

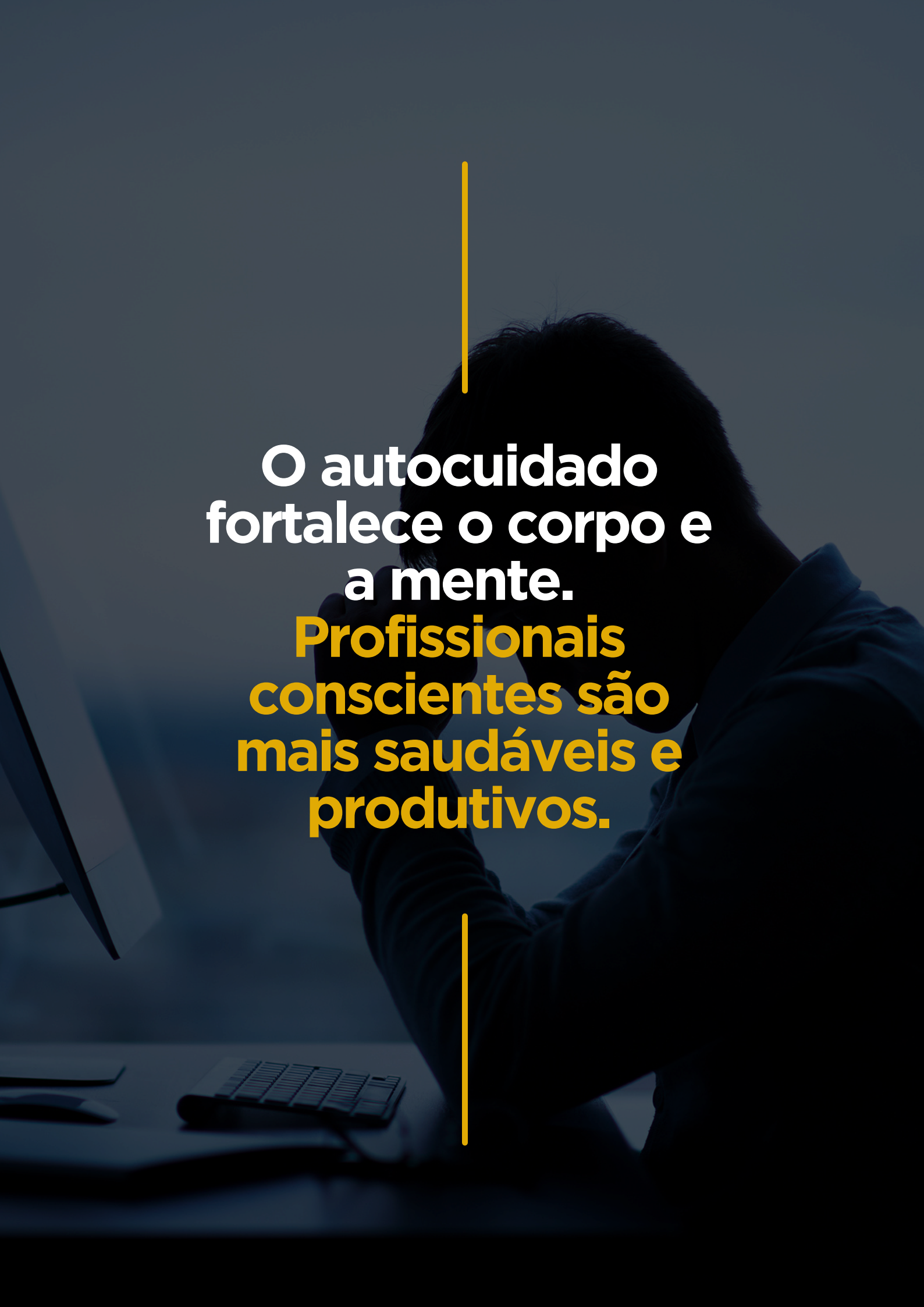
SEGURANÇA EMOCIONAL | SAÚDE MENTAL

2026 PORTFÓLIO DE PALESTRAS



RODRIGO RAMALHO





**O autocuidado
fortalece o corpo e
a mente.**

**Profissionais
conscientes são
mais saudáveis e
produtivos.**

PALESTRA SAÚDE MENTAL

SEGURANÇA EMOCIONAL | PRODUTIVIDADE



Cuidar de si mesmo é um compromisso fundamental: a saúde física e mental é o pilar para a excelência na vida pessoal e profissional.

Ações educativas que informam, conscientizam e motivam as pessoas a adotarem hábitos simples que impactam diretamente o desempenho pessoal e profissional. Conte com um mix de temas e conteúdos relevantes para promover uma experiência transformadora para o seu público-alvo.

- Conceitos fundamentais sobre distúrbios emocionais e mentais;
- Interação mente e corpo: neurofisiologia, neurociência e neuroplasticidade ;
- Inteligência emocional: conceitos, aplicações, teorias, estudos de caso;
- Saúde do cérebro: estratégias para a memória, cognição e controle emocional;
- O impacto da alimentação na saúde física e mental;
- Nutrição inteligente 4.0;
- Estratégias de controle emocional;
- Técnicas de respiração para a saúde física e mental;
- O poder da meditação para o cérebro e saúde geral;
- Impacto do uso de álcool para o organismo;
- Comunicação Não Violenta: estratégias de CNV para um ambiente de trabalho saudável;
- Prevenção e Controle do estresse;
- Causas, prevenção e controle da ansiedade e depressão;
- Ambiente de trabalho saudável: orientações e conscientização;
- A importância dos cuidados pessoais para o bem-estar físico e mental;
- Doenças metabólicas evitáveis: prevenção e controle;



PALESTRAS PERSONALIZADAS

O palestrante realiza um briefing com o cliente para construir uma ação educativa alinhada com os reais objetivos da ação.

INSCREVA-SE NO MEU CANAL DO YOUTUBE



NOSSOS CLIENTES



Sobre o Autor



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 of Business Administration (MBA) 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.rodrico_ramalho
 youtube.com/@RodrigoRamalho
 professorrodigoramalho.com
 rodrigoramalho@petransito.com