



Telefone Comercial: 11 982814747

08.016.882/0001-95  
CAMARGO BRAZIL PRODUÇÕES ARTÍSTICAS LTDA  
AV DORIA 171 APT 162 04.635-070 VILA ALEXANDRIA SAO PAULO SP

São Paulo, 14 de agosto de 2024

Izabella Camargo  
005.295.519-26  
Representante Legal

**Cotação nº 06598-24**

**Prestação de serviços: Palestra Presencial**

**Cliente:** Conselho Nacional de Justiça (CNJ)

**Site:** <https://www.cnj.jus.br/>

**Evento:** Seminário Saúde Mental e Desconexão

**Tema:** Direito à Desconexão

**Data:** 11/09

**Horário:** 15h00

**Local:** x

**Cidade:** Brasília/DF

**Perfil do Público:** x

**Público estimado:** x

**Duração:** 45 min de palestra + 15 min de Q&R

**Evento fechado**

**Sem gravação para uso posterior**

**Forma de Pagamento:** 100% 30 dias após a data da realização do evento

**PALESTRANTE**

[Izabella Camargo \(SP\)](#)

Jornalista, especialista em Produtividade Sustentável, palestrante promotora de saúde integral e autocuidado. É pesquisadora da síndrome de burnout e certificada pela ISMA-BR para o gerenciamento do estresse. Há mais de 20 anos trabalha com comunicação.

Paranaense, mãe, jornalista, idealizadora do movimento pela Produtividade Sustentável, palestrante promotora de saúde integral e bem-estar no trabalho e Idealizadora do 1º manifesto mundial em prol da criação dos EPIs de saúde mental dentro de empresas do setor público e privado, com uma mensagem coerente sobre responsabilidade (CNPJ) e autorresponsabilidade (CPF)s..

Depois de seu apagão ao vivo na TV Globo, tornou-se uma das pesquisadoras da síndrome de burnout mais respeitadas, além de certificada pela ISMA-BR para o gerenciamento do estresse e em Segurança Psicológica de Times pelo IISPT.

É especialista em comunicação e mediação de assuntos corporativos sensíveis.

**CACHÊ**

**Palestra Presencial**  
**R\$ 30 mil**  
**(com despesas)**

**Livro “Dá um Tempo”:**  
**R\$ 43,00 por exemplar.**  
**Todos os livros vão com dedicatória da autora..**

**Caixinha Enfrente o Stress:**  
**R\$ 40,00 por**

Mais de 500 mil pessoas já assistiram as palestras da jornalista e cerca de 1000 líderes passaram pelo letramento de comunicação assertiva.

LinkedIn Top Voice Equilíbrio Vida e Trabalho e 3 vezes TEDx Speaker.

Escolhida como a maior influenciadora de RH do Brasil pelo prêmio IBest ( voto popular e entre as 3 mais influentes pelo júri técnico).

Facilitadora em SEGURANÇA PSICOLÓGICA DE TIMES com certificação internacional pelo IISP/Team.As.One e em GERENCIAMENTO DO ESTRESSE pela Isma-BR e UCi, Center for Occupational and Environmental Health, no 16º e 17º Curso de Gerenciamento do Stress.

**Nova Palestra:**

**Cadê os EPIs da Saúde Mental?**

### **A Urgência dos EPIs de Saúde Mental no Ambiente de Trabalho**

Dados sobre as consequências da falta de saúde mental nas empresas o Brasil já tem: afastamentos por transtornos de saúde mental sobem 38% em 2023 e

Transtornos mentais geram perda de 4,7% do PIB no Brasil (397,2 bilhões/ano).

As fontes são confiáveis. Então, cadê os EPIs de saúde mental?

Foi com essa pergunta que a jornalista Izabella Camargo lançou o **1º manifesto mundial em prol da criação dos EPIs de saúde mental em março de 2024 e tem divulgado, dentro de empresas do setor público e privado, uma mensagem coerente sobre responsabilidade (CNPJ) e autorresponsabilidade (CPF) para a preservação e manutenção da saúde mental, assim como os EPIs - equipamentos de proteção individual – para riscos físicos já são obrigatórios durante o exercício de uma determinada atividade desde 1977.**

Mesmo assim, campanhas de conscientização para o uso dos equipamentos são comuns, não são? **Izabella aborda os EPIs de saúde mental que precisam ser desenvolvidos pelas instituições (como a prática da segurança psicológica, por exemplo) e também reforça e estimula a autorresponsabilidade de cada funcionário para que eliminem comportamentos tóxicos e também contribuam para um ambiente com menos ou sem riscos psicossociais.**

#### **1. Produtividade Sustentável**

Queremos um mundo sustentável, mas estamos trabalhando de forma saudável? É possível equilibrar objetivos pessoais e profissionais com informações e decisões coerentes, garantindo a sustentabilidade dos negócios. Conteúdo: segurança psicológica e atualização de identidade

#### **2. Saúde mental e inteligência emocional**

É preciso descomplicar a saúde mental para promover o autocuidado e contribuir para a inteligência emocional das equipes. Esse é o caminho para lidar com os imprevistos diários e manter uma vida produtiva, sem doenças e com sentido.

Pontos chave: comportamentos tóxicos, manejo das emoções e prevenção de problemas de saúde invisíveis (depressão, ansiedade e burnout).

**\*576 mil** pessoas afastadas do mercado de trabalho por conta de adoecimento mental em 2020. Aumento de 26% em comparação a 2019, de acordo com a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho.

**exemplar.**

### **3. Gerenciamento do Estresse**

Não podemos controlar as situações que podem provocar estresse ao longo do dia, mas podemos administrar como vamos reagir diante delas. O gerenciamento do estresse é o único caminho para lidar com os imprevistos diários e assim manter uma vida produtiva e sem doenças. Conteúdo: letramento do estresse e técnicas de improviso.

### **4. Gestão do Tempo/ Educação Temporal**

O tempo está passando mais rápido ou estamos passando mais rápido pelo tempo? Fazer as pazes com o tempo é essencial para evitar o estresse, a ansiedade e outros adoecimentos. Este tema é a base do bestseller DÁ UM TEMPO! Como encontrar limite em um mundo sem limites, lançado pela Globo Livros. Conteúdo: contratos de tempo e treinamento do não.

**\*As 4 palestras podem ser apresentadas de forma on-line ou presencial como uma jornada de educação/conscientização oferecida pela empresa para suas equipes.**

### **5. Compreendendo e Prevenindo a Síndrome de Burnout**

A síndrome de burnout atinge mais de 30 milhões de brasileiros e entrou para a lista de doenças relacionadas ao trabalho pelo Ministério da Saúde em 29/11/23. Afeta o indivíduo, o ambiente e a reputação das empresas. Este conteúdo é essencial para lideranças e/ou liderados compreenderem direitos e deveres e como podem atuar na prevenção, tratamento ou reabilitação. Conteúdo: sinais e sintomas para a prevenção da síndrome de burnout

### **6. Adaptabilidade**

A inovação é premissa básica para a sustentabilidade dos negócios. Quanto mais inovação, mais mudanças. Como manter o foco e a produtividade sem perder a cabeça e a saúde com tantas adversidades, mudanças e necessidades de adaptação? Conteúdo: Segurança Psicológica e turismo interno/autoconhecimento para a autoconfiança

### **7. Atualização de Identidade**

Tomamos 35 mil decisões por dia, e só vamos fazer boas escolhas quando atualizarmos a própria identidade. O turismo interno/autoconhecimento é a única saída coerente para uma vida produtiva e com sentido. Conteúdo: teoria e prática para a atualização de identidade.

### **8. Mulheres, como se proteger do estresse?**

As mulheres são mais propensas ao desenvolvimento do estresse crônico e outras patologias relacionadas à saúde mental. A atualização de identidade é fundamental para o equilíbrio de muitas funções sem perder a cabeça, a autoestima e a produtividade. Conteúdo: atualização de identidade e inteligência emocional.

**Outros Temas:**

**Você está se procrastinando?**

### **- Como evitar a Procrastinação**

Com tantas distrações, acessos, demandas e cobranças temos a tendência de procrastinarmos a nos mesmos. Adiamos exames, planos e sonhos quando estamos desconectados da nossa essência e com isso o estresse e a ansiedade tomam conta do nosso tempo e mente, causando prejuízos em todas as áreas da vida, inclusive a produtividade!

Para reverter esse ciclo e reconhecer os gatilhos da procrastinação, a atualização de identidade/autoconhecimento é essencial.

Em uma hora, a jornalista expõe as causas da procrastinação e promove uma verdadeira reflexão para a transformação.

### **- Produtividade Sustentável**

Como colocar mais vida no próprio tempo?

Atualização de identidade, saúde mental, comportamentos tóxicos e autocuidado estão conectados neste conteúdo.

### **- Mulheres: Mais Tempo e Menos Estresse!**

Podemos controlar as situações que geram estresse? Não, mas podemos gerenciar o estresse diante das situações!

O estresse é como o colesterol. Tem o bom e o ruim. Na quantidade certa, o bom estimula. Já o estresse ruim, inflama as células, as ideias, destrói relacionamentos e diminui a produtividade.

Oferecer uma palestra sobre o gerenciamento do estresse é o melhor presente que as mulheres podem receber em 2023.

A jornalista Izabella Camargo, certificada internacionalmente pela ISMA-BR para o gerenciamento do estresse, oferece um conteúdo completo para garantir a saúde e a produtividade a partir do gerenciamento do estresse e do tempo, recurso fundamental para lidar com os imprevistos que podem gerar situações desgastantes e estressantes!

### **- Setembro amarelo: promoção da vida para a prevenção do suicídio!**

A jornalista apresenta, de forma leve, sinais e sintomas que explicam o que é saúde mental e emocional para a manutenção da qualidade de vida e a partir disso, a prevenção da depressão e síndrome de burnout, problemas de saúde que podem levar a comportamentos suicidas.

A atualização de identidade para a preservação do autocuidado e evitar a procrastinação de si mesmo é a sustentação do conteúdo.

### **- Mãe, antes de tudo e de todos, você!**

Atualização de identidade: como conquistar tempo de qualidade aprendendo a gerir o tempo e o estresse.

### **- Segurança Psicológica**

Iza é certificada internacional como facilitadora de Segurança Psicológica, pela ISMA.

A palestra aborda os 7 pilares da segurança psicológica, o papel do líder e liderados na construção de um ambiente que lida com mudanças constantes e mesmo assim garante resultados dos times.

1 Como lidar com o atual Zeitgeist - mudanças e incertezas.

2 Como a segurança psicológica é fundamental para a inovação, engajamento e resultados sustentáveis.

3 Contratos de tempo - redefinindo prioridades pessoais e profissionais.

**Letramento Liderança Rodas de Conversa 5 encontros presenciais ou on-line para a capacitação de temas essenciais e atuais para as lideranças.**

1. Produtividade Sustentável para alcançar os objetivos sem prejuízos pelo caminho.

2. Alfabetização das emoções para a preservação do tempo e energia.

3. Comunicação não violenta para a dinâmica de feedbacks.

4. Gerenciamento do Estresse para a sustentabilidade dos negócios.

5. Segurança psicológica e o letramento do assédio.

\*Os temas podem ser ajustados de acordo com as necessidades da empresa e das equipes.

**PALESTRA + VIVÊNCIA (para eventos presenciais):**

Palestra de até 1h + 1h de vivência onde a Iza Camargo irá mesclar teoria e prática para atualização de identidade e renovação dos contratos da vida para o bem-estar e longevidade.

Durante a vivência usaremos música e material escrito preparado por nós.

**Condições de realização:**

- A disponibilidade da data deverá ser checada de acordo com a agenda profissional do palestrante;

**Remoto:**

É de responsabilidade do contratado toda a infraestrutura da solução on-line, bem como os recursos audiovisuais necessários para o desenvolvimento desta proposta;

**Presencial:**

**São de responsabilidade do Contratante as seguintes despesas para palestrante:**

- 01 carro executivo com motorista profissional para traslados para eventos fora de SP
- Local reservado, para que a/o palestrante aguarde para início da palestra;

**Reserva de data mediante a assinatura do contrato.**

**Este orçamento é válido por 07 dias e poderá ser alterado de acordo com as informações fornecidas futuramente, ou a qualquer momento sem prévio aviso.**

**Lembrando que a agenda dos palestrantes é dinâmica e muda diariamente. Sendo assim, na ocasião de fechar você deve nos consultar para revermos a data solicitada.**