

Xaxim, 03 de outubro de 2023.

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

Palestra/jornada – Novembro Azul – 23 de novembro de 2023.

Título da Jornada: "Homens em Sintonia: Navegando com Sabedoria no Novembro Azul" por Psicólogo Júnior Chisté

Nesta inspiradora jornada conduzida pelo renomado psicólogo Junior Chisté, os participantes serão guiados por um caminho de autoconhecimento, cuidado e apoio mútuo, em prol da saúde masculina durante o Novembro Azul. Com sua expertise e empatia, o Psicólogo Júnior Chisté irá abordar uma série de fatores cruciais:

### 1. Desconstrução de Tabus e Estigma da Saúde Masculina

O Psicólogo Chisté inicia a jornada desafiando os estigmas e tabus que frequentemente cercam a saúde masculina. Ele promove um ambiente seguro e acolhedor, encorajando os participantes a se libertarem de preconceitos e a abrirem espaço para conversas francas sobre sua saúde física e emocional.

### 2. Compreensão dos Desafios Emocionais na Saúde dos Homens

A jornada continua com uma exploração sensível das complexidades emocionais que os homens podem enfrentar em relação à sua saúde. O Psicólogo Chisté utiliza ferramentas da psicologia para ajudar os participantes a reconhecer e gerenciar emoções como ansiedade, medo e vulnerabilidade, proporcionando um alicerce emocional sólido.

### 3. Construção de Relacionamentos Significativos

O palestrante enfatiza a importância dos relacionamentos na promoção da saúde masculina. Ele oferece insights sobre como cultivar e manter conexões significativas,

destacando como o apoio emocional de amigos, familiares e parceiros é fundamental para o bem-estar geral.

#### 4. Fortalecimento da Resiliência e Autocuidado

A jornada continua com o Psicólogo Chisté compartilhando estratégias para fortalecer a resiliência emocional dos participantes. Ele destaca a importância do autocuidado, promovendo práticas como a atenção plena, atividade física e técnicas de relaxamento, para nutrir tanto o corpo quanto a mente.

#### 5. Conscientização sobre Prevenção e Saúde Física

O Psicólogo Chisté enfoca a importância da prevenção e dos exames regulares para a saúde masculina. Ele fornece informações essenciais sobre a detecção precoce de condições de saúde específicas, incentivando os participantes a assumirem um papel ativo em sua própria saúde física.

#### 6. Promovendo a Expressão e Comunicação Emocional

O palestrante destaca a necessidade de expressar emoções e sentimentos de forma saudável. Ele oferece ferramentas práticas para aprimorar a comunicação emocional, permitindo que os participantes compartilhem suas preocupações e necessidades de forma autêntica.

#### 7. Compromisso com a Saúde Contínua

Ao encerrar a jornada, o Psicólogo Chisté convida os participantes a se comprometerem com sua própria saúde contínua, bem como a apoiarem outros homens em sua própria jornada de bem-estar. Ele reforça a importância de serem agentes de mudança em suas próprias vidas e comunidades.

Ao final desta jornada conduzida pelo Psicólogo Júnior Chisté, os participantes sairão não apenas com um entendimento mais profundo da saúde masculina, mas também com ferramentas práticas e um senso renovado de empoderamento para enfrentar os desafios que possam surgir. Eles serão inspirados a continuar navegando com sabedoria na jornada da saúde, não apenas no Novembro Azul, mas ao longo de suas vidas.

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  
13:39:49 -03'00'

---

Júnior J. Chisté