

## Biblioteca Prof. José Roberto Securato

Biblio-Securato | Clipping - set. 2025, n. 29

Olá! Preparamos um clipping com sugestões de leitura e conteúdo relacionado a saúde mental e emocional.

### Sugestão prática

Caro(a) leitor(a), além dos materiais sugeridos a critério de informação e conhecimento, lembre-se de que cuidar da saúde mental inclui buscar apoio de profissionais, manter hábitos de vida saudáveis (sono, alimentação, exercícios), praticar momentos de pausa e cultivar relações positivas. E se precisar, peça ajuda: [Ligue 188 - CVV](#).

### Tem na Biblioteca

Conheça os livros a seguir, disponíveis na [Biblioteca Virtual da Instituição](#).

- **Autoconhecimento, de Paulo Zabeu (2024)** - Neste livro, você irá encontrar as ferramentas de que precisa para mudar a sua vida. Nunca as raízes dos nossos problemas foram expostas de maneira tão simples.
- **Rompendo a escuridão, como vencer a depressão, a ansiedade e o estresse, de John Mcconnel (2022)** - Este livro destina-se a qualquer pessoa que se sinta ansiosa, estressada, infeliz ou deprimida. Pretende ser um guia prático e simples para o enfrentamento da depressão e de outros estados mentais negativos, sob uma perspectiva espiritual

### Para assistir

Assista aos conteúdos indicados no canal da Exame no Youtube e fique bem-informado.

- Lives:
  - Carreira em Foco - Gestão das Emoções para o Sucesso da Liderança - [assista aqui](#)
  - Carreira em Foco - NR1 e Saúde Mental nas Empresas com Cláudia Securato - [assista aqui](#)

- Filmes

Os filmes indicados a seguir podem ser localizados em plataformas de streaming.

- **Uma Mente Brilhante (2001)** - O drama norte-americano conta a história verdadeira de um famoso matemático, John Nash. O enredo do longa-metragem percorre sua trajetória acadêmica, a vida ao lado da esposa e como teve que lidar com a esquizofrenia ao longo de sua vida.
- **Cisne Negro (2010)**- O drama psicológico retrata uma mente distorcida e atormentada. A personagem Nina Sayers (Natalie Portman) enfrenta desafios decorrentes da intensa pressão que sofre como bailarina profissional.

### Página da Biblioteca

Utilize os serviços digitais disponíveis na [página da Biblioteca](#):

- acesse e leia Periódicos e Bases de dados - há um documento específico para cada um desses materiais acadêmicos e profissionais, com uma seleção rigorosa de indicações
- conheça a curadoria Visitas virtuais a museus e instituições culturais

Os relacionamentos, a atuação e os materiais produzidos pela Saint Paul são guiados pelo [Programa de Integridade](#). Você é parte integrante deste programa e, por isso, é fundamental seu conhecimento.



Boa leitura!

Biblioteca | Regulação Educacional