

mm7



Dra. Ana Paula  
Peña Dias  
NEUROLOGISTA  
CRM-104.974

- Neurologista
- Psiquiatria
- Palestrante





## Dra. Ana Paula Peña Dias

é médica Neurologista formada pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, com Pós-graduação em Psiquiatria pelo Hospital Albert Einstein. É membro titular da Academia Brasileira de Neurologia e Mestre em Gestão de Saúde Coletiva pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Sírio Libanês. Foi Secretária Municipal de Saúde de Santo André e Docente de graduação de medicina da USCS. Autora do livro “E agora? Como ficam nossas emoções após a pandemia?”, desde 2022 é palestrante em temas de saúde mental e prevenção de Burnout para grandes empresas do país e host dos podcasts “Neuro Talks” e “Peraí, deixa eu ler meus posts”. Tornou-se uma grande referência no tema, pela sua experiência clínica e pela formação acadêmica robusta. Sua principal característica é a comunicação clara e acessível para os diversos públicos.

## TEMAS



Saúde mental  
no trabalho



Prevenção de  
Burnout



Nova NR-1



Vícios em telas e  
jogos de apostas  
(bets)

## SAÚDE MENTAL NO TRABALHO:

Uma palestra que vai além da teoria:  
provoca reflexão, **oferece estratégias reais** e inspira líderes e equipes a construírem ambientes de trabalho mais saudáveis, produtivos e humanos.

Para empresas que **buscam reduzir riscos psicossociais, engajar equipes e fortalecer a cultura de cuidado**, transformando saúde mental em vantagem competitiva.





## PREVENÇÃO DO BURNOUT

Esta palestra apresenta uma **abordagem prática e fundamentada em evidências** para compreender as **causas do esgotamento profissional**, identificar sinais precoces e atuar sobre os fatores de risco psicossociais presentes no ambiente de trabalho.

Mais do que conscientizar, o conteúdo propõe **ações concretas para líderes e equipes**: práticas de gestão que previnem o adoecimento, fortalecimento da cultura de cuidado e desenvolvimento de competências emocionais que **favorecem a produtividade com equilíbrio**.

## NOVA NR-1

A nova NR-1 trouxe um olhar ampliado sobre a saúde e segurança no trabalho, incorporando **os riscos psicossociais como parte essencial do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO)**. Esta palestra apresenta de forma prática e acessível **como as empresas podem identificar, avaliar e intervir sobre fatores como sobrecarga, pressão por resultados, conflitos interpessoais, falta de reconhecimento e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional** – elementos que impactam diretamente a saúde mental, o engajamento e o desempenho das equipes.

Voltada a profissionais de RH, gestores e líderes organizacionais, a palestra **mostra como a integração dos riscos psicossociais à cultura corporativa pode reduzir o adoecimento ocupacional**, fortalecer o clima organizacional e atender às exigências legais da nova NR-1.





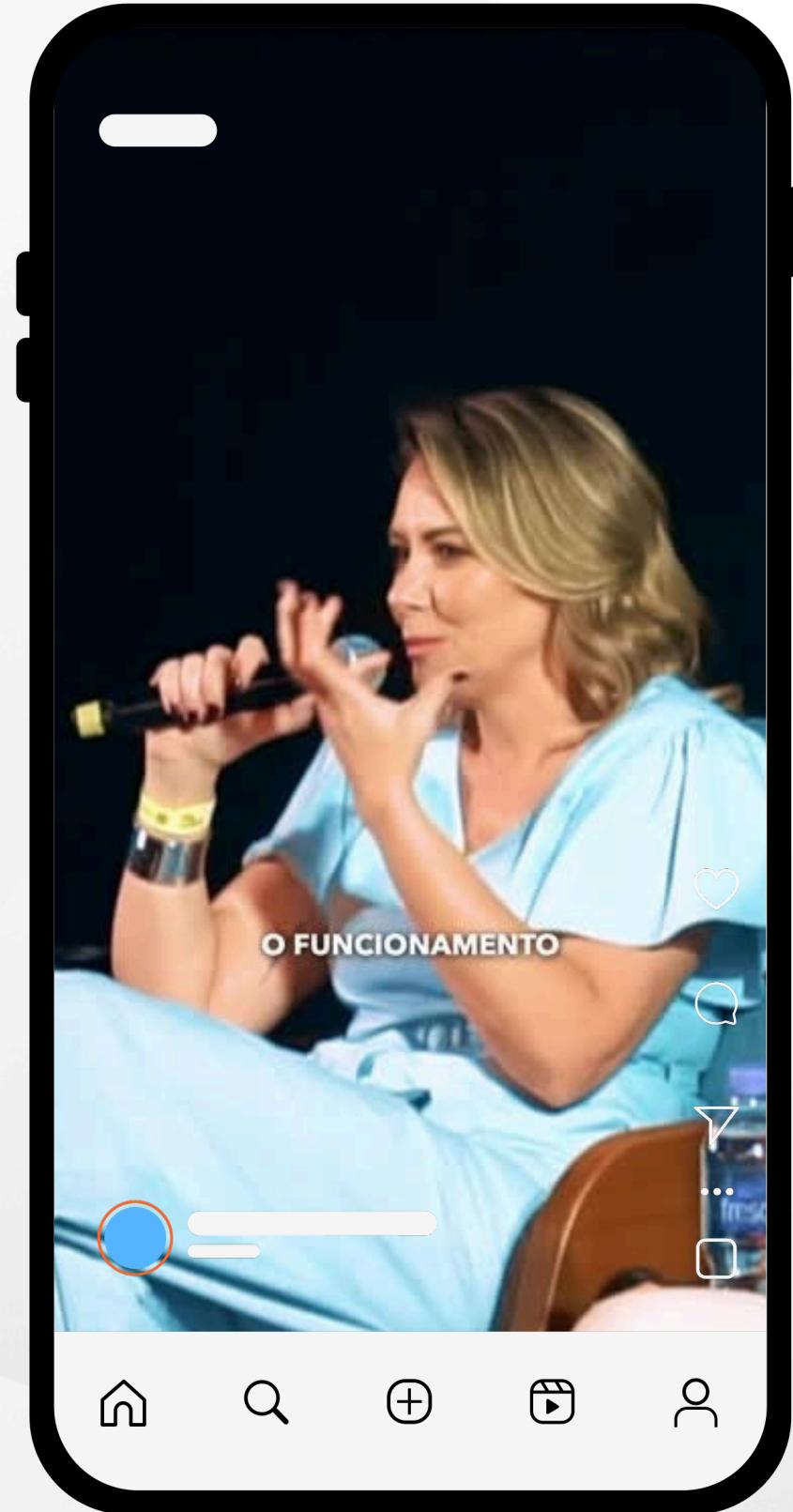
## VÍCIOS EM TELAS E JOGOS DE APOSTAS (BETS)

O uso excessivo de telas, redes sociais e plataformas de apostas online tem se tornado um fenômeno crescente, **impactando diretamente a concentração, o desempenho e a saúde mental dos profissionais**. Esta palestra aborda de forma clara e embasada como esses comportamentos podem se transformar em dependências modernas – muitas vezes silenciosas – que aumentam o estresse, reduzem a produtividade e **elevam os riscos psicossociais dentro das organizações**, além de discutir o endividamento crescente dos usuários.

Essa palestra propõe uma reflexão sobre o papel de todos na prevenção e manejo desses riscos, **apresentando estratégias práticas para promover o uso consciente da tecnologia**, fortalecer limites saudáveis e estimular comportamentos responsáveis.



# TRECHO DE PALESTRA



Clique aqui para assistir

# EMPRESAS QUE CONFIARAM NO MEU TRABALHO



sabesp



epharma





**Fale com nosso time:**

📞 (11) 93348-7367

**Palestras:**

✉️ [maira@mm7palestras.com.br](mailto:maira@mm7palestras.com.br)

