

OUTUBRO ROSA

Palestras

O Outubro Rosa é uma campanha anual de conscientização sobre o câncer de mama. Neste contexto, apresentamos uma série de palestras voltadas para o bem-estar e empoderamento feminino, abordando temas cruciais para a mulher moderna. As palestras serão ministradas pelo psicólogo, psicanalista e escritor **AUGUSTO GOLDONI**. 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** Autoestima e Autocuidado: A Base para a Mulher Moderna
- 2** Saúde Mental em Foco: Cuidando de Si em Meio à Tripla Jornada
- 3** Equilíbrio Emocional e Qualidade de Vida: Desafios da Mulher Moderna
- 4** Os Papéis da Mulher Moderna: Desafios e Conquistas
- 5** Trabalho, Família e Tempo para Mim: Como Equilibrar o que Realmente Importa
- 6** Força Interior: Autoestima e Controle Emocional no Tratamento do Câncer



1. AUTOESTIMA E AUTOCUIDADO: A BASE PARA A MULHER MODERNA

1

Autoestima e saúde mental

Exploração do impacto da autoimagem na saúde emocional, com ênfase na sua importância para o equilíbrio mental.

2

Práticas de autocuidado

Técnicas práticas para o cuidado diário do corpo e da mente, como mindfulness e atividades prazerosas.

3

Impacto nos relacionamentos e trabalho

A relevância da autoconfiança nas interações sociais e nas oportunidades profissionais.

4

Superação de autossabotagem

Como identificar e eliminar pensamentos e comportamentos que minam a autoestima.

Sinopse: Esta palestra aborda a importância do autocuidado como uma prática integrada à saúde mental e emocional, especialmente para as mulheres. A autoestima é o fundamento de um bem-estar psicológico estável e reflete diretamente nas relações pessoais e profissionais. O autocuidado, portanto, deve ser visto como uma abordagem holística que abrange não só o corpo físico, mas também as emoções e o equilíbrio interno.

2. SAÚDE MENTAL EM FOCO: CUIDANDO DE SI EM MEIO À TRIPLA JORNADA

1 Tripla jornada e saúde mental

Análise do impacto cumulativo do excesso de responsabilidades.

2 Sinais de estresse, ansiedade e burnout

Como identificar os primeiros sintomas e reagir antes que se agravem.

3 Gestão do tempo e priorização

Técnicas para organizar as demandas diárias de maneira eficiente.

4 Rede de apoio

Importância de ter uma base de suporte emocional, seja familiar ou profissional.

Sinopse: O acúmulo de funções profissionais, domésticas e pessoais tem um impacto direto sobre a saúde mental das mulheres. Esta palestra explora como a tripla jornada pode gerar estresse, ansiedade e até burnout, e oferece ferramentas para gerenciar esses fatores de maneira eficaz. Serão discutidas estratégias de organização e de suporte social para minimizar o desgaste emocional.





3. EQUILÍBRIO EMOCIONAL E QUALIDADE DE VIDA: DESAFIOS DA MULHER MODERNA

1

Equilíbrio emocional e qualidade de vida

A importância de uma mente equilibrada para o bem-estar geral.

2

Gatilhos emocionais e gerenciamento

Identificação e estratégias para enfrentar reações emocionais negativas.

3

Técnicas de mindfulness e autocuidado

Ferramentas para cultivar serenidade e resiliência.

Sinopse: O equilíbrio emocional é crucial para a qualidade de vida, principalmente quando as mulheres enfrentam múltiplas demandas. A palestra discutirá os principais gatilhos emocionais e as estratégias para manter a serenidade diante do caos cotidiano. Técnicas de mindfulness e autocuidado emocional serão introduzidas como formas de alcançar e manter esse equilíbrio em diversos contextos da vida.

4. OS PAPÉIS DA MULHER MODERNA: DESAFIOS E CONQUISTAS

1 Os múltiplos papéis femininos no século XXI

Reflexão sobre as demandas e como equilibrá-las de maneira saudável.

2 Expectativas sociais e perfeccionismo

Impacto psicológico da busca pela perfeição e estratégias para lidar com essas expectativas.

3 Redefinindo o sucesso pessoal e profissional

Como criar uma definição de sucesso que seja pessoal e sustentável.

4 Valorização de conquistas pessoais

Incentivo ao reconhecimento das próprias vitórias e méritos.

Sinopse: Nesta palestra, abordaremos os desafios enfrentados pelas mulheres ao tentar conciliar múltiplos papéis — profissional, familiar e pessoal — sem comprometer a saúde emocional. Exploraremos como redefinir o conceito de sucesso e encontrar um ponto de equilíbrio que respeite as necessidades individuais. A palestra propõe uma nova perspectiva sobre como lidar com as expectativas sociais e pressões externas, valorizando as conquistas pessoais.





5. TRABALHO, FAMÍLIA E TEMPO PARA MIM: COMO EQUILIBRAR O QUE REALMENTE IMPORTA

- 1** Conciliação entre vida profissional e pessoal
Dificuldades enfrentadas pelas mulheres e como superá-las.
- 2** Descanso e lazer como parte da rotina
O impacto positivo de pausas planejadas na produtividade e saúde mental.
- 3** Gestão eficaz do tempo
Ferramentas para organizar melhor as tarefas diárias e criar espaço para o autocuidado.
- 4** Respeito às prioridades pessoais
Criação de uma rotina que reflita os valores e necessidades individuais.

Sinopse: O equilíbrio entre carreira, família e momentos de autocuidado é um dos maiores desafios para a mulher contemporânea. Esta palestra explora estratégias para construir uma rotina mais equilibrada, que conte com o trabalho, o lazer e o autocuidado. Serão discutidas técnicas para eliminar a culpa ao reservar tempo para si mesma e dicas para criar uma rotina que respeite as prioridades pessoais.

6. FORÇA INTERIOR: AUTOESTIMA E CONTROLE EMOCIONAL NO TRATAMENTO DO CÂNCER

1 Autoestima e Câncer de Mama

Como as mudanças no corpo impactam, autoestima, a autoimagem e a feminilidade e como ressignificar a identidade.

2 Lidando com o Diagnóstico: Emoções e Superação

Como lidar com essas emoções contraditórias e enfrentar o processo de forma mais calma e equilibrada.

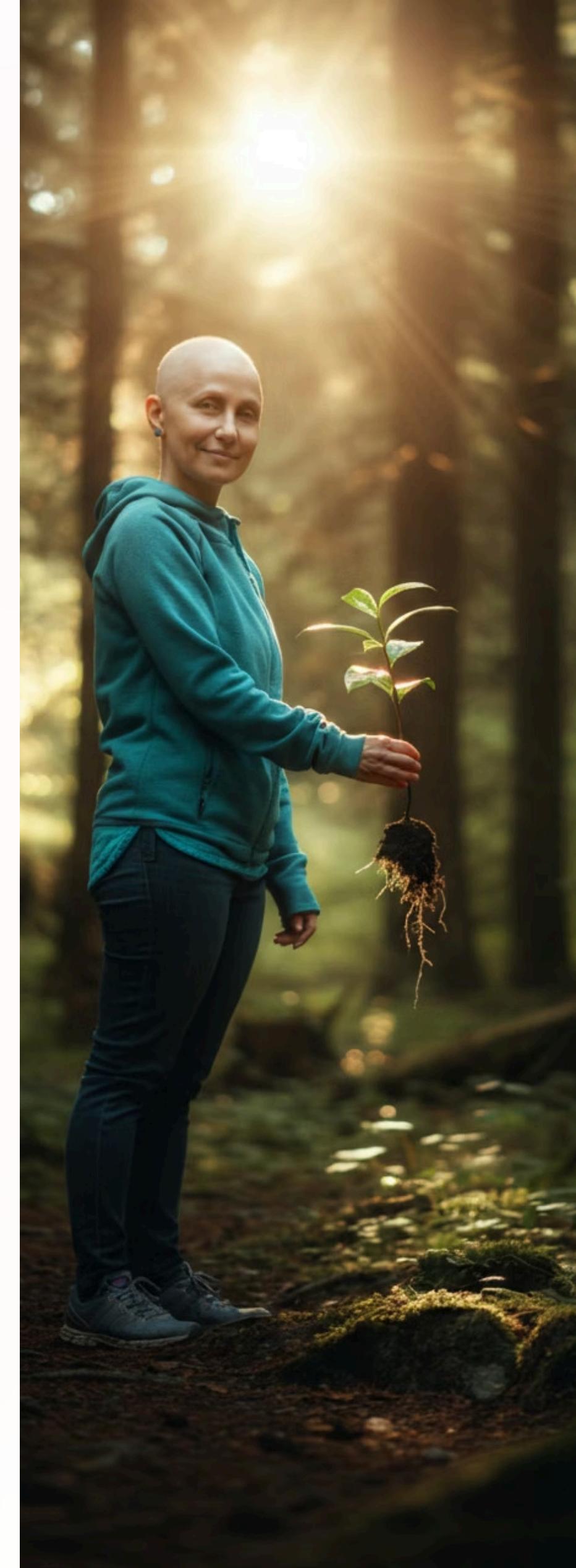
3 Superando o Medo da Morte: Estratégias para Enfrentar

Como lidar com o medo de maneira mais saudável, buscando significado nas experiências e tendo uma visão mais ampla da vida.

4 Enfrentando o Câncer com Força: Assumindo o Controle

Estratégias que ajudam as mulheres a se tornarem protagonistas na gestão da sua saúde.

Sinopse: O câncer de mama afeta a autoestima e o equilíbrio emocional. Esta palestra oferece ferramentas para lidar com medos, incertezas e desafios. O objetivo é mostrar como superar as dificuldades, fortalecer a autoestima e encontrar equilíbrio emocional.



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, Biosintética, 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

 Linktree

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