



Na Mídia

31/01/2025 | [Migalhas](#)

Demarest Advogados fortalece ações pela saúde física e mental

Iniciativas começaram neste mês com a campanha "Janeiro Branco" e seguem em curso no dia a dia, como parte do programa D Balance

Para discutir a importância e o cuidado com a saúde física e mental no dia a dia, o Demarest Advogados deu início em janeiro a uma série de ações dedicadas ao equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, mindfulness, produtividade e foco.

A conscientização começa com a campanha "Janeiro Branco" e segue com iniciativas voltadas aos colaboradores que discutem a qualidade de vida e impactos na manutenção de relacionamentos, alcance do bem-estar e cumprimento de objetivos pessoais.

Na última segunda-feira, 27, um evento marcou o calendário de ações com o debate "A importância do esporte na promoção da saúde mental e emocional". Participaram da roda de conversa Bruno Drago, sócio da área de Investigações Corporativas e diretor-executivo do Demarest, Priscila Faricelli, sócia da área tributária e sponsor do D Mulheres (iniciativa voltada à equidade de gênero), Lucas Schiavon, advogado da área de Mercado de Capitais, e Fabiana Falcão, diretora de Pessoas e Cultura.



Bruno Drago, Priscila Faricelli, Fabiana Falcão e Lucas Schiavon em evento sobre saúde mental no Demarest Advogados. (Imagem: Divulgação Demarest)

Lucas encontrou no fisioculturismo e na musculação uma forma de melhorar sua autoestima e disciplina, com treinamentos rígidos que o ensinaram a ter resiliência e mais foco, aprendizado que leva para a vida profissional.

Ao praticar kitesurfing, **Priscila** contou que, além dos efeitos à saúde física, consegue meditar, desestressar e ao mesmo tempo unir o esporte a momentos em família - uma vez que seus filhos e marido viajam juntos para fazer a atividade.

Bruno descreveu como a prática da corrida e o preparo físico, com a meta de participar até de maratonas com frequência, o ajudam a manter o foco, superar desafios no dia a dia e trazem impactos à sua concentração.

Fabiana destacou ainda que a realização de atividades físicas, independentemente ou não de ser de um esporte radical ou em academia, como tem feito nos últimos anos, é um importante estímulo para ter até mais energia nas ações da rotina na vida pessoal e profissional.

Workshops também foram realizados com Mariana Clark, consultora em humanização e processos de acolhimento, especialista em temas de saúde mental nas organizações e colunista do Valor Econômico, com o grupo de advogados sêniores e o de lideranças das áreas administrativas. Em fevereiro, já está previsto outro workshop com sócios do escritório, em continuidade às ações da campanha.



Advogados sêniores do escritório em workshop sobre cuidados com a saúde mental. (Imagem: Divulgação Demarest)

Ações em curso

Na última quarta-feira, 29, a psicóloga Viviane Minozzo, especialista em inteligência emocional e consultora em desenvolvimento de pessoas, fez uma palestra, abordando os impactos da saúde mental na vida pessoal e profissional e dicas de como nutrir a mente positivamente e gerenciar as emoções para o bem-estar no dia a dia.

Além dos debates, os colaboradores também tiveram orientações de nutricionistas e a oportunidade de participar de palestras em grupos específicos, de acordo com a sua área de atuação em comitês ou outros fóruns.

Durante a campanha iniciada neste mês, o objetivo é também dar espaço a discussões com foco na produtividade no trabalho, com orientações sobre como gerenciar o tempo, explorando de forma mais precisa as ferramentas disponíveis no trabalho para ajudar a ter mais organização e planejamento nas demandas.



Lideranças das áreas administrativas em treinamento na campanha "Janeiro Branco". (Imagem: Divulgação Demarest)

Todas as ações realizadas estão alinhadas ao D Balance, programa do Demarest Advogados com iniciativas voltadas à flexibilidade e ao equilíbrio no trabalho, que ajuda a gerir a produtividade a partir do cuidado com a saúde mental na rotina do escritório e assim garantir o bem-estar dos colaboradores por meio de uma rede de soluções e práticas internas.

O D Balance foi reconhecido com o prêmio Lúmen, na categoria boas prática de gestão entre os escritórios jurídicos, pelo CESA - Centro de Estudos das Sociedades de Advogados e ao Sindicato das Sociedades de Advogados dos Estados de São Paulo e Rio de Janeiro.

DEMAREST