

**À SECRETARIA DE SAÚDE
MUNICÍPIO DE ERECHIM/RS
THOTH CURSOS E PALESTRAS LTDA
CNPJ 17.514.314/0001-05
CNAE P-8599-6/99**

PALESTRA-SHOW MOTIVACIONAL DE CONSCIENTIZAÇÃO



**OUTUBRO
ROSA**

**A MULHER QUE CUIDA
DE TODOS, AGORA
CUIDANDO DE SI**

Palestra-Show

I. APRESENTAÇÃO

Você sabia que o câncer de mama é o mais frequente nas mulheres brasileiras? Pois é, foram estimados 73.610 casos novos somente em 2023. Mas olha só! SE DETECTADO PRECOCEMENTE, TEM TAXAS DE CURA DE ATÉ 95%. Ou seja, não há tempo a perder! Precisamos unir forças, dando nascimento à cultura do autocuidado; para tal, a importância da conscientização e do diagnóstico precoce é iminente.

Hábitos “não sustentáveis” no quesito saúde, como o sedentarismo ou mesmo vícios de todo o tipo, são causadores de prejuízos ao ser humano. Deles decorrem uma série de indisposições. Por sua vez, sabemos que MUITAS DOENÇAS QUE SE MANIFESTAM NO FÍSICO, ORIGINAM-SE NO PLANO PSICOLÓGICO, quer seja por motivos de estresse, traumas, ansiedade ou mesmo na baixa qualidade do sono (que já atinge 65% dos brasileiros).

Essa PALESTRA-SHOW MOTIVACIONAL DE CONSCIENTIZAÇÃO é um chamamento a construir hábitos felizes, baseados no amor próprio e no autocuidado. É um convite à alegria, ao bom humor e às boas escolhas possíveis de fazer com nossa vida e saúde.

Esse momento é apropriado para fazer as mulheres vibrarem por dentro e por fora. É um chamado ao sorriso e ao calor humano. OPORTUNIZA A CADA MULHER SE ENCANTAR PELAS COISAS QUE SE É.

II. TEMAS DESENVOLVIDOS NESTA PALESTRA

Daniela Tortelli Bouch
Chefe do Setor Materno Infantil
Port. 1196/2023
SMS Prof. Mun. de Erechim

- GUTUBRO ROSA – a mulher que cuida de todos, agora cuidando de si;
- AUTOCUIDADO E AUTOESTIMA. Quais são as condutas de quem ama a si próprio?
- A importância de um estilo de vida baseado em HÁBITOS SAUDÁVEIS para a promoção da saúde;
- A valorização da Equipe Municipal de Saúde e o meu dever em manter a constância nos EXAMES PREVENTIVOS;
- UMA VIDA COM PROPÓSITO – a valorização do SER MULHER e os caminhos que levam à autorrealização;
- MOTIVAÇÃO – não deixando os sonhos morrerem dentro de nós;
- Qualidade de vida – menos stress, mais alegrias. Cuidando do nosso “eu interior”, com foco na SAÚDE EMOCIONAL;
- A coragem de ser a gente mesmo, em sintonia com a nossa essência. Usando do AUTOCONHECIMENTO para viver mais intensamente, baseado nas próprias convicções.

III. METODOLOGIA

Uma Palestra-Show contagiante. Muito dinâmica, bem-humorada, musical e de conscientização. O público canta, ri e reconhece o quanto a vida pode valer a pena, quando zelada com responsabilidade e amor. Duração: 1h20.

IV. ORÇAMENTO

R\$ 4.980,00

Inclusos impostos de nota fiscal, deslocamento e som para até 350 participantes.



ELIZANDRO PAGANI. Realizou mais de 500 apresentações, atingindo um público superior a 100 mil pessoas, nos Estados de Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Paraná e Mato Grosso do Sul, palestrando em mais de 200 municípios. Psicólogo, Especialista em Filosofia e Psicanálise, Filósofo pela Organização Internacional Nova Acrópole. Foi voluntário no Hospital Regional do Oeste de Santa Catarina no setor de Oncologia, oferecendo trabalhos com música e acolhimento psicológico e Psicólogo no serviço público (CRAS, Educação e Saúde).



Siga [@elizandropaganipalestrante](https://www.instagram.com/elizandropaganipalestrante) e saiba mais sobre projetos e palestras.

Daniela Tortelli Bruch
Chefe do Setor Materno Infantil
Port: 1196/2023
SMS-Prof. Mun. de Erechim



THOTH CURSOS E PALESTRAS
LTDA:17514314000105

Assinado de forma digital por THOTH
CURSOS E PALESTRAS
LTDA:17514314000105
Dados: 2024.09.03 08:22:38 -03'00'


Daniela Tortelli Bruch
Chefe do Setor Materno Infantil
Port. 1196/2023
SMS-Pref. Mun. de Erechim