

FAQ ZEST HEALTH

Quem é a Zest health?

A ZEST health é uma healtech – startup – liderada pelo propósito de aproximar profissionais e serviços das mais diversas dimensões de saúde e bem-estar dentro de um mesmo ecossistema.

O ecossistema da ZEST health cria um ambiente onde conectamos soluções de saúde & bem-estar e engajamento, oferecendo também oportunidades de sanar os pontos que efetivamente estejam prejudicando a cultura de saúde e bem-estar e engajamento dos seus times e/ou empresa. Apoiamos pessoas, o trabalho com vida, e jornadas prósperas dentro do trabalho.

Porque cuidar da Saúde e Bem-estar através das 8 dimensões?

Ao longo do tempo e em todas as culturas, o termo “saúde & bem-estar” foi definido e aplicado de muitas maneiras. A **ZEST health** resume essas interpretações reconhecendo que:

- A saúde & bem-estar é um processo consciente, autodirigido e evolutivo para atingir todo o potencial.
- A saúde & bem-estar abrange tanto estilo de vida, bem-estar mental e espiritual como abrange as dimensões de meio ambiente e social.
- A saúde & bem-estar é positivo, afirmativo e contribui para uma vida longa e saudável.
- A saúde & bem-estar é multicultural e integrativa, envolvendo múltiplas dimensões.

Liderar e focar conscientemente na ‘saúde & bem-estar’ em nossas vidas cria resiliência e nos permite prosperar em meio aos desafios da vida. A **ZEST health** promove Oito Dimensões de Saúde & Bem-Estar: Emocional, Física, Intelectual, Vocacional, Espiritual, Financeira, Social e Ambiental. Abordar todas as oito dimensões de saúde & bem-estar ajuda os indivíduos a compreenderem o que significa ser integralmente ZEST, já que o processo ajuda a concentrar-se na evolução interior da pessoa, no ambiente, estilo de vida, promovendo e ampliando ala social e financeira e aprendizagem como um todo, e considerando sempre as 8 dimensões de saúde & bem-estar

A metodologia da **Zest Health** combina conceitos tanto de psicologia positiva, neurociência, estudos de bem-estar do *National Wellness Institute (NWI)* como pilares de *employment experience* tão vitais para que indivíduos, times e organizações se mantenham com saúde, bem-estar e engajamento ao longo da jornada profissional e pessoal

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR FÍSICO?

Um estado de saúde & bem-estar físico inclui escolhas de estilo de vida para garantir a saúde, evitar doenças evitáveis e viver num estado de equilíbrio físico. Essa dimensão trata-se da capacidade de manter um nível de saúde que lhe permite tirar o máximo proveito das suas atividades diárias sem ficar exausto ou sobrecarregado. O bem-estar

físico reconhece o impacto do autocuidado presente nas nossas rotinas, escolhas e ações diárias, melhorando o nível saúde em geral e mantendo o metabolismo ativo, com vigor.

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR EMOCIONAL?

Uma pessoa emocionalmente bem mantém relacionamentos autênticos e satisfatórios com os outros. Conscientizar e aceitar uma ampla gama de sentimentos em si mesmo e nos outros são pontos essenciais para o bem-estar nessa dimensão. Isso inclui desenvolver a capacidade de reconhecer e gerenciar os sentimentos à medida que eles surgem e comunicar de forma aberta, honesta e livre sobre os sentimentos vivenciados. Aqueles que estão bem desenvolvidos nesta dimensão tomam suas decisões com base na síntese de seus sentimentos, pensamentos, crenças e ações ou comportamentos coletivos

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR INTELECTUAL?

Uma pessoa intelectualmente bem detém da capacidade de organizar os seus processos de pensamentos como de receber e dar novas ideias e perspectivas. A Saúde & Bem-estar intelectual significa esforçar-se, de forma equilibrada, para manter bons hábitos de saúde mental, estar aberto ao crescimento intelectual e buscar a criatividade ao longo da jornada de vida

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR VOCACIONAL?

Uma pessoa bem desenvolvida nessa dimensão vocacional detém do conhecimento dos seus valores, virtudes, interesses, crenças pessoais, missão, talentos e dons e tem consciência para saber direcionar o que carrega dentro das oportunidades profissionais ou mesmo em outras atividades, tornando-os gratificante já que coloca em ação seu potencial interior. Nessa dimensão, esforça-se para desenvolver competências funcionais.

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR FINANCEIRO?

A Saúde & Bem-estar financeiro é a dimensão que abrange todos os aspectos relacionados ao dinheiro, incluindo práticas para gerenciar e aumentar seus recursos de maneira produtiva. Diz respeito à habilidade de estabelecer, manter e recorrer a alternativas que garantam uma boa gestão do seu dinheiro ou recursos.

O que é BEM-ESTAR ESPIRITUAL?

Reconhece o desenvolvimento de uma apreciação pela profundidade e extensão da vida e pelas forças que vão além da pessoa. Reflete a busca de significado, propósito e o valor da existência humana. Essa dimensão subjetiva e intangível representa a capacidade de desenvolver a congruência entre os nossos valores e ações para a realização daquilo que está além da pessoa, como a vivência do propósito de vida, ou mesmo habilidade para estabelecer e manter a paz e harmonia no cotidiano.

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR SOCIAL?

Aqueles que estão bem desenvolvidos nesta dimensão têm um interesse ativo em melhorar o mundo através dos seus relacionamentos ou através da forma que se comunicam com os outros. Ou seja, essa dimensão representa a qualidade e a

frequência de contatos, interações e comunicação com os outros. Diz respeito à habilidade para estabelecer, se comunicar, manter e recorrer a relacionamentos positivos, ao nível da família, amigos, colegas, comunidade, grupos de interesse e organizações.

O que é SAÚDE & BEM-ESTAR AMBIENTAL?

A Saúde & Bem-estar ambiental trata-se de viver num ambiente agradável e saudável, bem como ter consciência e respeito pelo ambiente em que vivemos.

O ambiente em que você vive tem uma influência significativa em como você se sente. Fazer a sua parte para proteger o ambiente onde atua e vive como o meio ambiente natural pode fazer você se sentir mais realizado em geral. Isso inclui desde coisas referentes às condições do local do trabalho (cadeiras, iluminação, recursos necessários para home office etc.) como poluição, mudanças climáticas, desmatamento e extinção de espécies (ONGS).

Como funciona a ZEST health para empresas?

A ZEST health é um ecossistema em formato de plataforma oferecida para empresas que tem o real objetivo de manter a segurança e integridade dos seus colaboradores e facilitar o dia a dia do RH já que o próprio sistema proporciona a visão de dados estratégicos sobre o nível de Saúde & Bem-estar, engajamento e tendência aos sinais de burnout.

Em outras palavras, com a ZEST health os colaboradores têm acesso a um programa de saúde & bem-estar e em engajamento online, que abrange 8 dimensões (física, intelectual, emocional, financeira, espiritual, vocacional, social e ambiental) para ajudar cada indivíduo, de forma personalizada, a cuidar, tratar, evoluir e se desenvolver, para que gerenciem e liderem suas jornadas com real saúde & bem-estar – a um nível ZEST de ser.

Através do ecossistema Zest, cada usuário será beneficiado um suporte autoguiado, via algoritmo, que revela seu nível Zest dentro das 8 dimensões, unido a programas e possibilidade de entendimentos guiado por terapeutas, psicólogos, psicanalista e psiquiatras e mais possibilidade de sessões focadas no seu desenvolvimento do potencial humano e melhora do seu *employment experience* de forma que cada colaborador (ou usuário) receba o suporte contínuo sob demanda com sessões ou atendimentos individuais como oportunidades de coparticipar em atividades que irão desenvolver ainda mais sua saúde & bem-estar como a chance de sempre estar monitorando seu nível dentro das 8 dimensões de saúde & bem-estar: seus indicadores integrativo para um vida ZEST .

Quanto as empresas, elas contarão com reports gerenciais e estratégicos com dados de Saúde & bem-estar da empresa revelando o nível Zest da empresa como um todo com também por departamento, ou divisão ou filial.

Obs: Caso você não tenha recebido o acesso a Zest health através da empresa em qual trabalha, você pode acessar o ecossistema da Zest pela freemiun.

O que seria Saúde & Bem-estar integrativo – uma abordagem abrangente a nível ZEST?

A saúde & bem-estar integrativo é uma abordagem em que vemos nossas vidas a partir de uma visão de 360 graus, abrangendo 8 dimensões principais – saúde & bem-estar

físico, mental, emocional, vocacional, financeira, espiritual, social e ambiental. Cada uma dessas dimensões tem o potencial de impactar nossa saúde, bem-estar e engajamento em graus variados. Um pequeno desequilíbrio em delas pode ter um efeito negativo ou até de bola de neve em outras dimensões, causando assim uma sobrecarga de preocupações e estresse. A adoção de uma abordagem integrativa e de 360 graus relativa a Saúde & Bem-estar pode não só ajudar a aumentar a produtividade, a clareza mental, a saúde física, mas também a resiliência, a motivação interior e a força de vontade para enfrentar obstinadamente os desafios da vida como de experimentar na jornada os frutos de viver seu próprio potencial humano.

Quais são os principais benefícios para minha empresa?

Acessível: profissionais, especialistas ou serviços acessíveis dentro das 8 dimensões de Saúde & Bem-estar, e direcionados e personalizados para o que seu colaborador realmente necessita.

Vantagem clínica e de promoção de saúde & bem-estar: profissionais especializados para ajudar a saúde & bem-estar nas mais diversas necessidades dos seus colaboradores

Desempenho do negócio: queremos te ajudar a melhorar a produtividade e performance de forma contínua, diminuir a rotatividade e reduzir as barreiras à saúde, contribuindo para uma cultura que valoriza e prioriza o *employment experience*.

Suporte contínuo: ecossistema vivo e disponível para guiar, e ajudar seus colaboradores nas suas jornadas de saúde emocional, física, intelectual, financeira, vocacional, espiritual, social como ambiental. Além do suporte na ala focada no desenvolvimento do *employment experience*.

Resultados em relatórios agregados e anônimos: monitora e rastreia o progresso dos seus times ou departamentos e filiais, como permite a análise consciente dos dados de Saúde & Bem-estar pelo próprio colaborador acelerando o seu desenvolvimento humano em cada etapa do seu caminho profissional. Os dados individuais do relatório Zest apenas são acessados pelo próprio colaborador e pelo profissional elegido. Os demais compartilhamentos são apenas acessados de compartilhados de forma agregada (anonimizada).

Quais são os programas disponíveis?

Os programas dentro da Zest health são dos mais diversos, incluindo desde profissionais e especialistas categorizados dentro das 8 dimensões de Saúde & Bem-estar como oferece um canal exclusivo de serviços categorizados também dentro das 8 dimensões de Saúde & Bem-estar para facilitar a busca de serviços para a empresa e/ou RH como também com intuito a dar acesso a serviços que o próprio colaborador pode vir a querer coparticipar para promover sua saúde & bem-estar ao longo da jornada. Ingresse no ecossistema Zest health pelo modelo freemium caso sua empresa ainda não tenha disponibilizado todo o benefício do completo ecossistema ZEST health.

Porque criar a Zest health?

Nunca houve um momento em que a importância da saúde & bem-estar tivesse recebido tanta ênfase, como nos últimos anos. Há muito que estamos conscientes da importância de estar fisicamente apto e saudável, mas só recentemente é que o foco também foi colocado no bem-estar com promoção de saúde & bem-estar mental, na saúde & bem-estar vocacional, na saúde & bem-estar -social etc. Com o estilo de vida agitado que levamos, o aumento do estresse no trabalho e na vida que enfrentamos e o mar de incertezas que a pandemia nos trouxe, abordar a nossa saúde & bem-estar de forma integrativa tornou-se extremamente importante. Precisamos aprender e saber governar nossa jornada com uma SAÚDE & BEM-ESTAR que vai ALÉM.

Do que se trata aplicar o modelo de 8 dimensões de Saúde & Bem-estar da Zest health?

A aplicação do modelo das Oito Dimensões de Saúde & Bem-Estar traz à tona a consciência da interconexão de cada dimensão e de como elas contribuem para uma vida e jornada saudável, com bem-estar e engajamento. Este modelo integrativo preconiza e incentiva:

- Como desenvolver e direcionar a autoconsciência, a autorregulação, a curiosidade e a motivação.
- Como alguém pode desenvolver seus sistemas de crenças, identificar seus valores e criar uma visão de mundo forte.
- Como alguém se beneficia com atividade física regular, nutrição, força, vitalidade e autocuidado.
- Como se pode enriquecer a vida através do trabalho e reconhecer a sua ligação com a vida e a diversão.
- Como usar a criatividade e estimular atividades mentais para compartilhar seus dons com outras pessoas.
- Como alguém pode melhorar seu ambiente construindo melhores espaços de convivência e redes sociais.
- Como alguém pode contribuir positivamente para seu meio ambiente e se envolver em sua comunidade.

Utilizar e oferecer a aplicação do ecossistema Zest que se baseia em uma abordagem de Saúde & Bem-estar multidimensional, considerando a PESSOA TODA, pode ser útil em praticamente todos os empreendimentos humanos. Como caminho para uma vida ótima está intrinsecamente conectado com a saúde & bem-estar e que é ativado numa vivência das mais variadas dimensões associadas ou inter-relacionadas, os quais influenciam e geram a verdadeira promoção da saúde, saúde integrativa, os cuidados clínicos e as múltiplas “profissões de ajuda”, incluindo *coaching*, aconselhamento, consultoria, formação e instrução tão necessárias ao cuidado e desenvolvimento pessoal e profissional do colaborador (ou pessoa) de forma personalizada e individualizada.

Caso tenha mais dúvidas, com quem eu posso falar?

Se você é RH ou gestor de benefícios na empresa e quer saber mais sobre como funciona, é só falar com nosso time ou enviar uma solicitação através do formulário.