

Xaxim, 03 de outubro de 2023.

À Secretaria de Saúde de Rodeio Bonito, Rio Grande do Sul.

Palestra/jornada – Outubro Rosa – 27 de outubro de 2023.

Florescendo no Outubro Rosa: Cultivando a Saúde Mental e Emocional

Ao adentrar na sala decorada com tons de rosa, um ambiente acolhedor e inspirador aguarda os participantes da palestra do Outubro Rosa. A atmosfera é permeada por suaves aromas florais, evocando uma sensação de serenidade e esperança.

#### I. Abertura e Conexão

Iniciaremos nosso grande encontro com uma breve introdução, saudando os presentes e estabelecendo uma conexão empática. Estaremos compartilhando breves experiências e a importância do Outubro Rosa como um movimento de conscientização sobre o câncer de mama.

#### II. Compreensão do Impacto Emocional do Câncer de Mama

A palestra mergulha nas complexidades emocionais que envolvem o diagnóstico e tratamento do câncer de mama. Utilizando ferramentas da psicologia, o palestrante explora os sentimentos de ansiedade, medo e incerteza que podem surgir nesse contexto. Ele oferece estratégias para lidar com essas emoções, como a prática da atenção plena e técnicas de relaxamento.

#### III. Resiliência e Fortalecimento

Destacaremos a resiliência das mulheres que enfrentam o câncer de mama, celebrando suas histórias de superação e coragem. Compartilharemos estudos de casos inspiradores, demonstrando como a resiliência pode ser cultivada e fortalecida, mesmo diante dos desafios mais difíceis.

#### IV. Apoio Social e Comunidade

A importância do apoio social é explorada, enfatizando como a conexão com amigos, familiares e grupos de apoio pode desempenhar um papel fundamental no processo de recuperação e bem-estar emocional. O psicólogo Júnior Chisté oferecerá sugestões práticas para fortalecer essas redes de suporte.

#### V. Autocuidado e Saúde Mental

Ferramentas da psicologia são apresentadas para promover o autocuidado e a saúde mental. Júnior Chisté destacará a importância de práticas como o autoamor, a expressão emocional e a busca de atividades que tragam alegria e bem-estar.

#### VI. Estratégias para a Prevenção e Detecção Precoce

A palestra conclui com informações vitais sobre a prevenção e detecção precoce do câncer de mama. Ofereceremos recursos e orientações para incentivar as mulheres a cuidarem de sua saúde física e emocional.

#### Encerramento e Compromisso com a Saúde

Ao saírem da palestra, os participantes carregarão consigo um sentimento de empoderamento, uma compreensão mais profunda da importância da saúde emocional e o compromisso de florescer não apenas no Outubro Rosa, mas em todos os meses do ano.

Investimento: R\$ 4.900,00 (incluindo deslocamento, hotel, alimentação).

#### DADOS DA EMPRESA:

JÚNIOR JOÃO CHISTÉ - ME.

CNPJ: 26.355.056/0001-52.

AV. LUIZ LUNARDI, 811, SALA 115, GALERIA LUNARDI, CENTRO, XAXIM - SANTA CATARINA.

CEP: 89.825-000.

JUNIOR J.  
CHISTE:2635  
5056000152

Assinado de forma digital  
por JUNIOR J.  
CHISTE:26355056000152  
Dados: 2023.10.03  
13:39:09 -03'00'

---

Júnior J. Chisté