



# Ananda Gonzalez Naturóloga

"A solução para a sua  
empresa pela essência"



## **Ananda Gonzalez**

**Naturóloga, especialista em Alinhamento Corporal e Gerontologia**

**Atua principalmente com o centramento e desenvolvimento da inteligência emocional**

**Terapias manuais, florais, plantas medicinais, meditação e entre outras práticas integrativas**

**Idealizadora do CONAPICS, que se encontra em sua III Edição com mais de 70 mil participantes**

## saúde

# Hérnia de disco lidera causas de afastamento do trabalho em 2023

Mais de 2,5 mi de brasileiros receberam auxílio-doença no último ano, segundo Ministério da Previdência Social

Geovana Oliveira e  
Havlene Valinhos

**SÃO PAULO** Mais de 2,5 milhões de brasileiros foram afastados do trabalho por razões de saúde em 2023, segundo o Ministério da Previdência Social. A hérnia de disco foi a principal causa, seguida de dor na lombar.

Sedentarismo e má postura são os dois fatores mais importantes associados às lesões na coluna, afirmam os médicos ouvidos pela reportagem.

A lista com as dez doenças mais recorrentes tem predominância das osteoarticulares —distúrbios articulares, ósseos e musculares, como lesões no ombro, tendinite e lesão no punho, além de dores na lombar e diferentes hérnias. Comuns no Brasil, essas dis-

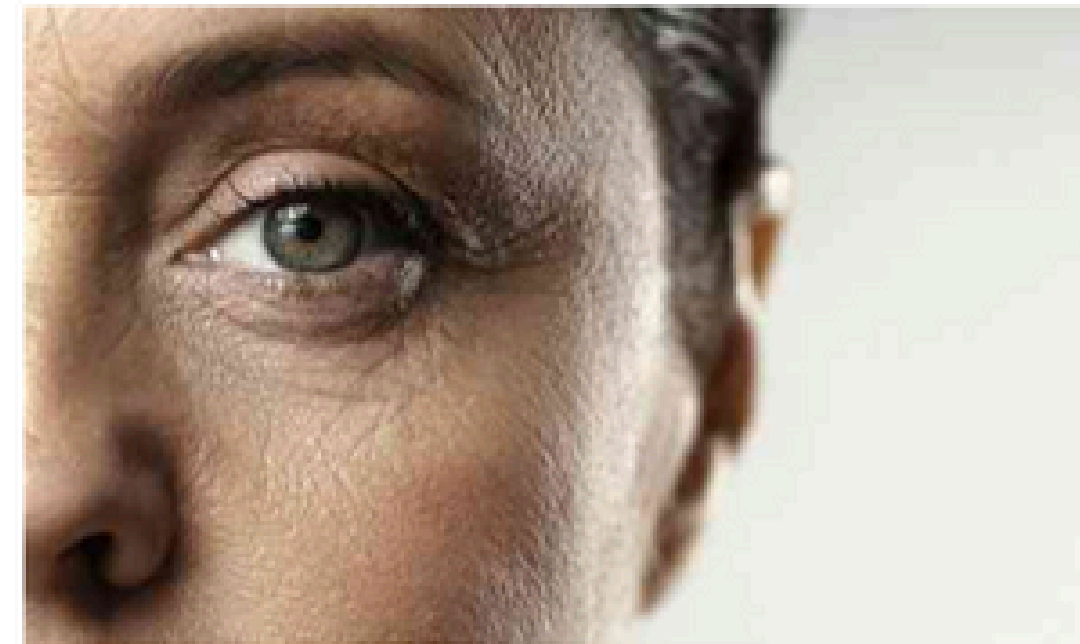
## Principais doenças responsáveis por afastamento do trabalho em 2023

Concessões de benefício, em milhares

1*	Transtorno do disco lombar (hérnia de disco)	51,5
2*	Dor lombar baixa (dor na lombar)	47,0
3*	Leiomioma do útero (mioma uterino)	41,9
4*	Fraturo da extremidade distal do rádio (fratura do punho)	39,7
5*	Outros transtornos de discos intervertebrais (hérnia de disco)	37,8
6*	Síndrome do manguito rotador (ombro do nadador)	35,3
7*	Colelitíase (pedra na vesícula)	30,9
8*	Hérnia inguinal	29,7
9*	Transtorno misto ansioso e depressivo	28,5
10*	Lesões do ombro	28,3

Fonte: Ministério da Previdência Social

## equilíbrio



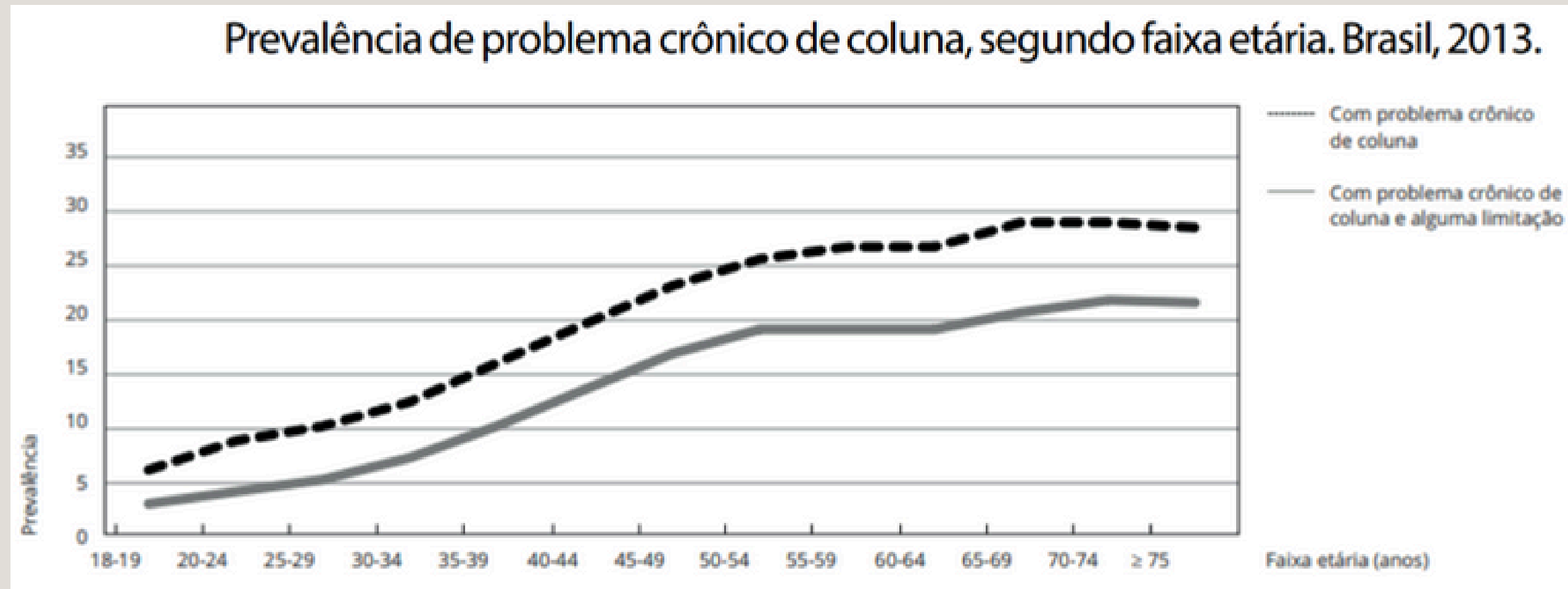
Novo método usa imagens do rosto, língua e retina para calcular idade biológica de seres humanos Blackday/Adobe Stock

## Idade biológica pode ser calculada a partir de rosto, língua e retina, mostra estudo

Ferramenta processa fotos 3D com inteligência artificial e pode ajudar a prever risco de ter doenças crônicas ligadas ao envelhecimento

Tem como **reduzir** o índice de afastamento por doença ?





**Fonte: Romero, et al. Prevalência, fatores associados e limitações relacionados ao problema crônico de coluna entre adultos e idosos no Brasil. Cadernos de Saúde Pública 34 (2), 2018.**

**Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311x00012817>>**

**Seria a coluna uma grande complicação em saúde para as empresas ?**





**PROPORÇÃO DE IDOSOS QUE TÊM DOENÇAS CRÔNICAS POR TIPO DE DOENÇA E SEXO**  
**BRASIL**

	2013			2019		
	HOMEM	MULHER	TOTAL	HOMEM	MULHER	TOTAL
Doença de coluna ou costas	24,1	31,2	28,1	25,5	35,3	31,1
Artrite ou reumatismo	9,7	21,6	16,4	8,3	25,7	18,2
Diabetes	16,1	19,7	18,1	18,9	21,2	20,2
Hipertensão	45,3	54,8	50,6	49,3	59,4	55,0
Doença do coração	12,3	10,7	11,4	13,2	13,1	13,1
Depressão	4,8	13,2	9,5	6,6	15,8	11,8
Colesterol alto	17,0	30,0	24,3	19,9	32,8	27,2
Pelo menos uma doença crônica	73,1	81,2	77,7	60,1	86,2	74,9

Fonte: IBGE/PNS.

2º

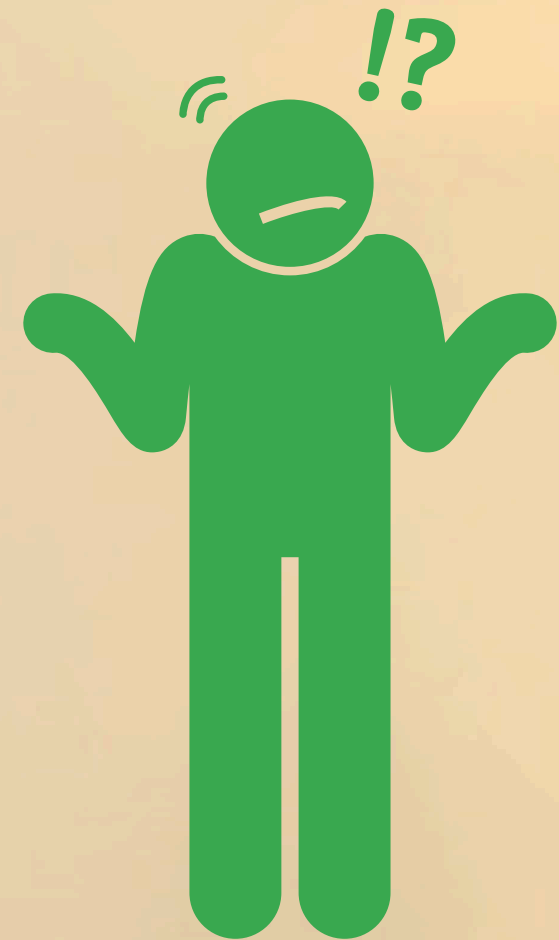


1º



Fonte: IBGE, 2018. Disponível em: <[https:// www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?edicao=21830&t=destaques.](https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?edicao=21830&t=destaques)>

**Está entre as maiores questões de saúde presentes no envelhecimento**



**Em quais  
problemáticas do  
mundo empresarial a  
Naturopatia pode  
apresentar soluções**

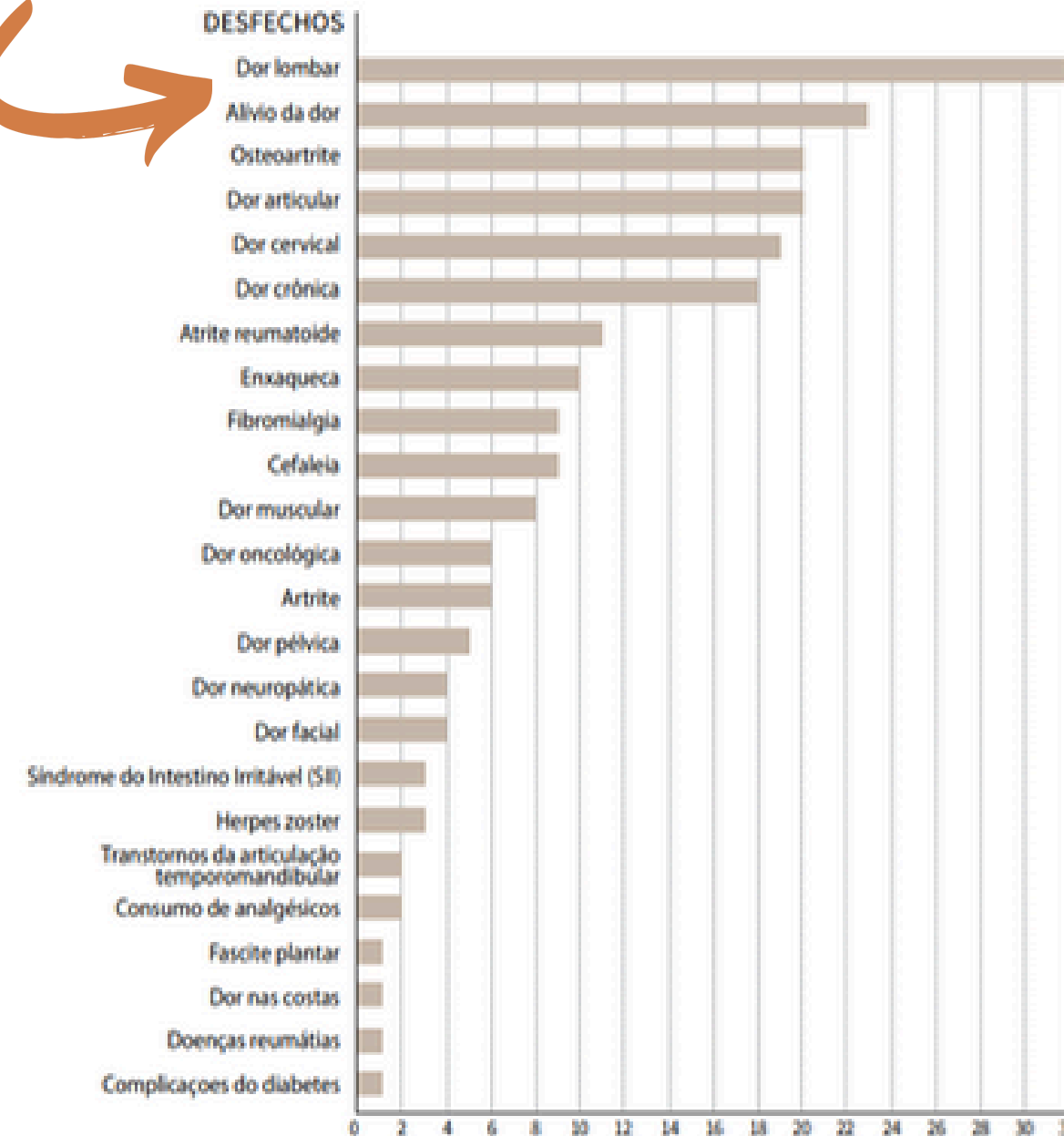


# A naturologia é capaz de reduzir o índice de afastamento



**Gráfico 1**

Desfechos observados nas revisões incluídas para o Mapa de Dor Crônica.



Fonte: Mapas de evidências da efetividade clínica das Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas para o enfrentamento da Dor Crônica: Informe executivo. São Paulo: CABSIN; 2023 Fev.

# O suporte com as práticas integrativas reduz doenças inflamatórias



OBSERVAPICS

EVIDÊNCIAS

Nº5 | Mai - Ago 2020  
ISSN: 2675-1674 (Impresso)

## O APOIO DAS PICS EM DOENÇAS CRÔNICAS E NA SAÚDE MENTAL

Estudos científicos confirmam benefícios de práticas integrativas e complementares em saúde no papel coadjuvante para prevenção e tratamento de hipertensão, obesidade, outros problemas crônicos e da saúde mental. Sínteses desses resultados orientam gestores estaduais e municipais, principalmente da Atenção Primária em Saúde, onde as PICS avançam. Página 3 a 6.



# Além de tratar quadros crônicos de saúde mental



CIÊNCIA SP

Agência **FAPESP**

NOTÍCIAS VÍDEOS AGENDA OPORTUNIDADES ASSINE

f X Instagram YouTube Calendar Mail Globe Search

Saúde

## Estudo confirma benefício da acupuntura auricular no tratamento da depressão

27 de fevereiro de 2024

EN ES

Por três meses, pesquisadores da Unisul e da USP acompanharam 74 pacientes submetidos a 12 sessões de 15 minutos cada e observaram remissão de sintomas. Prática milenar chinesa não causou efeitos colaterais, segundo resultados divulgados na revista *JAMA Network Open*

**Julia Moióli | Agência FAPESP** – A acupuntura auricular, recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e já oferecida como prática integrativa pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, é segura em pacientes com depressão e foi capaz de reduzir sintomas da doença em um estudo feito por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul). Os resultados do trabalho foram **publicados** recentemente no periódico *JAMA Network Open* e reforçam o potencial da terapia como tratamento complementar de um problema que motiva cada vez mais atendimentos na rede pública, de acordo com dados do Ministério da Saúde.

A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, segundo a OMS. No Brasil, a prevalência ao longo da vida está entre as mais altas: em torno de 15,5%. É responsável ainda por 10,3% dos anos de vida perdidos (conceito utilizado para quantificar o número de anos de vida que uma

Os pesquisadores acompanharam 74 pacientes com depressão moderada ou moderadamente grave submetidos a 12 sessões de 15 minutos cada durante seis semanas (foto: acervo dos pesquisadores)

# Algumas soluções



- Alívio de tensões
- Prevenção de Lesões
- Aumento do desempenho
- Desenvolvimento da Resiliência



# Algumas soluções



- **Inteligência para gerir emoções**  
(burnout, ansiedade e depressão)
- **Suporte para aposentadoria**  
(longevidade e qualidade de vida)
- **Gestão de lideranças**
- **Gestão de mudança**





De que forma a  
Naturopatia  
pode prestar  
suporte





# Palestras Motivacionais

- **Prática da Resiliência no Trabalho**
- **Produtividade e Atenção Plena**
- **Prática Laboral e Qualidade do Movimento**
- **Inteligência Emocional e Equilíbrio**
- **Envelhecimento com Qualidade de Vida**
- **Plano de Aposentadoria com Práticas**





# Atendimentos Individuais

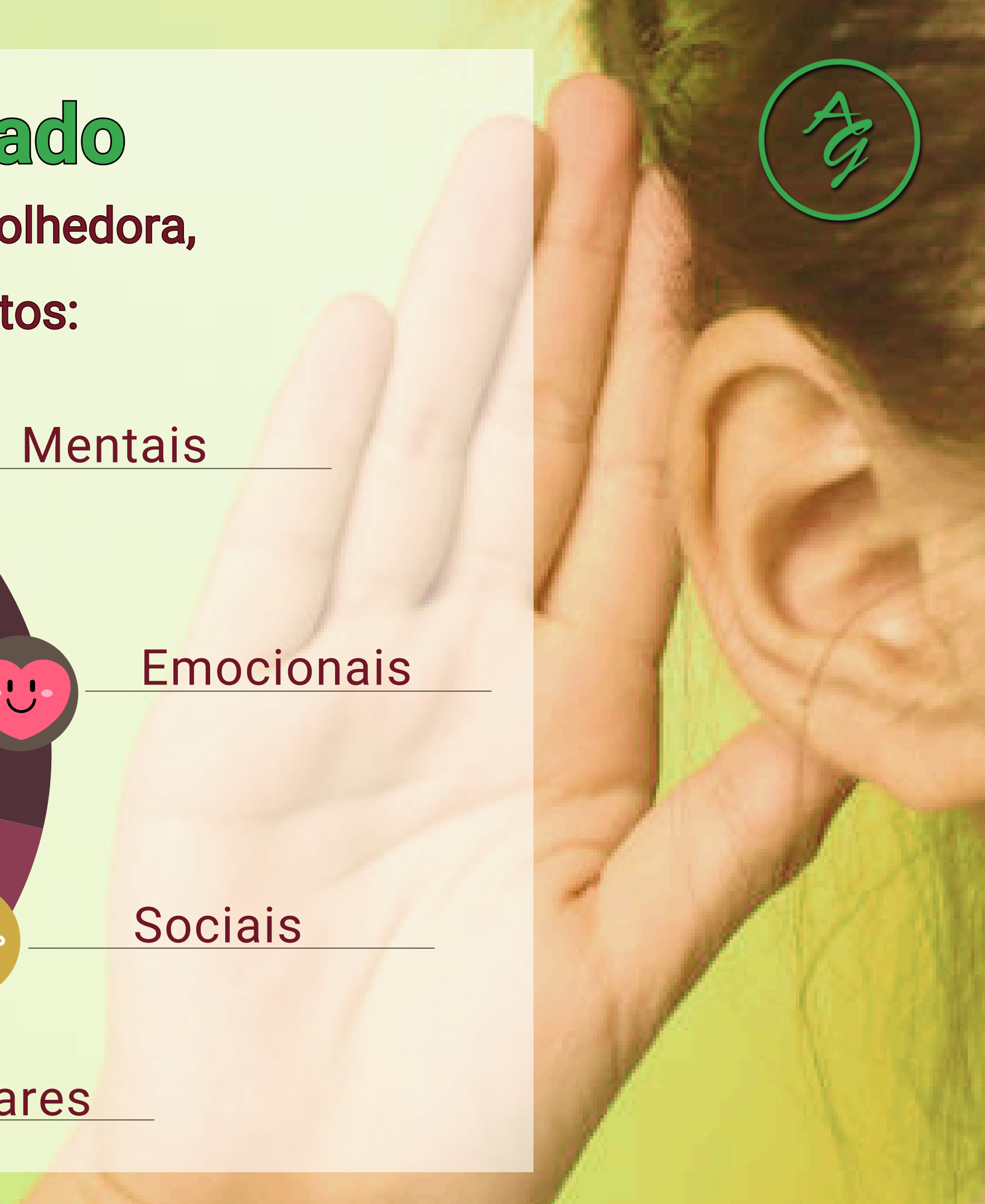
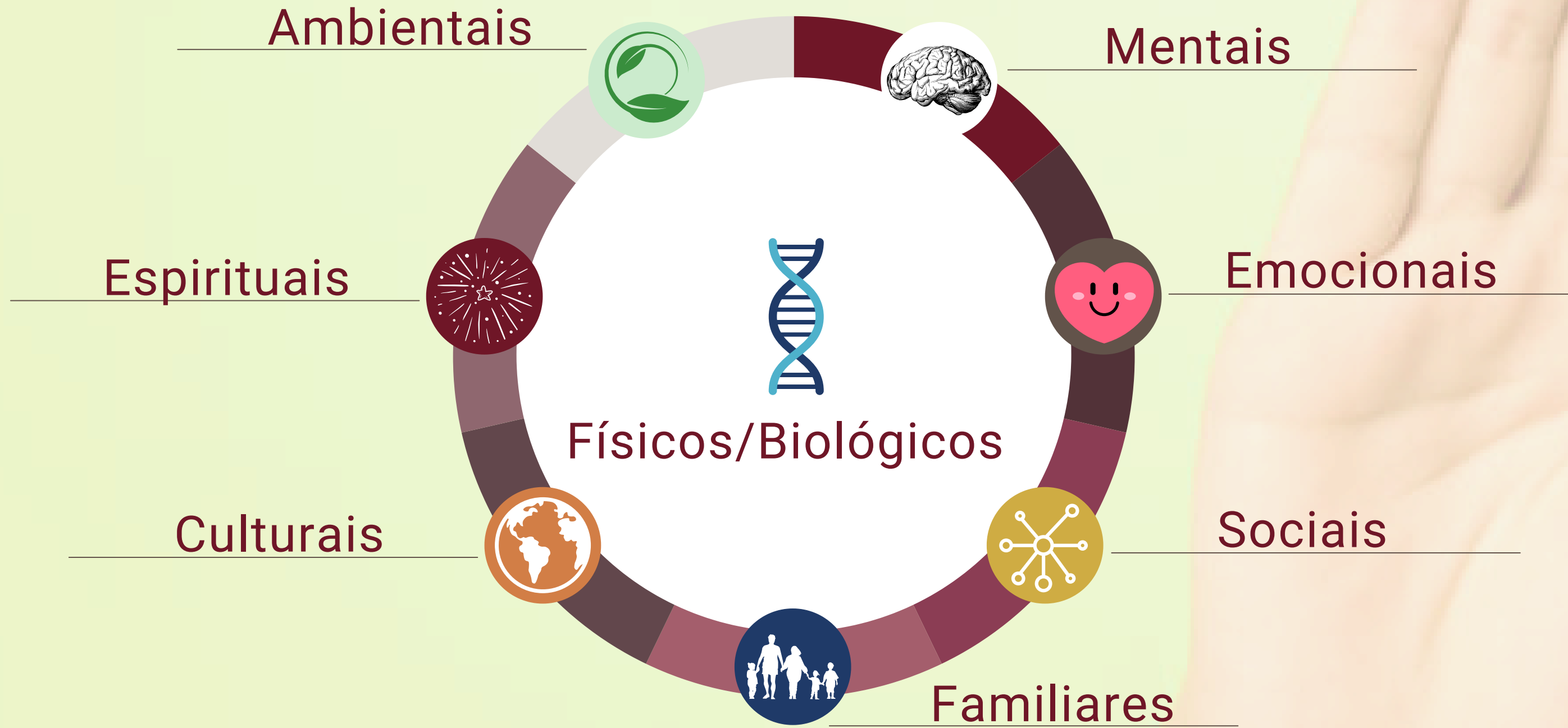
- ✓ Escuta
- ✓ Empatia
- ✓ Conexão
- ✓ Saúde Mental
- ✓ Inteligência Emocional
- ✓ Comunicação Não-violenta
- ✓ O Corpo Fala





# Suporte Personalizado

A assistência conta com escuta acolhedora, considerando diferentes desconfortos:





# Desenvolvimento Coletivo

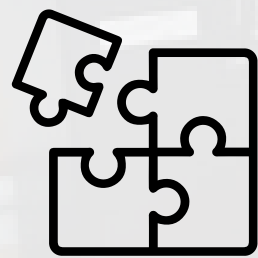
Percepção coletiva

Memória coletiva

O que entende-se por produtividade e rendimento

Hábitos e vícios de trabalho

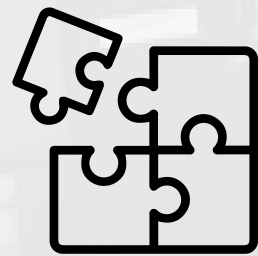
Expressão corporal diante das demandas







## Grupos Temáticos



Os grupos são terapêuticos e educativos, destinados à colaboradores que se sentem à vontade de partilhar questões de trabalho que percebem prejudicar na sua produtividade pessoal dentro da empresa.

Busca enturmar seus colaboradores com as práticas integrativas na sua rotina diária de trabalho.



# Treinamento de equipes

Integração de equipes



Cooperatividade

Colaboratividade



# Jornada para as equipes



Treinamento para promover a integração de equipes por meio do desenvolvimento cooperativo e colaborativo com jogos terapêuticos, psicodrama e reconhecimento dos sentidos que se conectam com o propósito de cada empresa.



# Suporte às Lideranças

Formas de articulação



Gestão do estresse e de conflitos

Gestão de comunicação com seus membros





# Gestão de Lideranças



Atividades grupais que buscam prestar suporte aos líderes e a forma como se articulam em equipe e realizam a gestão do estresse, de conflitos e de comunicação com seus membros.



# Ações Estratégicas

Desenvolvimento da consciência dos padrões



Momento motivacional e efetividade

Contribuição com a resolução de problemas





# Palestras Estratégicas

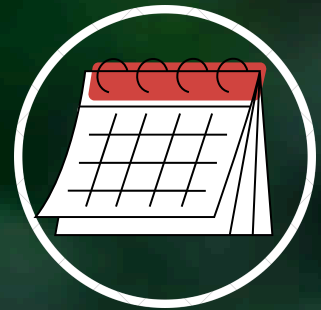
Traz a tona padrões que precisam ser aprimorados dentro da empresa, motivando o desenvolvimento da consciência para que seus funcionários sejam mais efetivos e objetivos na resolução de problemas







# Reserve uma reunião de 15 minutos conosco



**Acesso a nossa  
agenda corporativa**

*Ananda  
Gonzalez*  
Naturóloga

"A solução para a sua  
empresa pela essência"