

Daiiana Garbin

MÍDIA KIT

2024





Mini bio:

- Apresentadora
- Jornalista
- Palestrante
- Escritora
- Criadora do EuVejoVocê, movimento de conscientização sobre saúde mental e autocuidado



Prazer, Daiana Garbin

Daiana é escritora best seller com mais de 60 mil livros vendidos.

Em 2017, lançou seu primeiro livro "**Fazendo as pazes com o corpo**". O livro provoca uma necessária discussão sobre o **perigo dos transtornos alimentares, o lado nocivo das redes sociais**, o padrão de beleza irreal imposto pela mídia e o papel da autocompaixão no processo de cura. Em 2020, lançou "**A vida perfeita não existe**", em que fala sobre **culpa, vergonha, ressentimento, autopunição e apego ao sofrimento**, apontando um caminho para aprendermos a abraçar – em vez de negar – as sombras que fazem parte de nós.





Daiana na mídia.

Daiana já concedeu centenas de entrevistas para os principais veículos de comunicação do Brasil.

Clique nas fotos para assistir as entrevistas

Altas Horas



Saia Justa



Encontro com Fatima Bernades



Domingão do Faustão





Palestras:

As palestras de Daiana têm a intenção de lhe dar coragem para pensar sobre os seus sentimentos e as suas vulnerabilidades.

De refletir sobre o desamparo, a falta, sobre as dores que você sente e não conversa com ninguém. Coragem de acolher o que você está sentindo, perceber que você não está sozinha(o), e assim, adotar uma nova atitude em relação à vida.

“Qual é a minha responsabilidade pelos meus sofrimentos?”

Viramos nossas(os) piores inimigas(os) quando não temos consciência da nossa responsabilidade por nossas dores. Sem responsabilidade, só haverá sofrimento. Só haverá a culpa para ser atribuída aos outros. Precisamos aceitar quando fomos nós que criamos a difícil situação que estamos enfrentando” explica Daiana.



[**Clique aqui para assistir um trecho de sua palestra**](#)

Palestras:



1. A vida perfeita não existe

Nesta palestra Daiana tem uma conversa franca e inspiradora sobre as nossas dores, como acolher quando precisamos de ajuda emocional e como comunicar as nossas necessidades.

Aborda a busca pela felicidade idealizada e inatingível, sugerindo uma reflexão profunda sobre nossas vulnerabilidades e frustrações. Ela discute temas como culpa, vergonha, inveja, ressentimento, autopunição e apego ao sofrimento, destacando a importância de abraçar as sombras que fazem parte de nós. Com base em estudos, pesquisas e entrevistas com médicos e psicólogos, Daiana mostra como podemos mudar de atitude em relação à vida quando passamos a refletir sobre a nossa responsabilidade pelos nossos sofrimentos, desejos, atitudes e escolhas.

2. Saúde mental e autocuidado

Segundo a OMS, em 2022, cerca de 15% dos adultos em idade ativa viviam com algum transtorno mental, sendo essa uma das maiores causas de afastamento das atividades de trabalho no Brasil nos últimos dez anos. A saúde mental é uma questão crítica para as mulheres em todo o mundo. Com 1 em cada 5 mulheres (ou seja 19%) experimentando um transtorno mental durante a vida. As mulheres são mais propensas a ter problemas de saúde mental do que os homens. A depressão, por exemplo, é diagnosticada duas vezes mais em mulheres (20-25%) que em homens (7-12%),

Por que será que isso acontece?

Nesta palestra Daiana fala sobre fatores biológicos, psicossociais, abusos emocionais e físicos, adversidade financeira e todos os fatores que interferem na saúde mental da mulher, como cuidar das nossas emoções e como prevenir o adoecimento emocional.



3. Dia da mulher/Dia das Mães

É importante aceitar nossas falhas e vulnerabilidades como parte da condição humana. **As mulheres, em particular, estão sobrecarregadas com múltiplas responsabilidades, o que tem levado a um aumento nos casos de depressão, ansiedade e estresse.**

Daiana fala sobre **os nossos limites, as nossas dores, como acolher quando precisamos de ajuda e como comunicar as nossas necessidades.** Com base em estudos, pesquisas, entrevistas com especialistas e depoimentos de leitoras, **ela apresenta um novo modo de viver baseado em autorrespeito, autobondade e autocompaixão, encorajando as mulheres a enfrentar seus sentimentos e vulnerabilidades, transformando-os em aprendizado e força.**

4. Segurança psicológica no ambiente de trabalho

Na palestra, Daiana **discute as distinções entre estresse, síndrome de burnout e doença mental, ressaltando a importância dos gestores e das empresas em promover discussões sobre saúde mental e implementar medidas de proteção psicológica no ambiente de trabalho.** Ela destaca seis elementos essenciais para **promover a segurança psicológica no local de trabalho:** liderança exemplar, comunicação assertiva, confiança, forma de lidar com os erros, treinamento, e reconhecimento do desempenho, conquistas e contribuições significativas dos colaboradores. Ao final, Daiana apresenta estratégias eficazes para promover o bem-estar mental.



Mestre de Cerimônia

Com sua experiência de 20 anos como apresentadora e repórter, sendo 8 anos na TV Globo, **Daiana Garbin** traz consigo um vasto conhecimento em comunicação e habilidades de apresentação. Sua presença cativante e **profissionalismo** fazem dela uma escolha ideal para conduzir eventos corporativos.



· **[Clique aqui para assistir um trecho dela apresentando](#)**

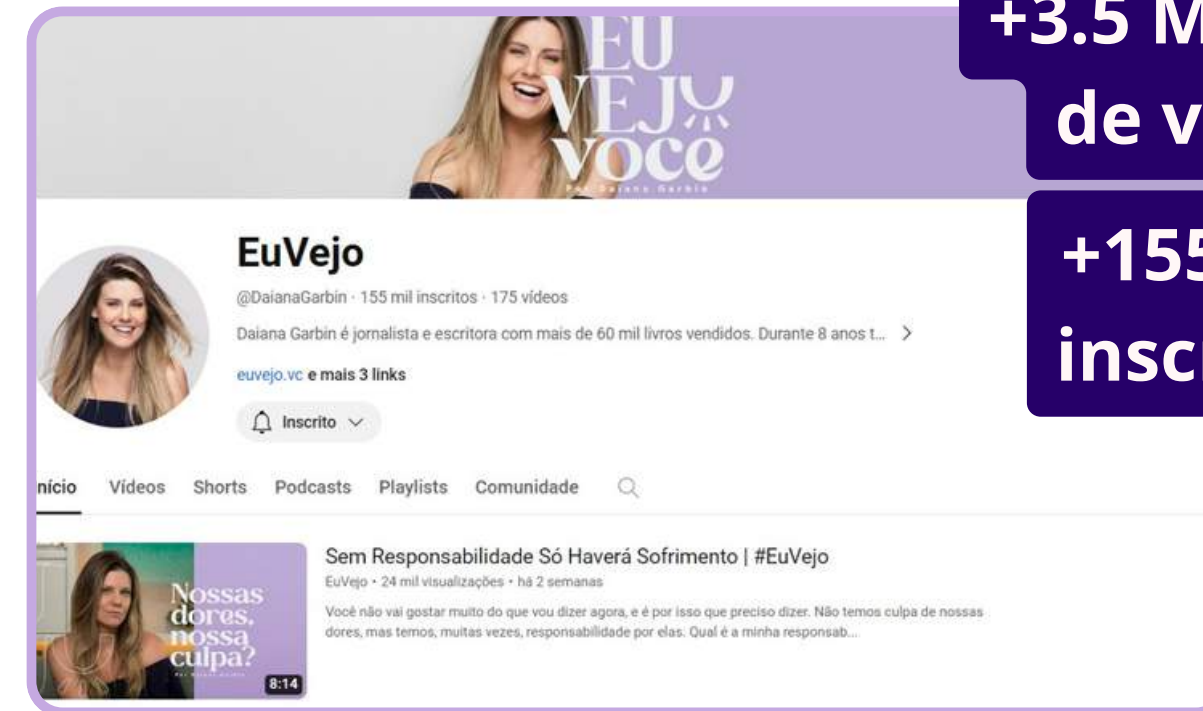
Números

 **1,2m de seguidores**

 **1,1m de seguidores**

 **155k de seguidores**



+3.5 Milhões de views

+155 mil inscritos



☆ 5,0 (4)



+2,9M de contas alcançadas

1.439
publicações

1,1 M
seguidores

332
seguidos

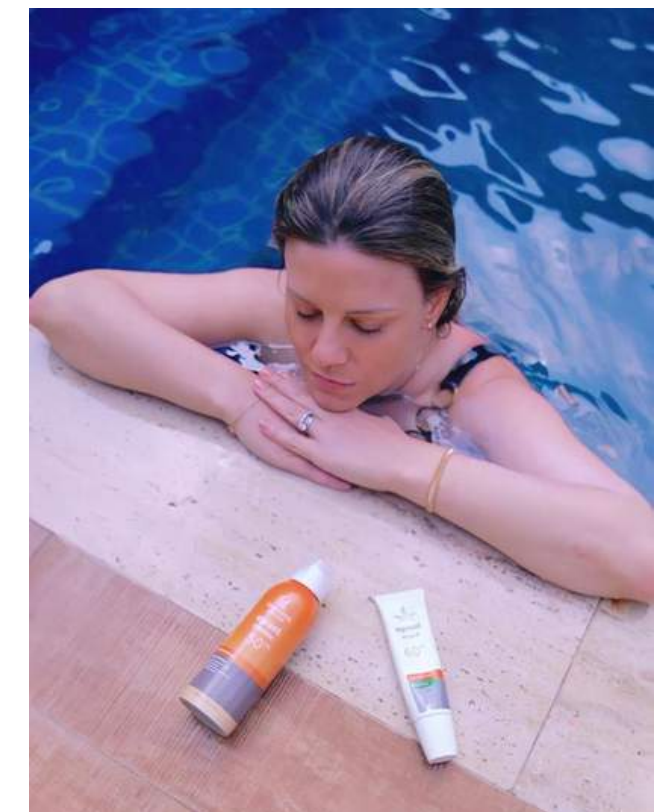
Daiana Garbin

MUITO ALÉM DAS PUBLIS

Com Daiana Garbin é possível inserir a sua marca de **forma orgânica**, para que a audiência seja envolvida no storytelling de forma impactante.

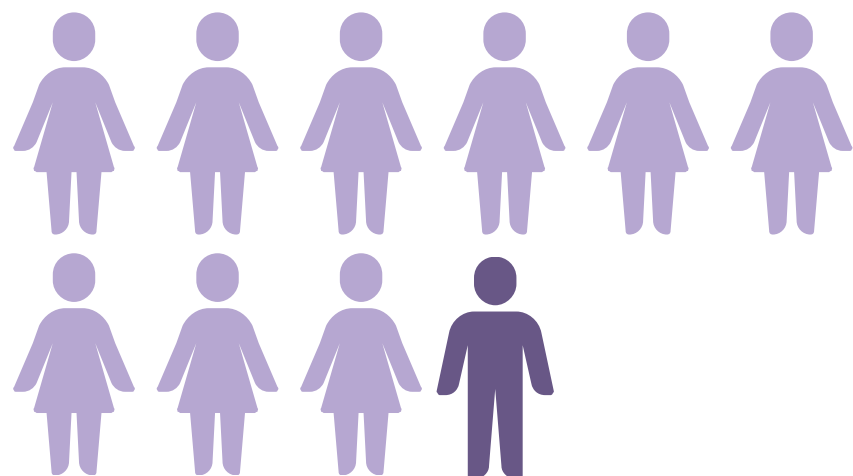
SEGMENTOS

Saúde - Moda - Varejo - Viagem/Turismo - Automotivo
Alimentação - Snacks - Bebidas - Telefonia - Aplicativos
Eletrodomésticos - Fitness - Finanças - Educação
Maquiagem - Cosméticos - Skincare - Haircare
Utensílios para o lar - Maternidade.

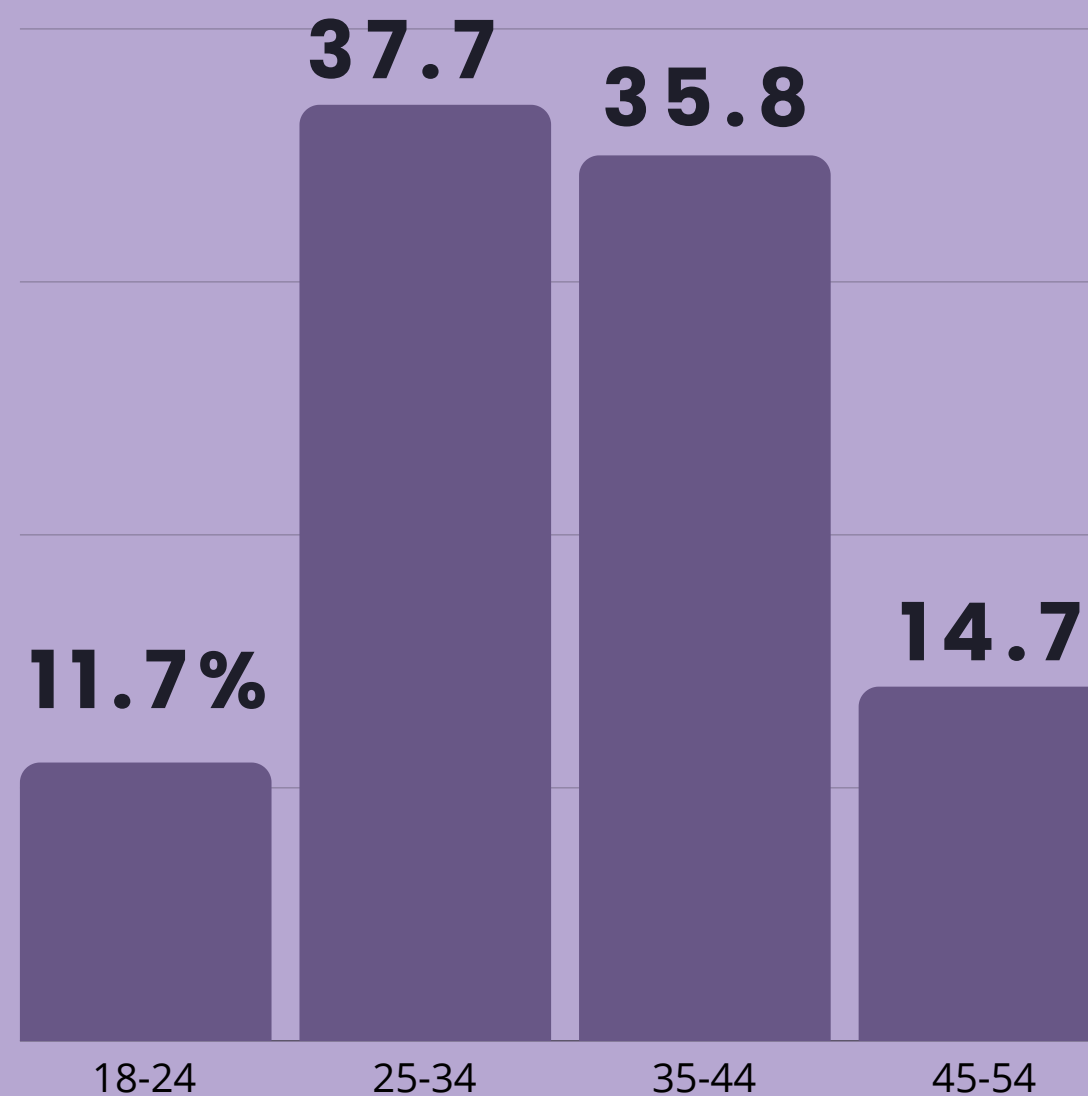


Público

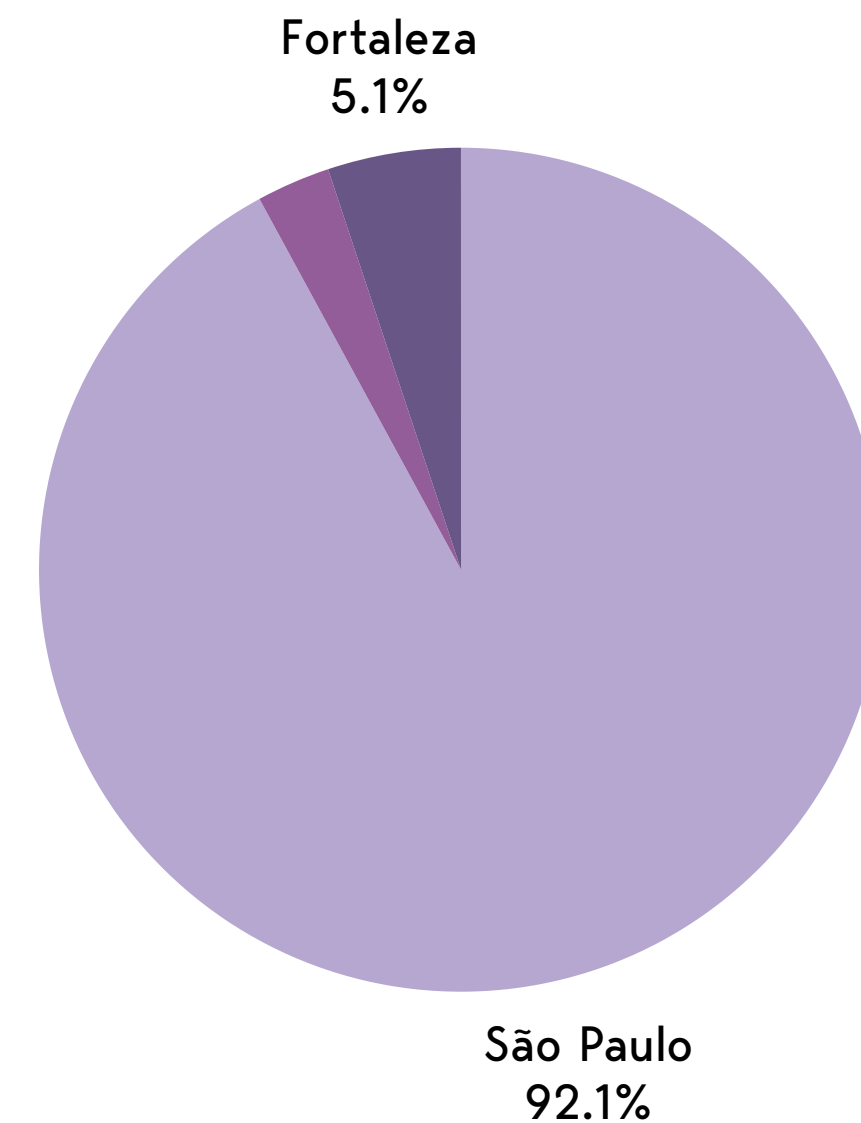
Gênero



90%
mulheres



Faixa etária



cidade

lives e parcerias:

Menopausa



Puerperio



Cuidando da Saúde mental



Saúde mental



Transtorno mental no trabalho



Ambiente de trabalho emocionalmente seguro



precisamos
falar sobre

EU VEJO VOCÊ



Daiana Garbin criou o canal EuVejoVocê para compartilhar suas experiências pessoais com autoconhecimento, saúde mental e meditação.

- Ajudar outras pessoas a lidar com seus próprios desafios e encontrar um caminho de cura e bem-estar.
- O EuVejoVocê oferece uma variedade de recursos, incluindo entrevistas com especialistas em saúde mental, artigos, vídeos, podcasts.
- Daiana também é idealizadora da Campanha de Olho nos Olhinhos.



Clientes



HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS



mm7

Fale com nosso time:

 (11) 97075-2171

Palestras:

 maira@mm7palestras.com.br

Eventos, campanhas e ações para redes sociais:

 maira@mm7producoes.com.br