SEGURANÇA | SAÚDE MENTAL

2026

PORTFÓLIO DE PALESTRAS

OBSERVADOR CERTIFICADO

RODRIGO RAMALHO

PROPOSTA DE AÇÃO EDUCATIVA

Saúde Mental e Inteligência Emocional no Ambiente Corporativo

Nesta palestra, eu abordo a **Saúde Mental** como um ativo estratégico para a produtividade e o clima organizacional. Em um cenário onde o *burnout* e os riscos psicossociais crescem silenciosamente e trago à tona a importância de uma saúde integral.

Conecto o bem-estar físico ao equilíbrio emocional para blindar sua equipe contra o esgotamento e promover uma cultura de autocuidado real.

Eu demonstro como a alta performance emocional depende diretamente da nossa biologia. Explico por que a prática regular de **exercícios físicos**, uma **alimentação nutritiva** e um **sono de qualidade** são a base para a regulação do humor e a redução da ansiedade. Sem esse alicerce fisiológico, qualquer tentativa de controle do estresse se torna ineficaz.

Além da base física, exploramos ferramentas práticas de I**nteligência Emocional** e **Comunicação Não Violenta (CNV)**. O meu objetivo é capacitar os colaboradores a gerenciarem suas emoções e a construírem relacionamentos interpessoais mais saudáveis e resilientes. Discutimos estratégias de enfrentamento reais para resolver conflitos e melhorar a colaboração no dia a dia administrativo.

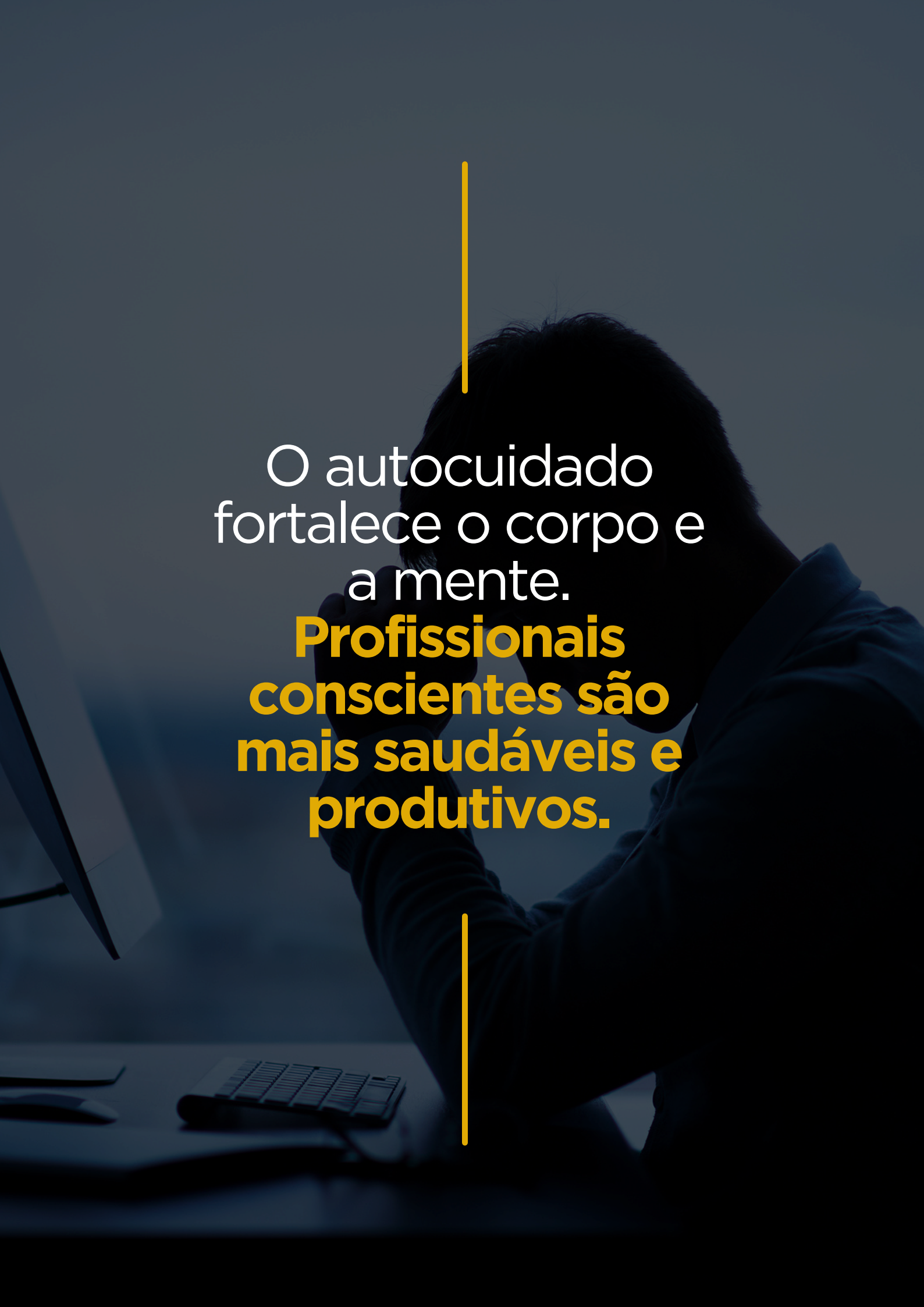
O que sua equipe aprende nesta ação educativa

Os participantes sairão aptos a reconhecer gatilhos de estresse e a entender que cuidar do corpo é cuidar da mente. Eles aprenderão técnicas de **comunicação empática** para resolver atritos e adotarão hábitos de higiene do sono e atividade física como ferramentas de trabalho, prevenindo o **adoecimento mental.**

Esta palestra é uma experiência de conhecimento prático e conscientização profunda. Ao investir na **saúde integral** do ser humano, sua empresa não apenas cumpre seu papel social, mas garante equipes mais engajadas, criativas e mentalmente preparadas para os desafios do mercado, promovendo uma verdadeira **mudança de comportamento**.

OBSERVADOR CERTIFICADO

Professor Rodrigo Ramalho



O autocuidado fortalece o corpo e a mente.
Profissionais conscientes são mais saudáveis e produtivos.

PROPOSTA DE AÇÃO EDUCATIVA

O Fator Humano na Segurança: Neurociência e Prevenção de Acidentes

Nesta palestra, trago uma abordagem inédita e vital para a sua SIPAT: a conexão direta entre o cérebro e o acidente de trabalho. Eu explico, com base na neurociência, como o estresse crônico e o excesso de cortisol "sequestram" as funções cognitivas essenciais — **atenção, memória e controle emocional** — tornando o operador biologicamente vulnerável ao **erro**, aos **lapsos** e às **violações de segurança**.

Demonstro como um estado mental alterado se torna um vetor de risco invisível. Quando o colaborador está sob forte tensão, sua capacidade de julgamento diminui drasticamente. A segurança deixa de ser apenas cumprir regras e passa a ser uma questão de **gestão emocional.** Eu mostro que um operador estressado é um operador em risco, independentemente de sua experiência técnica.

Aplicação no Trânsito

Dedique um momento especial para a **segurança viária**, aplicando esses mesmos conceitos à direção. Mostro como a raiva e a ansiedade ao volante comprometem a direção defensiva, transformando o veículo em uma arma. É a união perfeita entre **segurança do trabalho** e **segurança no trajeto** (in itinere), temas essenciais para uma **SIPAT** inovadora e completa.

O que sua equipe aprende nesta ação educativa

Sua equipe aprenderá a identificar quando não está em condições psicológicas ideais para operar máquinas ou dirigir, aplicando a **autopercepção** como ferramenta de segurança (o "pare e pense" emocional). O resultado é a redução de comportamentos de risco causados por **distração** e **impulsividade.**

Ideal para inovar na sua semana de prevenção, esta palestra foge das abordagens tradicionais e repetitivas. Ofereço uma experiência de conhecimento prático e conscientização, provocando uma **mudança de comportamento real** onde o colaborador entende que proteger sua mente é a primeira regra para voltar vivo para casa.

OBSERVADOR CERTIFICADO

Professor Rodrigo Ramalho

INSCREVA-SE NO MEU CANAL DO YOUTUBE

GRANDES MARCAS, CONTRATAM GRANDES PALESTRANTES.

Sobre o Autor

OBSERVADOR CERTIFICADO

GENERAL EXPERTISE

O Professor Rodrigo Ramalho é escritor, palestrante, empresário e consultor. Especialista em segurança e comportamento humano. Autor do livro e conceito: Educação Emocional no Trânsito. Observador Certificado do Observatório Nacional de Segurança Viária (ONSV) e Representante do Maio Amarelo.

Atua como coach de Segurança, Saúde Mental e (SSMA) em organizações públicas e privadas. Com suas ações educativas já impactou mais de 10 mil pessoas em congressos, palestras, seminários e cursos em todo o Brasil.

ACADEMIC EXPERTISE

O Professor Rodrigo Ramalho é Educador de trânsito (UNEB), Bacharel em Administração de Marketing e possui Master Business Administration em Marketing Estratégico. Em 2011 publicou o livro: Educação Emocional no Trânsito: o medo e a raiva dos condutores. Atualmente, planeja e executa ações de segurança em grandes corporações.

ENTREVISTAS

@prof.rodrigo_ramalho

youtube.com/@RodrigoRamalho

professorrodrigoramalho.com

rodrigoramalho@peetransito.com