

JANEIRO BRANCO

Palestras sobre Saúde Mental

Você sabia que a saúde mental afeta diretamente nossa qualidade de vida, relacionamentos e produtividade? Em celebração ao **Janeiro Branco**, apresentamos uma série transformadora de palestras sobre bem-estar emocional. Conduzidas pelo **Dr. Augusto Goldoni**, psicanalista e psicólogo com mais de 30 anos dedicados à saúde mental, estas palestras oferecem um espaço seguro e acolhedor para discutir os desafios emocionais contemporâneos. Com uma abordagem prática e sensível, Dr. Goldoni compartilhará estratégias comprovadas para fortalecer o equilíbrio emocional, prevenir transtornos mentais e construir uma vida mais saudável e plena.



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 — Saúde Mental no Trabalho: Como Equilibrar Resultados e Bem-Estar
- 2 — Janeiro Branco: Redefinindo Prioridades para 2025 com Saúde Emocional
- 3 — Cuidando de Quem Cuida: Saúde Mental dos Profissionais da Linha de Frente
- 4 — Saúde Mental em Tempos de Conexões Digitais
- 5 — Ansiedade: Como Transformar Desafios em Oportunidades
- 6 — Cuidando da Mente, Cultivando a Vida: Um Convite ao Bem-Estar
- 7 — Principais Transtornos Mentais da Atualidade: Compreender para Cuidar

1. Saúde Mental no Trabalho: Como Equilibrar Resultados e Bem-Estar

- 1 — O impacto do ambiente de trabalho na saúde mental**
Compreender como o ambiente profissional influencia diretamente nossa saúde mental e performance no trabalho.
- 2 — Sinais de alerta no ambiente corporativo**
Identificar os primeiros sinais de sobrecarga emocional e estresse no trabalho para prevenir problemas mais sérios.
- 3 — Estratégias para equilíbrio profissional**
Desenvolver técnicas práticas para manter o equilíbrio entre produtividade e bem-estar no ambiente corporativo.
- 4 — Comunicação e relacionamentos saudáveis**
Construir relações profissionais positivas e estabelecer limites saudáveis no trabalho.
- 5 — Cultura organizacional e saúde mental**
Promover uma cultura empresarial que valorize e apoie a saúde mental dos colaboradores.





2. Janeiro Branco: Redefinindo Prioridades para 2025 com Saúde Emocional

1

Reflexão e Autoconhecimento

Realize uma análise profunda do seu estado emocional atual e identifique padrões que precisam de atenção para um novo começo em 2025.

2

Alinhamento de Valores e Metas

Aprenda a estabelecer objetivos que estejam em harmonia com seus valores pessoais e sua saúde emocional, evitando resoluções irrealistas.

3

Estratégias de Equilíbrio

Desenvolva métodos práticos para conciliar suas ambições profissionais e pessoais com seu bem-estar emocional ao longo do ano.

4

Construindo Novos Hábitos

Implemente rotinas sustentáveis que apoiem tanto suas metas quanto sua saúde mental, criando mudanças duradouras.

5

Ferramentas para Manutenção

Domine técnicas práticas e exercícios diários para preservar seu equilíbrio emocional durante a jornada de transformação em 2025.

3. Cuidando de Quem Cuida:

Saúde Mental dos Profissionais da Linha de Frente

- 1 — Desafios únicos da linha de frente**
Compreender os estressores específicos enfrentados por profissionais essenciais
- 2 — Sinais de esgotamento profissional**
Identificação precoce dos sintomas de burnout e sobrecarga emocional
- 3 — Estratégias de autocuidado**
Desenvolvimento de práticas diárias para preservar a saúde mental durante o trabalho intenso
- 4 — Estabelecimento de limites saudáveis**
Como equilibrar o cuidado com os outros e o autocuidado de forma sustentável
- 5 — Redes de apoio profissional**
Importância do suporte institucional e entre pares para manutenção do bem-estar





4. Saúde Mental em Tempos de Conexões Digitais

1 — O impacto da hiperconexão na saúde emocional

A constante exposição às redes sociais e dispositivos digitais pode desencadear ansiedade, estresse e sobrecarga mental, afetando nosso bem-estar emocional.

2 — Consequências da exposição digital no sono

O uso excessivo de telas, especialmente à noite, interfere no ciclo natural do sono, prejudicando a qualidade do descanso e a produtividade diária.

3 — Práticas de desintoxicação digital

Implementar períodos regulares de detox digital e técnicas de mindfulness ajuda a restaurar o equilíbrio mental e reduzir a dependência tecnológica.

4 — Equilíbrio tecnológico no cotidiano

Desenvolver estratégias práticas para um uso mais consciente da tecnologia, estabelecendo limites saudáveis e momentos de desconexão intencional.

5. Ansiedade:

Como Transformar o Vilão em Aliado

1 — O que é ansiedade e como se identificar

Compreender os sinais físicos e emocionais da ansiedade é o primeiro passo para transformar sua relação com ela, reconhecendo seus gatilhos e manifestações no corpo e mente.

2 — Técnicas práticas para reduzir os sintomas da ansiedade

Existem ferramentas eficazes para gerenciar a ansiedade, desde exercícios de respiração até práticas de aterramento, que podem ser aplicadas em diferentes situações do dia a dia.

3 — Como usar a ansiedade como motivadora de mudanças positivas

A ansiedade pode ser redirecionada como uma força motriz para o crescimento pessoal, alertando sobre áreas que precisam de atenção e impulsionando ações construtivas.

4 — Exercícios de mindfulness para gerenciar momentos de tensão

Práticas de mindfulness oferecem recursos valiosos para acalmar a mente e regular as emoções, permitindo uma resposta mais equilibrada aos momentos de tensão.





6. Cuidando da Mente, Cultivando a Vida: Um Convite ao Bem-Estar

1

Autocuidado e Atenção Plena

Desenvolva uma relação mais consciente consigo mesmo através de práticas diárias de mindfulness e autocompaixão.

2

Conexão Mente e Corpo

Entenda como nossa saúde mental impacta diretamente nossa saúde física e relacionamentos sociais.

3

Rotinas de Bem-Estar

Estabeleça hábitos positivos que promovam equilíbrio emocional e qualidade de vida no dia a dia.

4

Práticas de Respiração

Aprenda exercícios simples de respiração e relaxamento para gerenciar o estresse e ansiedade.

7. Principais Transtornos Mentais da Atualidade: Compreender para Cuidar

1 — Definição e Impacto na Saúde Pública

Os transtornos mentais são condições que afetam pensamento, comportamento e humor, constituindo um dos maiores desafios da saúde pública brasileira.

2 — Sintomas e Sinais de Alerta

As principais manifestações incluem alterações no humor, sono e apetite, isolamento social e dificuldade de concentração. Cada transtorno possui características específicas que requerem atenção precoce.

3 — Fatores Contribuintes

O desenvolvimento destes transtornos resulta da interação entre fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicossociais, incluindo experiências traumáticas e estresse crônico.

4 — Estratégias de Prevenção e Cuidado

A prevenção combina rotinas saudáveis, exercícios físicos, boa alimentação e sono adequado, junto ao acompanhamento profissional e suporte social.



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



Telefone

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



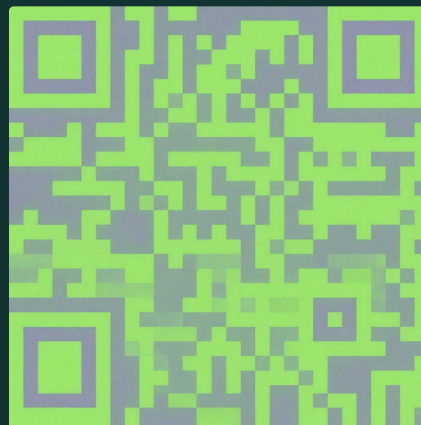
Site oficial

www.augustogoldoni.com.br



Endereço

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



YouTube: www.youtube.com/@draugustogoldoni

Facebook: www.facebook.com/draugustogoldoni

Instagram: 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