

# Novembro Azul: Palestras sobre Saúde Masculina

O Novembro Azul é uma campanha dedicada à conscientização sobre a saúde do homem. Neste contexto, apresentamos uma série de palestras ministradas pelo renomado psicanalista e psicólogo Augusto Goldoni, abordando temas cruciais para o bem-estar masculino. Com mais de 30 anos de experiência, Goldoni traz insights valiosos sobre saúde mental, prevenção de doenças e equilíbrio emocional.



**Augusto Goldoni**  
Psicologia | Saúde Mental | Consultoria



# Temas de Palestras

As palestras a seguir representam sugestões de temas para uma hora de duração. Essas palestras podem ser adaptadas e combinadas para atender às necessidades específicas de cada empresa. Caso você tenha um tema específico em mente, entre em contato conosco para que possamos criar uma palestra personalizada.

1

**HOMEM SAUDÁVEL: CUIDANDO DA MENTE E DO CORPO**

2

**PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO: A SAÚDE DO HOMEM EM FOCO**

3

**EQUILÍBRIO EMOCIONAL E MASCULINIDADE: DESAFIOS E CONQUISTAS**

4

**HOMEM MODERNO: CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO, FAMÍLIA E SAÚDE**

5

**O HOMEM E A QUALIDADE DE VIDA: SUPERANDO O MEDO DA VULNERABILIDADE**

# 1. Homem Saudável: Cuidando da Mente e do Corpo

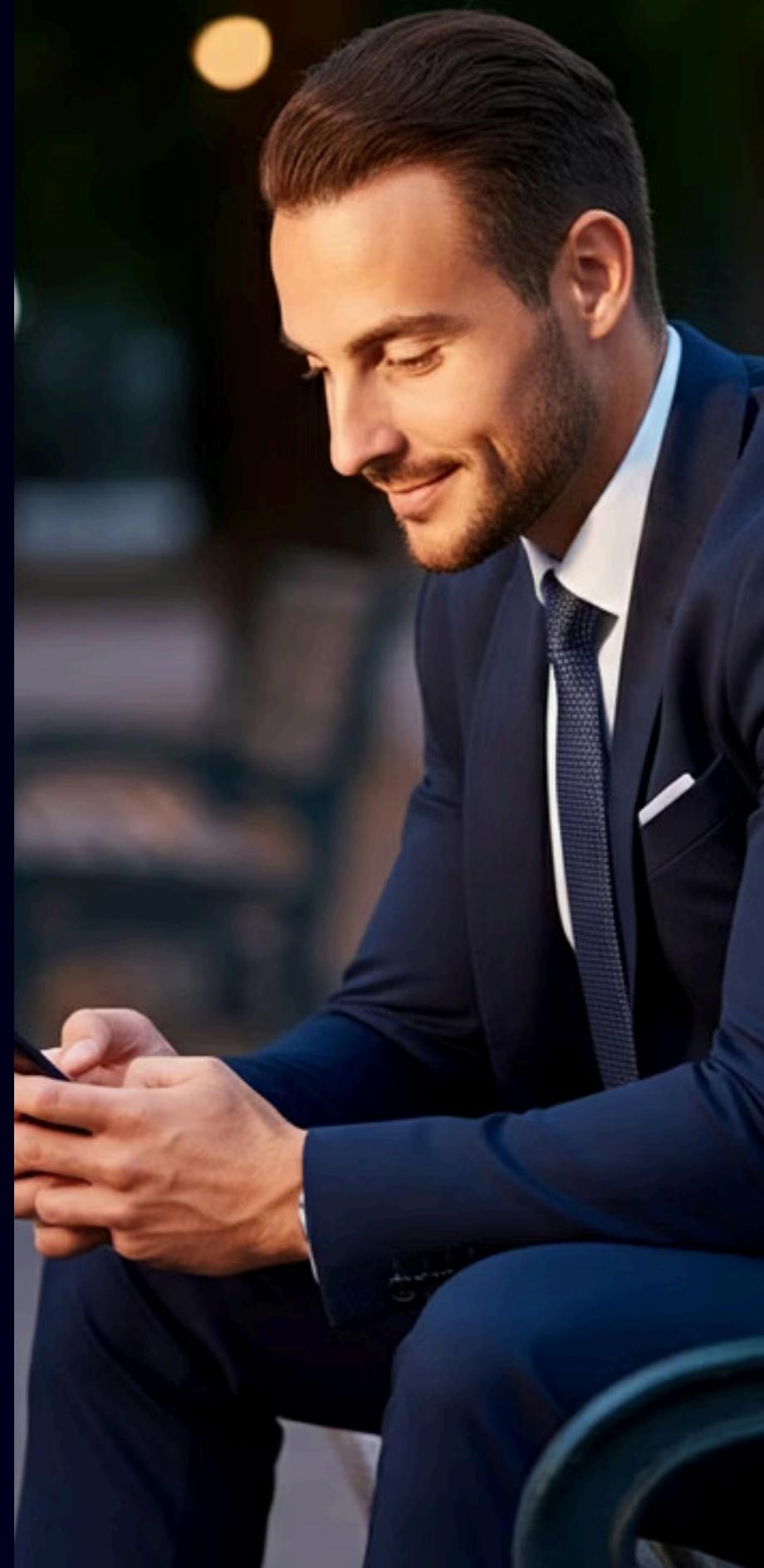
**1** — **A relação entre saúde mental e física no homem**  
Compreender como a saúde mental e física estão interligadas é fundamental para o bem-estar geral do homem.

**2** — **Como o estresse afeta a saúde global**  
O estresse tem um impacto significativo na saúde física e mental, sendo crucial entender seus efeitos e como gerenciá-lo.

**3** — **Práticas diárias para o equilíbrio corpo-mente**  
Incorporar práticas que promovam o equilíbrio entre corpo e mente é essencial para uma vida saudável e plena.

**4** — **Importância de exercícios físicos e uma alimentação saudável**  
A atividade física regular e uma dieta equilibrada são pilares fundamentais para a saúde masculina.

**5** — **Quebrando o estigma de procurar ajuda psicológica**  
É crucial desmistificar a busca por ajuda psicológica, incentivando os homens a cuidarem de sua saúde mental sem preconceitos.





## 2. Prevenção é o Melhor Caminho: A Saúde do Homem em Foco

1

### A importância dos exames preventivos

Exames como PSA, toque retal e check-ups regulares são fundamentais para a detecção precoce de doenças que afetam o público masculino.

2

### Câncer de próstata: mitos e verdades

É essencial desmistificar informações sobre o câncer de próstata para incentivar a prevenção e o diagnóstico precoce.

3

### A necessidade de falar sobre saúde masculina sem preconceitos

Promover um diálogo aberto sobre saúde masculina é crucial para quebrar tabus e incentivar o autocuidado.

4

### Incentivando os homens a buscarem cuidados médicos regulares

É importante criar uma cultura de cuidado preventivo entre os homens, incentivando visitas regulares ao médico.

5

### Estilo de vida saudável como prevenção

A influência de uma vida ativa e equilibrada na redução do risco de doenças.

# 3. Equilíbrio Emocional e Masculinidade: Desafios e Conquistas

- 1 — Masculinidade tóxica e saúde mental**  
Entender como a repressão emocional impacta a vida dos homens
- 2 — Reconhecimento e gerenciamento de emoções**  
Como lidar de forma saudável com as emoções, sem medo de julgamentos.
- 3 — Cultivo do equilíbrio emocional**  
Estratégias práticas para manter o equilíbrio emocional no cotidiano.
- 4 — Desconstrução dos mitos sobre vulnerabilidade masculina**  
Quebra de estereótipos que limitam a expressão emocional do homem
- 5 — O papel da sociedade e redes de apoio**  
A importância do suporte social na manutenção da saúde mental masculina.



## 4. Homem Moderno: Conciliação entre Trabalho, Família e Saúde

1

### Desafios da conciliação entre vida profissional e pessoal

O homem moderno enfrenta o desafio constante de equilibrar as demandas do trabalho com as responsabilidades familiares e pessoais.

2

### A importância de priorizar a saúde em meio à rotina agitada

Mesmo com uma agenda cheia, é crucial que os homens priorizem sua saúde física e mental para manter uma vida equilibrada.

3

### Técnicas de gestão do tempo e redução de estresse

Aprender a gerenciar o tempo de forma eficaz e implementar técnicas de redução de estresse são habilidades essenciais para o homem moderno.

4

### Como o autocuidado masculino impacta nas relações familiares

O autocuidado não só beneficia o indivíduo, mas também tem um impacto positivo nas relações familiares e na qualidade de vida geral.

# 5. O Homem e a Qualidade de Vida: Superando o Medo da Vulnerabilidade

## 1 — O impacto do medo da vulnerabilidade na saúde masculina

O medo de mostrar vulnerabilidade pode ter sérias consequências para a saúde física e mental dos homens, impedindo-os de buscar ajuda quando necessário.

## 2 — Como a qualidade de vida está diretamente relacionada à saúde emocional

A saúde emocional é um componente crucial da qualidade de vida, afetando todos os aspectos do bem-estar masculino.

## 3 — Passos para superar o medo de pedir ajuda

Aprender a reconhecer a necessidade de ajuda e dar os primeiros passos para buscá-la são habilidades importantes para o crescimento pessoal.

## 4 — Quebrando o tabu da masculinidade rígida e seus impactos negativos

Desconstruir conceitos rígidos de masculinidade é essencial para promover uma visão mais saudável e equilibrada do que significa ser homem.



# AUGUSTO GOLDONI



## Autor Renomado

Augusto Goldoni é autor de várias obras publicadas, incluindo *"Atravessando os vales da Depressão – 40 passos para retomar o entusiasmo pela vida"*, *"Estresse: como transformar esse terrível inimigo em aliado"*, e *"A arte dos relacionamentos saudáveis e duradouros"*.



## Experiência Clínica

Com mais de 30 anos de experiência na clínica e na área de promoção de saúde e relações interpessoais, Goldoni tem se destacado no desenvolvimento de ações preventivas em diversas empresas pelo Brasil.



## Formação Acadêmica

Psicanalista e Psicólogo formado pela Universidade de São Paulo (USP-SP), Goldoni é também consultor e escritor reconhecido em sua área de atuação.

# Clientes

**Augusto Goldoni** já prestou serviços para uma ampla gama de clientes, incluindo:

## Setor Público

Polícia Militar, Corpo de Bombeiros, Polícia Rodoviária Federal, Secretaria de Segurança Pública, Polícia Civil, Tribunal Regional Eleitoral, entre outros.

## Hospitais

Hospital das Clínicas, Santa Casa de São Paulo, Hospital Israelita Albert Einstein, Hospital Sírio Libanês, Hospital São Luiz, Hospital Nove de Julho, entre outros.

## Empresas Privadas

Ernst Young, Deloitte, Saint Gobain, Akzo Nobel, Bunge Alimentos, Nívea, Lucent Technologies, MWM International, York (Johnson & Johnson), Nadir Figueiredo, Coats Corrente, Santista Têxtil, Líder Aviação, Azul Linhas Aéreas, TAM, Parmalat, Camargo Correa, entre muitas outras.

## Seguradoras

Allianz Seguros, Mapfre Seguros, Marítima Seguros, Banco Alfa, Banespa, Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal, entre outras.

## Indústria Farmacêutica

Schering-Plough, Pfizer, Eurofarma, Ache, Biossintética, Zambom, Allergan, Prodotti, BD, Diagnósticos da América, entre outras.

## Outros Setores

Coca-Cola, Pepsico, Skol/Antártica/Brahma (AMBEV), Mitsubishi Motors, Fiat, Volkswagen, Honda, Pão de Açúcar/Extra Hipermercados, Carrefour, Wall Mart Brasil S.A., Senac, Sesi, APAE, CORREIOS, SABESP, EMBRATEL, ELETROPAULO, entre outros.

# Contatos



**Augusto Goldoni**  
\*/augustogoldoni



**Augusto Goldoni | Instagram, TikTok | Linktree**

Consultor e Palestrante Corporativo | Saúde Mental no Trabalho |  
Neurociência & Comportamento | Experiência Clínica e Empresarial |...



**E-mail**

[augusto@augustogoldoni.com.br](mailto:augusto@augustogoldoni.com.br)



**Telefone**

(11) 5039-9554 / (11) 98198-5437



**Site oficial**

[www.augustogoldoni.com.br](http://www.augustogoldoni.com.br)



**Endereço**

R. Gomes de Carvalho, 1356 - 5º Andar - Vila Olímpia, São  
Paulo



YouTube: [www.youtube.com/@draugustogoldoni](https://www.youtube.com/@draugustogoldoni)

Facebook: [www.facebook.com/draugustogoldoni](https://www.facebook.com/draugustogoldoni)

Instagram: [www.instagram.com/@draugustogoldoni](https://www.instagram.com/@draugustogoldoni)

# Descubra Insights Confiáveis sobre Saúde Mental no Canal do Dr. Goldoni no YouTube

Explore um tesouro de conteúdo informativo e envolvente no canal do **Dr. Augusto Goldoni** no **YouTube**. Acesse o **QR Code** para ter acesso a uma riqueza de conselhos de especialistas e estratégias práticas para melhorar seu bem-estar mental.

Mergulhe em uma ampla gama de tópicos, desde o gerenciamento de estresse e ansiedade até a navegação pelos desafios da vida com resiliência. Você também vai encontrar análises psicológicas e comportamentais de filmes, séries e personagens.

Os vídeos do Dr. Goldoni fornecem orientação confiável e baseada em ciência para ajudá-lo a viver uma vida mais saudável e feliz.

Lembre-se de se inscrever no canal e ativar as notificações para não perder nenhuma novidade!



[www.youtube.com/@draugustogoldoni](https://www.youtube.com/@draugustogoldoni)