

**MÍDIA KIT**

# **DRA. ANA PAULA PEÑA**



**Médica Neurologista**  
Palestrante e Escritora

- ➔ **SAÚDE MENTAL PÓS PANDEMIA**
- ➔ **BURNOUT**
- ➔ **SAÚDE MENTAL**



# PALESTRAS



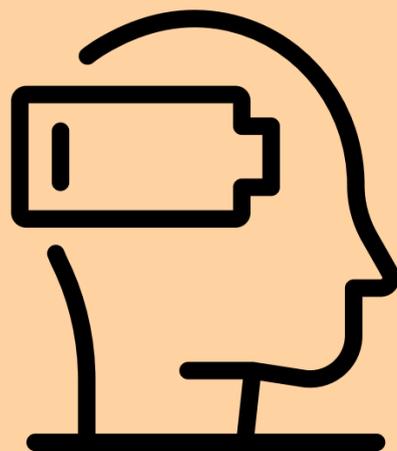
**SAÚDE MENTAL  
PÓS PANDEMIA**

**COMO FICAM  
NOSSAS EMOÇÕES?**



**BURNOUT**

**ESGOTAMENTO  
MENTAL**



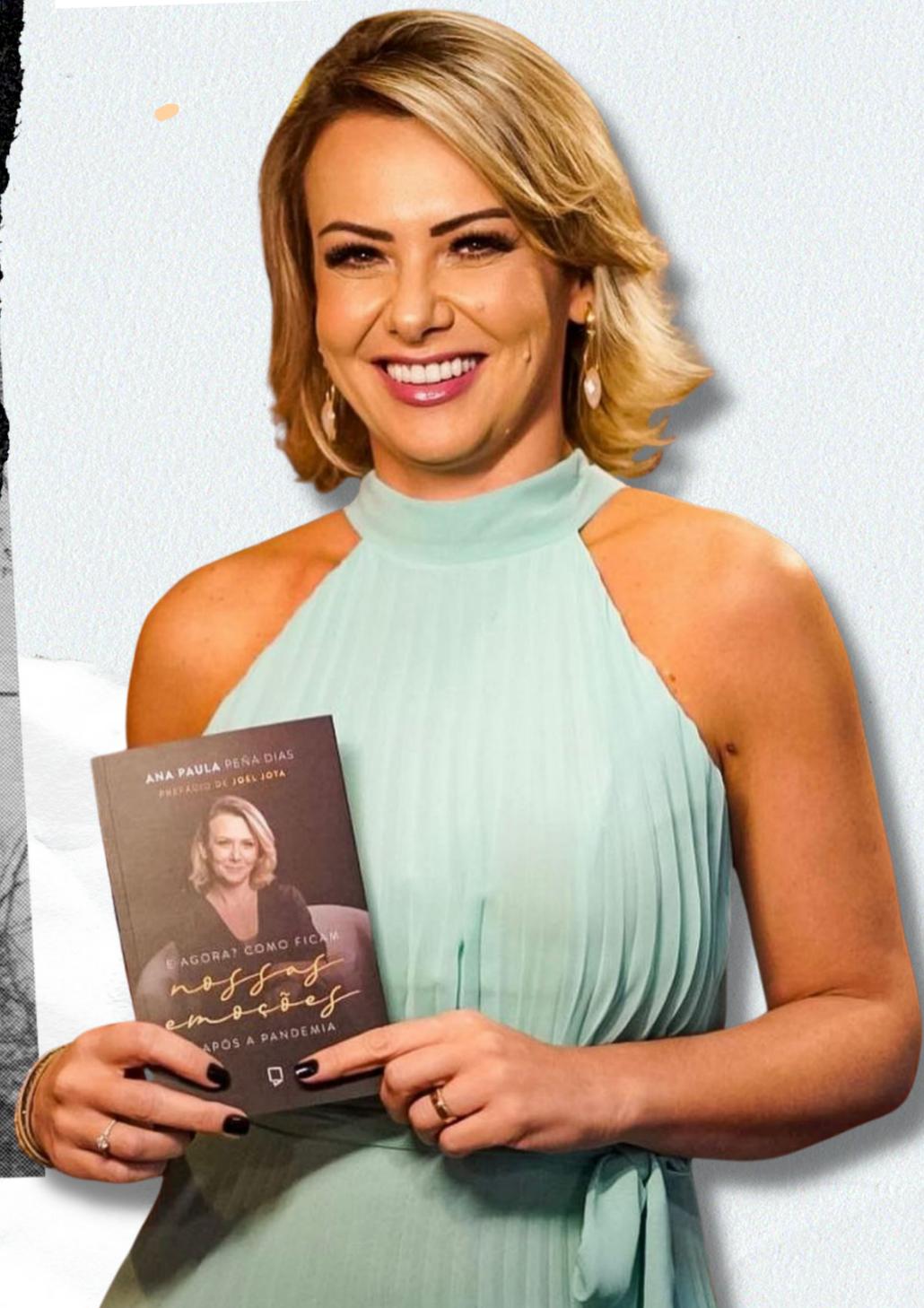
**ANSIEDADE**

**O MAL DO  
SÉCULO**



# PALESTRAS

## SAÚDE MENTAL PÓS PANDEMIA



Nessa palestra, Dra Ana Paula traz para reflexão o tema central de seu livro "E agora, como ficam nossas emoções após a pandemia?"

Quais os efeitos prolongados da pandemia na saúde mental das pessoas?

Um novo olhar sobre o tema é fundamental para que o tabu seja deixado de lado. Assim, o assunto pode ser falado de modo transparente e tratado criando um caminho que funcione dentro da singularidade e do bem-estar de cada um.

Encontrar um lado positivo nas adversidades é fundamental para o crescimento emocional e humano e uma atitude que pode mudar a vida.

# PALESTRAS

## BURNOUT



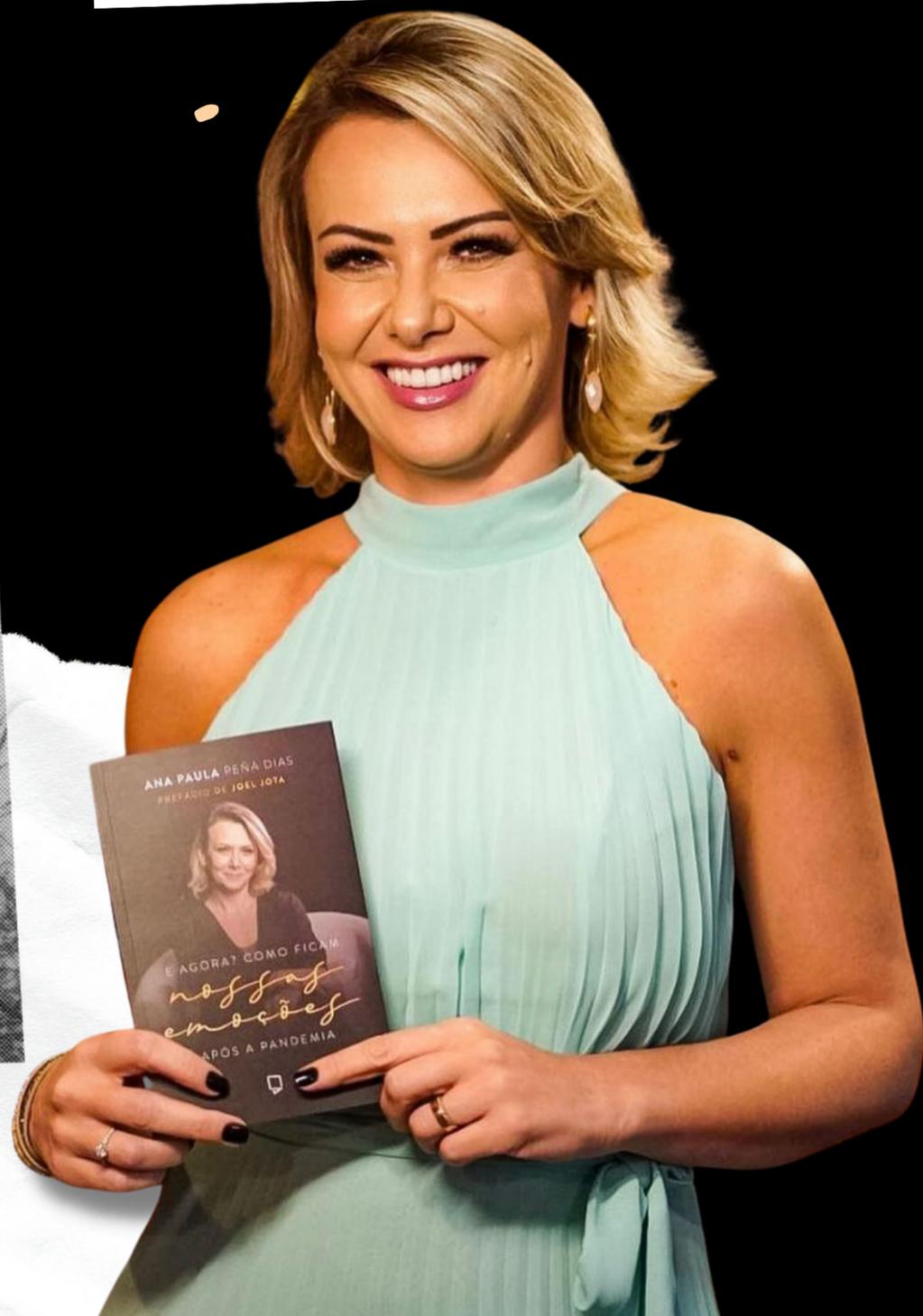
Após a pandemia houve um aumento expressivo na incidência de transtornos mentais, em especial o Burnout, que é o esgotamento mental relacionado ao trabalho.

---

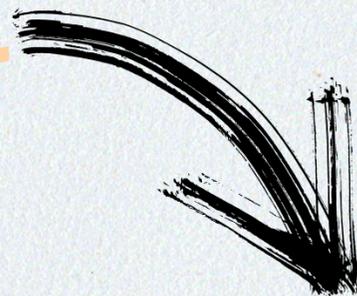
Quando um funcionário adoece por Burnout, não é só ele quem sofre, mas também a empresa, a família e a sociedade.

---

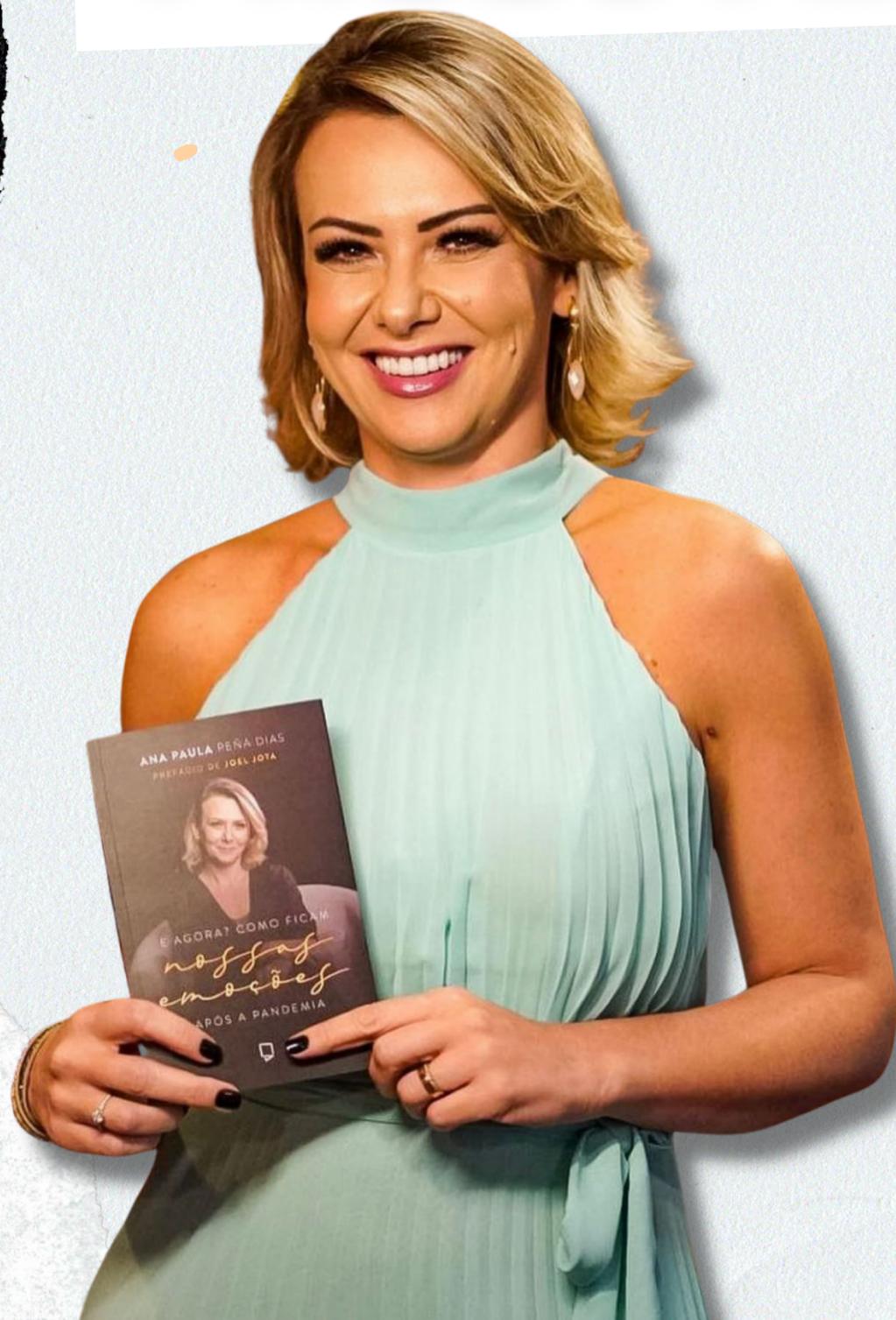
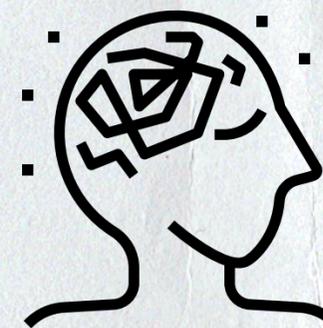
O objetivo da palestra é o reconhecimento dos sintomas iniciais (quando é possível o retorno ao ponto de equilíbrio para evitar o afastamento profissional) e discutir medidas de enfrentamento do transtorno para melhorar a produtividade sem afetar a qualidade de vida.



# PALESTRAS



## ANSIEDADE



Por que o mundo está mais ansioso? Por que o Brasil registra 19 milhões de pessoas com distúrbio de ansiedade.

Nesta palestra, fazemos uma reflexão sobre os motivadores da ansiedade e como podemos tornar as pessoas menos ansiosas.

Também são compartilhados hábitos, ferramentas e atitudes para controlar a ansiedade e o sofrimento com as incertezas do futuro.

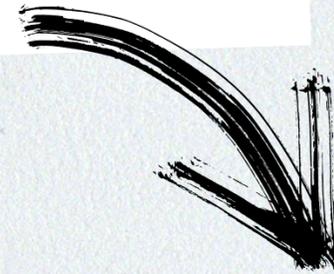
# CANAL NO YOUTUBE

Dra. Ana Paula Peña





# MÍDIAS E PALESTRAS



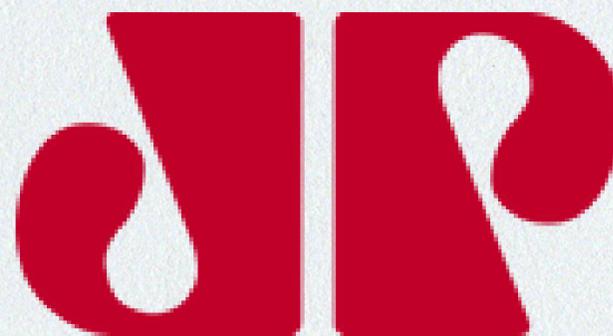
sabesp



brf



alpha  
FM 101.7



REDEVIDA



ESTADÃO 



# BIO

- MÉDICA NEUROLOGISTA FORMADA PELO HC-FMUSP
- MEMBRO TITULAR DA ACADEMIA BRASILEIRA DE NEUROLOGIA
- MESTRE EM GESTÃO DE SAÚDE COLETIVA PELO IEP-SÍRIO LIBANÊS
- RESPONSÁVEL PELA IMPLANTAÇÃO DA LINHA DE CUIDADO DO AVC NO MUNICÍPIO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO
- SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTO ANDRÉ EM 2017
- DIRETORA DO DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA DO MUNICÍPIO DE SÃO CAETANO DO SUL EM 2018
- DOCENTE DO CURSO DE MEDICINA DA USCS ENTRE 2016-2019
- NEUROLOGISTA DA REDE DOR DE SÃO BERNARDO DO CAMPO DESDE 2018
- EXPERIÊNCIA CLÍNICA DE MAIS DE 15 ANOS DE ATENDIMENTOS EM CONSULTÓRIO PRIVADO
- CONSULTORA DE TEMAS DE NEUROLOGIA E SAÚDE MENTAL NOS PRINCIPAIS MEIOS DE COMUNICAÇÃO
- AUTORA DO LIVRO: E AGORA? COMO FICAM NOSSAS EMOÇÕES DEPOIS DA PANDEMIA



# CONTATOS



[contato@neuroanapaulapena.com.br](mailto:contato@neuroanapaulapena.com.br)

11 93253-3760 



[@draanapaulapena](https://www.instagram.com/@draanapaulapena)



[Dra. Ana Paula Peña](https://www.youtube.com/DraAnaPaulaPeña)



[www.neuroanapaulapena.com.br](http://www.neuroanapaulapena.com.br)



[Dra. Ana Paula Peña](https://www.spotify.com/DraAnaPaulaPeña)