compartilharam e fizeram parte desse case, que temos certeza, traz não somente grandes números mas também grande impacto que podemos ver no dia a dia.

Continuem divulgando e aproveite também para rever os filmes.

**+4,4 MILHÕES DE PESSOAS
ALCANÇADAS.** (ATÉ O MOMENTO).

**+1,6 MILHÕES DE VISUALIZAÇÕES
NO YOUTUBE.** (ATÉ O MOMENTO).



NOVOS COLABORADORES



**SEJAM MUITO
BEM VINDOS**



ANIVERSARIANTES DE

Março

Nome	Dia
Aline Higuchi	03
Pedro Leal Thives	05
Vanessa Oliveira	07
Danilo Fernandes	10
Tamara Morizaki	18
Daniel Alves de Andrade	25
Lucas Renoah	30

SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL
SAÚDE MENTAL

GP