

# 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

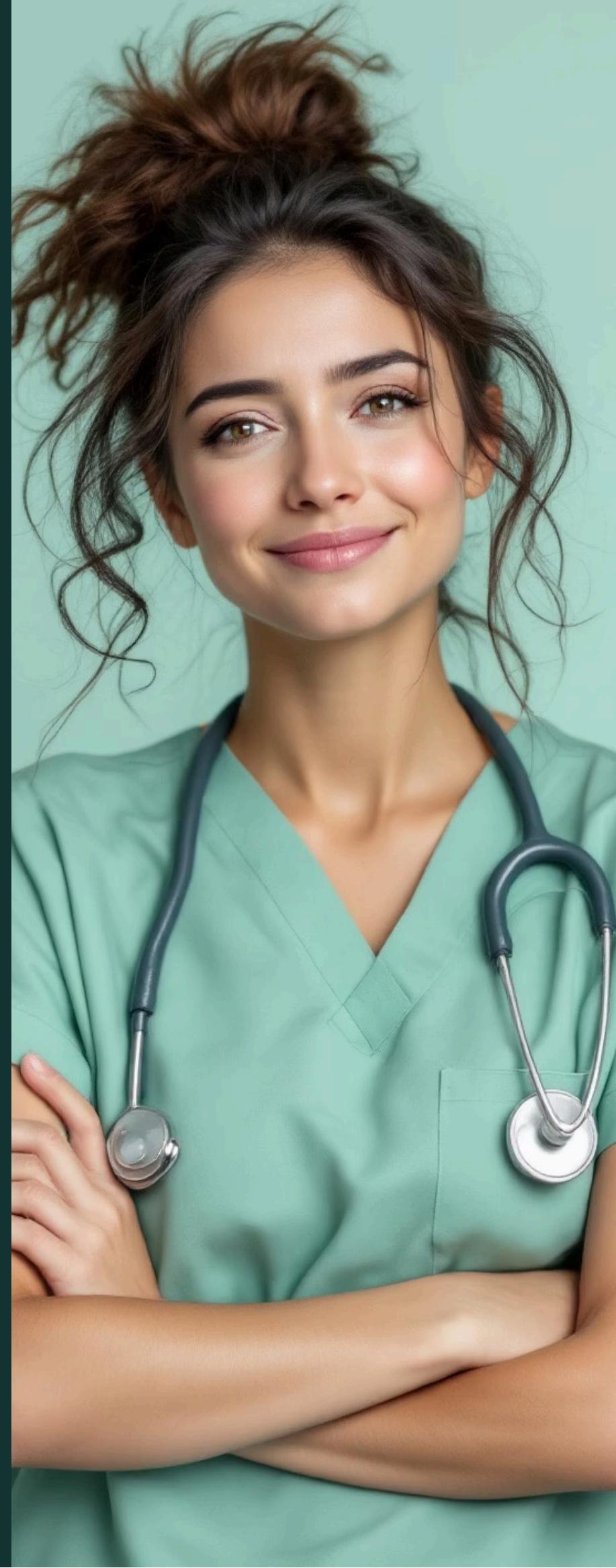
Desenvolvimento de práticas diárias para preservar a saúde mental durante o trabalho intenso

#### 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 aterrramento, 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](mailto:augusto@augustogoldoni.com.br)



Telefone

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



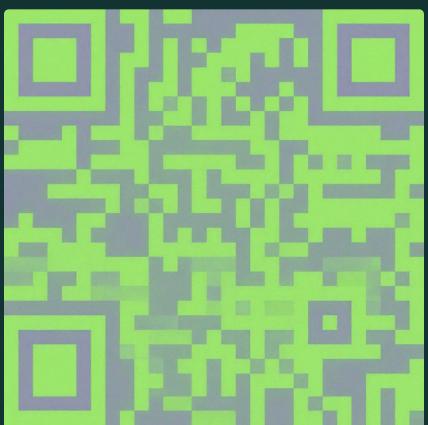
Site oficial

[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)