



26° Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)
28° Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

18° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública
18° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



REPENSANDO O ESTRESSE: IMPACTOS DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE E REAVALIAÇÃO COGNITIVA SOBRE A PERCEPÇÃO DO ESTRESSE EM SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA

Bruno Deltreggia Benites¹

Cirlene Venturini²

Valeria dos Santos Gouveia Martins³

Regina Fumanti Chamon⁴

Introdução

As últimas décadas têm colocado em evidência grandes mudanças no ritmo de trabalho da humanidade. De maneira geral observou-se uma transição de um ambiente de tarefas únicas e simples como o uso da máquina de escrever para um cenário de bombardeio tecnológico com demandas e distrações múltiplas: e-mails, mensagens de texto e voz no celular, aplicativos de mídias sociais. Tudo isso, associado à sobrecarga de funções e prazos estreitos, vai aos poucos minando os níveis de atenção e as relações sociais, afetando diretamente a produtividade no trabalho e os níveis de bem-estar na vida em geral. (1)

Nesse sentido, não estamos nunca nem 100% conectados às tarefas, e nem 100% desconectados quando precisaríamos descansar e renovar as energias. Parecemos estar sendo guiados pelas circunstâncias, sem controle sobre a própria vida, no “piloto automático”: mais reação do que ação. Algumas das consequências desse novo *modus operandi*: estresse crônico, ansiedade, depressão e doenças cardiovasculares no âmbito individual; altos índices de absenteísmo (e seus custos), mais conflitos, menor produtividade e rendimento no âmbito empresarial. (2)

O estresse pode ser definido como um conjunto de reações físicas e emocionais frente a situações desafiadoras, novas ou que transmitam sensação de ameaça. (3) No nível biológico, há liberação de hormônios (como cortisol e adrenalina) como um mecanismo ancestral cujo objetivo é a resposta de “luta ou fuga”, caracterizada por aumento da frequência cardíaca e respiratória e da pressão arterial, tensão muscular, sudorese e estado sensorial de alerta. De forma ocasional, o estresse pode ser positivo, como um mecanismo de ajuste e adaptação comum dos seres humanos. Entretanto, estresse crônico contribui para o surgimento ou agravamento de uma ampla gama de desordens, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, cefaleias, distúrbios gastrointestinais, asma, entre outros. (4,5)

Especificamente em relação ao Brasil, dados de 2024 evidenciam mais de 470 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais no país, representando um aumento de mais de 60% em relação ao ano anterior, além de ser o maior desde 2014. (6) Em nível global, estima-se que 12 bilhões de dias de trabalho sejam perdidos anualmente devido à depressão e à ansiedade, custando à economia global quase um trilhão de dólares. (7)

A boa notícia é que estão ficando claros (e comprovados cientificamente) os efeitos de programas de bem-estar baseados em técnicas de atenção plena e autocuidado, sobre a melhoria desses parâmetros tanto no nível individual dos trabalhadores quanto sobre o desempenho global das empresas. Esses

programas baseados em meditação de atenção plena (ou “mindfulness”) consistem em treinamento de técnicas visando desenvolvimento da atenção aos pensamentos, sentimentos e emoções a cada momento, além de sua aceitação sem julgamento. Isso leva a resiliência frente às adversidades, maior controle sobre as emoções e melhoria das relações dentro do ambiente de trabalho. Essas técnicas trazem práticas advindas de tradições seculares como o budismo, e que têm agora seus efeitos demonstrados tanto em estudos de psicologia quanto na avaliação de exames de imagens cerebrais mostrando ativação de áreas relacionadas à cognição, raciocínio, memória, bem-estar e compaixão. E o interessante é que esses efeitos práticos de menor sensação de estresse e maior resiliência persistem mesmo quando os indivíduos são avaliados meses após sua participação nesses programas. (8,9)

Entretanto, mais do que oferecer programas e técnicas pontuais de bem-estar e enfrentamento, como sessões de relaxamento e meditação, especula-se que possa haver um impacto ainda maior caso possa haver uma mudança de mentalidade em relação ao estresse. (10) Estudos mais recentes no campo da psicologia têm avaliado o efeito de treinamentos em que os indivíduos são treinados a olhar o estresse sob nova perspectiva: como uma resposta útil e transitória, uma preparação do corpo e da mente para uma situação de maior demanda, que retornará a homeostase após vencido o desafio. (11,12)

Portanto, o objetivo deste projeto é avaliar o efeito do oferecimento de um **workshop de gerenciamento do estresse** sobre a mentalidade e percepção do estresse dos participantes. Esses workshops foram realizados entre março e dezembro de 2025 através da Escola de Educação Corporativa da UNICAMP (Educorp UNICAMP) em turmas de até 90 participantes, com duração de 4 horas. Os tópicos abordados consistiam no entendimento das respostas biológicas ao estresse e seu efeito no corpo e na mente, sua utilidade frente a situações de ameaça ou maior demanda, suas implicações no ambiente de trabalho, os resultados dos estudos de intervenção adotando uma perspectiva positiva e impulsionadora do estresse, além da demonstração de técnicas para melhor gerenciamento do estresse (tanto atitudes práticas do dia-a-dia como melhor gestão do tempo e hierarquização de tarefas, quanto o ensino de uma respiração de indução de calma e atenção plena). Antes de cada workshop, os participantes preencheram as escalas de Estresse Percebido e de Mentalidade do Estresse, através de formulário digital enviado 3 dias antes do workshop. As mesmas escalas foram aplicadas após 6 meses da realização do treinamento, para entender não só os fatores relacionados ao estresse, mas também a eficácia do oferecimento desse workshop em médio-longo prazo.

As principais justificativas para o desenvolvimento deste trabalho foram:

- a necessidade de melhor conhecimento sobre os níveis de estresse associados ao trabalho no Brasil, e especificamente em uma universidade pública, assim como seus determinantes sociais específicos,
- aprimoramento da capacidade de resposta institucional a situações de elevado estresse experienciado pelos seus trabalhadores,
- avaliação da eficácia da disponibilização de técnicas simples e de baixo custo, que possam ser utilizadas pelos colaboradores como mitigadores dos efeitos deletérios do estresse,
- entendimento de como essas práticas possam de fato levar a impacto consistente e de longo prazo na vida dos colaboradores.

Portanto, o objetivo central deste estudo foi estabelecer o **perfil de comprometimento do estresse associado ao trabalho** sobre os servidores dos diferentes órgãos e institutos de uma universidade pública brasileira, buscando fatores psicossociais individuais e relacionados ao trabalho que estejam envolvidos em maiores níveis de estresse experimentados pelos servidores. Além disso, buscou avaliar o **impacto de um programa de redução de estresse baseado em educação em saúde, mudanças de comportamento e neurociências**, nesse grupo de servidores.

Metodologia

Tipo de estudo: Observacional, prospectivo, único centro.

População do estudo: Servidores lotados em qualquer órgão ou instituto da UNICAMP, que tenham participado do Workshop “Gestão do estresse e resiliência no ambiente de trabalho” promovido pela Educorp UNICAMP, e ministrado pelo autor principal deste trabalho (Dr. Bruno Benites).

Procedimentos: O workshop “Gerenciamento do estresse e resiliência no ambiente de trabalho” é oferecido a toda a comunidade de servidores da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) desde março/25. Esse treinamento teórico-prático de 4 horas foca na educação sobre a biologia do estresse e sua reavaliação como elemento impulsionador, se bem administrado. Os participantes saem com uma “caixa de ferramentas” simbólica, contendo práticas de autopercepção, métodos da terapia cognitivo comportamental, mudanças de hábitos e prática de respiração. Antes da participação no workshop, os participantes foram convidados a responder um questionário sociodemográfico (contemplando idade, gênero, estado civil e filhos, renda pessoal e familiar, tipo de trabalho desenvolvido na universidade e tempo de serviço) além de preencherem a Escala de Estresse Percebido (EEP, scores 0- 40) e a Escala de Mentalidade do Estresse (EME, de 0 a 4). Logo após a finalização do workshop, foram convidados a responder 3 perguntas em escala Likert, buscando entender o quanto a participação no workshop possa ter ajudado: 1) no enfrentamento dos desafios profissionais, 2) pessoais e em 3) aumentar os níveis de felicidade e satisfação em geral. Após 6 meses da participação, os participantes foram contactados através do email cadastrado e convidados a preencher novamente as escalas de percepção e mentalidade sobre o estresse, além de um campo aberto para comentários, sugestões e considerações específicas, para análise qualitativa.

Escala de percepção do estresse e de mentalidade do estresse

A Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale [PSS-10]) é um instrumento amplamente utilizado para avaliar a percepção do estresse, tendo sido validada em mais de 20 países, inclusive em língua portuguesa. (14) Tem a vantagem de ser um instrumento de rápido preenchimento (apenas 10 questões) com foco no entendimento da percepção individual de acometimento pelo estresse, independentemente da carga estressora do ambiente em que está submetido, mas refletindo o impacto específico em cada indivíduo.

O instrumento é composto por 10 itens, sendo seis positivos e quatro negativos, respondidos em uma escala tipo Likert de frequência, variando de Nunca (0) a Sempre (4), traduzida e adaptada para o português brasileiro por Luft et al. (15)

Por outro lado, a escala de mentalidade do estresse (Stress Mindset Measure - SMM) pretende avaliar as crenças individuais sobre o quanto o estresse pode debilitar sua saúde ou tratar-se de uma resposta que possa ser positiva em

relação ao seu desempenho, performance, produtividade, e sua própria saúde. (13) É um instrumento de autorrelato composto por oito itens, quatro positivos e quatro negativos, também respondidos por meio de escala do tipo likert, em que as respostas variam de 0= Discordo fortemente até 4= Concordo fortemente. A versão utilizada neste estudo também já foi traduzida e validada para o português brasileiro. (16)

A contagem dos pontos foi realizada pelo pesquisador, conforme orientações dos desenvolvedores das escalas (15,16). No caso da Escala de Estresse percebido, os itens 4, 5, 7 e 8 devem ter a pontuação invertida (ex: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0), com soma total após essa inversão. As pontuações da SMM são obtidas pela pontuação inversa dos quatro itens negativos (1,3,5 e 7) e, em seguida, pela média de todos os 8 itens.

Correlações dos resultados com perfil sócio-demográfico e análises estatísticas

Os resultados iniciais das escalas pré-workshop foram correlacionados às variáveis sociodemográficas na busca de fatores específicos relacionados à percepção e mentalidade sobre o estresse. Além disso, foi avaliado o grau de diferença entre as respostas das escalas antes do workshop com aquelas aplicadas 6 meses depois da participação. As variáveis demográficas e as pontuações nas escalas são apresentadas como porcentagem em relação ao total de indivíduos e a análise estatística foi conduzida com enfoque descritivo, condizente com a natureza epidemiológica do estudo. Para as variáveis categóricas, foram calculadas as frequências absolutas e relativas. As variáveis numéricas foram analisadas por meio de medidas de tendência central, utilizando teste de correlação de Pearson ou Spearman's para determinar associação entre variáveis numéricas contínuas ou ordinais. As análises foram realizadas com auxílio de inteligência artificial (Manus AI., 2026, plataforma de Inteligência Artificial Autônoma para Análise de Dados, versão 1.6), sob checagem e supervisão da equipe de pesquisadores.

Marco conceitual

Estudos recentes sugerem que a eliciação de uma mentalidade focada nos aspectos positivos do estresse é acompanhada de diminuição de sintomas e melhor desempenho no trabalho.

Um estudo realizado na Universidade de Yale testou a ideia de que seria possível produzir mudanças na mentalidade sobre o estresse dos participantes através de pequenos filmes contendo informações apresentando a natureza impulsionadora do stress, em comparação com a natureza debilitante do stress, além de um grupo controle sem intervenções de mudança de mentalidade. Além de demonstrar diferenças na mentalidade sobre o estresse entre os 3 grupos através da Escala de Mentalidade do Estresse, os pesquisadores puderam observar o desempenho subsequente desses participantes em tarefa estressante (os indivíduos deveriam proferir um pequeno discurso para uma plateia pouco acolhedora, e na sequência também resolver alguns problemas de matemática e lógica). (13)

As mudanças na mentalidade sobre o estresse foram relativamente rápidas após a visualização dos vídeos, e condizentes com o conteúdo: enquanto os do grupo de apresentação do estresse como impulsionador melhoraram suas percepções na escala, os do grupo de estresse entendido como uma condição debilitante mostrou exatamente o oposto ao desenvolver mais uma mentalidade de que o estresse é debilitante. Além disso, os participantes da

condição de reforço positivo relataram menos sintomas psicológicos e apresentaram melhor desempenho nas tarefas, enquanto as suas contrapartes nas condições de controle ou debilitantes, não. Os resultados sugerem que as mentalidades sobre o estresse podem ser alteradas, e que a eliciação de uma mentalidade focada nos aspectos positivos do estresse é acompanhada por correspondentes mudanças positivas nos resultados psicológicos relatados pelos participantes, sobre sintomas físicos e o desempenho no trabalho. (13)

Resultados

Participaram do workshop oferecido como parte deste estudo 584 servidores, das áreas técnico-administrativa, ensino e saúde, com idade média de 44 anos e sendo 82% do sexo feminino.

Na avaliação pré-workshop (respondida por 369 dos participantes), observou-se altos níveis de estresse percebido ($EEP = 22,82 \pm 6,32$), com maior acometimento nos indivíduos com mentalidade mais negativa ($r = -0,27$, $p < 0,001$), nas mulheres ($23,27$ vs $20,18$, $p < 0,001$) e nas pessoas com filhos ($23,36$ vs $21,85$, $p = 0,02$).

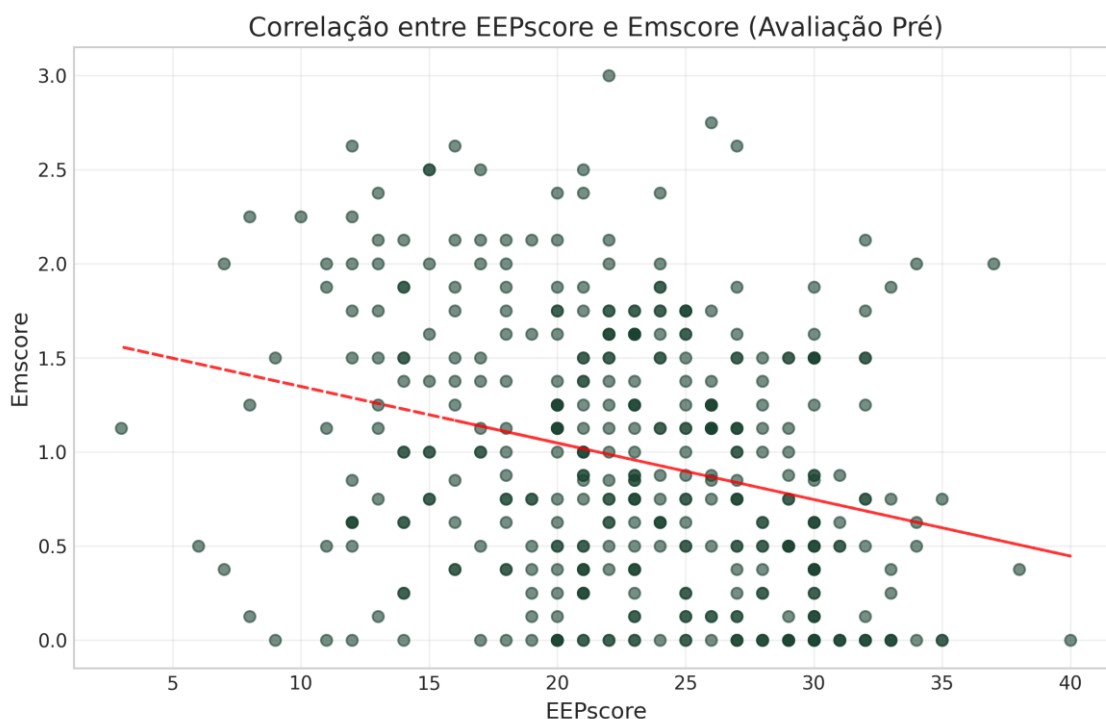


Figura 1. Foi observada correlação negativa e estatisticamente significativa entre a mentalidade do estresse e sua percepção, indicando que quanto mais negativa a mentalidade sobre o estresse (Emscore), maior a percepção do estresse (EEPscore).

A mentalidade sobre o estresse parece tornar-se mais positiva com a idade ($r = 0,11$, $p = 0,02$). Mas é possível especular que as mentalidades mais negativas nos mais jovens reflita questões geracionais que impliquem em maior percepção do estresse e menor resiliência nesse grupo de menor faixa etária. Não foram encontradas associações significativas com variáveis ocupacionais, como cargo, salário e tempo de trabalho na universidade.

A avaliação imediatamente após o workshop foi respondida por 196 participantes, e revelou ótima aprovação, com 95,9% das avaliações apresentando aspectos positivos em relação ao impacto na melhora da visão sobre o estresse, no melhor preparo para os desafios profissionais e na percepção de que o conteúdo trará mais felicidade.

Em 31,1% das respostas foi salientada a **didática clara e envolvente**, pontuando que o conteúdo foi apresentado com linguagem simples e acessível, apesar da profundidade dos temas abordados. Segundo os respondentes, o workshop conseguiu equilibrar rigor técnico com uma apresentação dinâmica e interessante, com **exemplos práticos e relevantes**, que permitiram a identificação com situações já vivenciadas.

Em 5,6% das avaliações os participantes afirmaram terem adquirido uma **melhor compreensão do estresse e de seus próprios sintomas**. Alguns mencionaram a utilidade de se conseguir redirecionar a energia do estresse de forma mais produtiva, relatando se sentir "mais equipados e esperançosos" para lidar com desafios futuros.

Em 7,7 % das avaliações, os participantes destacaram o interesse pelas **técnicas e estratégias práticas** apresentadas: técnicas de respiração e relaxamento, as estratégias de controle emocional e o reframing cognitivo, alterando a perspectiva frente a situações estressantes. Alguns participantes também expuseram **dificuldades em aplicar as técnicas** no dia a dia, manifestando o desejo de **assistir novamente** à palestra para reaprender adequadamente.

6,1% das avaliações revelaram **desafios estruturais significativos** no ambiente institucional que contribuem para o estresse dos colaboradores, tais como sensação de **falta de suporte institucional**, recursos humanos insuficientes e desorganização de processos institucionais, estilos de liderança autocráticos, pouco acolhedores, falta de reconhecimento e distribuição desigual de responsabilidades.

3,1% dos participantes identificaram **desafios concretos** no ambiente de trabalho que geram estresse, tais como: **interrupções frequentes, dispersão de atenção, conflitos relacionais, desafios emocionais quando ocupam a posição de liderança de equipes, e na gestão**, e dificuldade em equilibrar responsabilidades e expectativas.

Embora represente uma menor percentagem (2,0% das avaliações), houve relatos de **sofrimento mental significativo**: sensação persistente de ansiedade e sobrecarga, alguns participantes relataram estar em tratamento com medicações antidepressivas, relatos de situações de assédio moral no ambiente de trabalho, e relatos de falta de motivação e cansaço persistente.

Foram também computadas 201 sugestões deixadas pelos participantes para melhorar o programa: **periodicidade regular**, sugerindo que o workshop pudesse fazer parte da **rotina de treinamento mensal ou trimestral**, a necessidade de mais workshops como este para abordar diferentes aspectos do bem-estar, alguns sugeriram a repetição para melhor aprendizado das técnicas e a sugestão de **integração institucional**: o workshop deveria ser obrigatório e integrado aos programas de desenvolvimento

Os participantes demonstraram não desejar apenas conteúdo geral, mas **abordagens específicas e mais aprofundadas** para diferentes grupos (mulheres, líderes) e contextos (trabalho, relacionamentos, saúde).

Citações selecionadas dos participantes:

"O Workshop foi incrível. Dinâmico, com conteúdo aprofundado e ao mesmo tempo com uma linguagem simples, cativante e fácil de entender."

"Muito obrigado pelo workshop! Me sinto muito mais equipado e esperançoso para lidar com desafios do dia a dia."

"Um dos principais pontos de causa de estresse é a dispersão do foco no trabalho, por conta de interrupções frequentes em atividades que estão sendo executadas. A maior parte, acredito que seja por conta da desorganização e da gestão insuficiente de recursos humanos."

"Workshop excelente, deveria fazer parte da rotina de trabalho mensal ou trimestral, pois abre nossa mente, nos fazendo entender que o stress faz parte da vida sim, mas saber lidar com ele é fundamental e necessário."

A avaliação após 6 meses da participação, foi respondida por 139 dos participantes. Em relação aos scores computados antes da participação no workshop, nota-se aumento positivo na mentalidade ($\Delta=+0,58$ pontos, $p<0,001$), acompanhado de redução significativa na percepção do estresse ($\Delta=-1,47$ pontos, $p=0,02$), mantendo a correlação inversa entre ambos ($r= -0,23$, $p<0,001$).

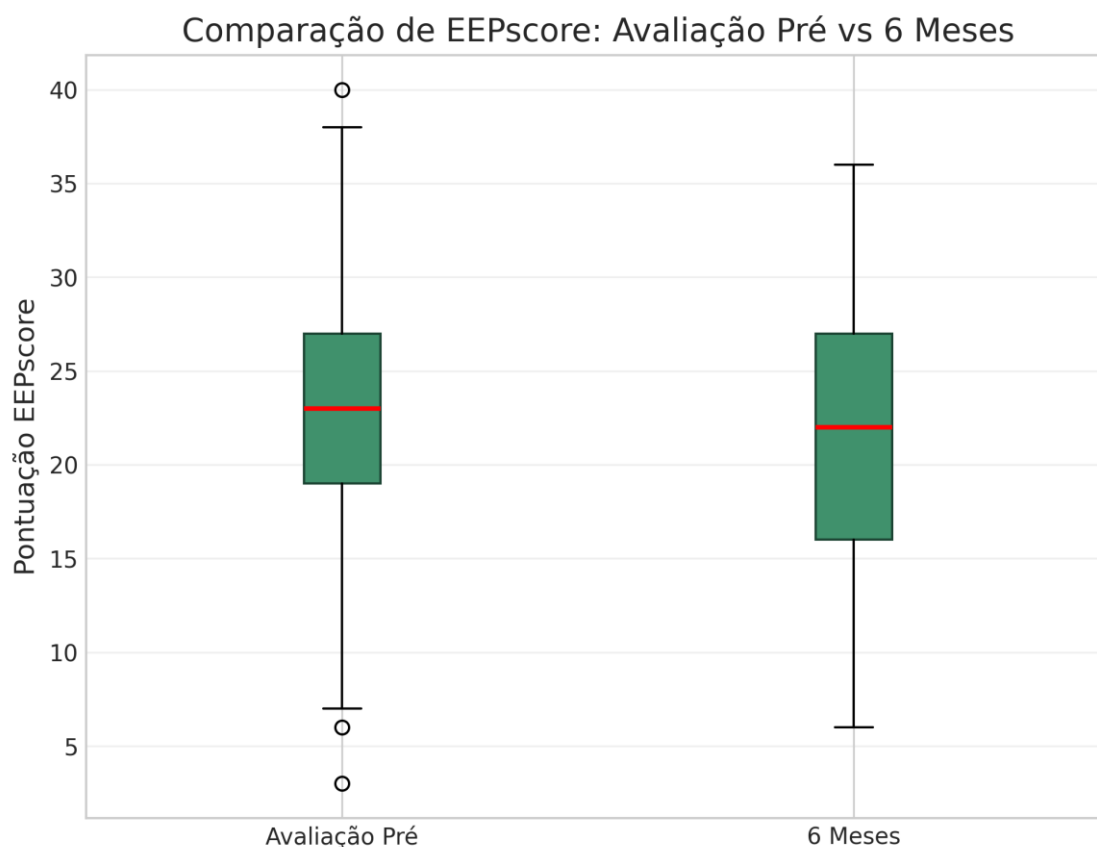


Figura 2. Comparação dos escores de percepção do estresse antes da participação e 6 meses após participação no workshop ($\Delta= -1,47$ pontos, $p=0,02$).

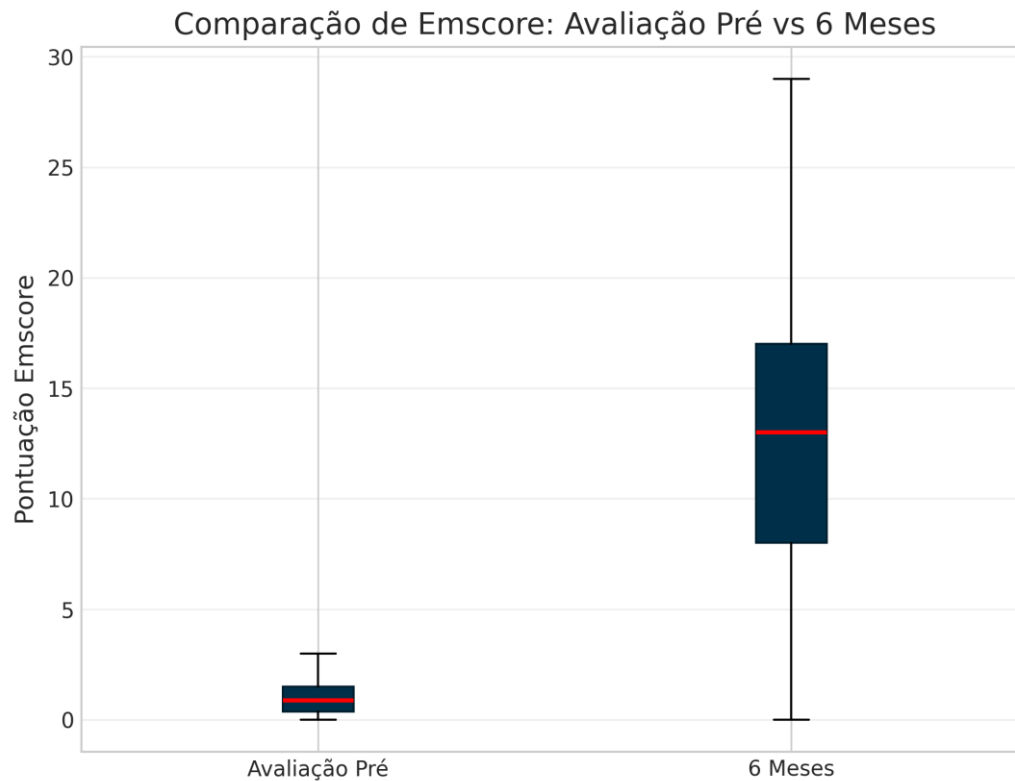


Figura 3. Comparação dos escores de mentalidade sobre o estresse antes da participação e 6 meses após participação no workshop ($\Delta=+0,58$ pontos, $p<0,001$).

Conclusões

A intervenção baseada em educação e reavaliação cognitiva foi **eficaz em reduzir o estresse percebido, com efeitos mantidos após 6 meses do treinamento**. A melhora foi independente de características específicas dos participantes, sugerindo que a estratégia possa ser extrapolada e efetiva para a população geral de trabalhadores. **A relação direta entre mentalidade e percepção do estresse evidencia um campo de oportunidades** para a reavaliação cognitiva, como importante estratégia no enfrentamento dos sintomas físicos e mentais associados ao estresse.

A avaliação da percepção geral e sugestões dos participantes revela impacto tangível, com relatos de benefícios concretos. Também evidenciaram desafios estruturais da instituição como contribuintes para a manifestação do estresse, com sugestão de continuidade desse tipo de programa, assim como maior profundidade e abordagens direcionadas para grupos e contextos específicos, como estresse feminino e das lideranças.

Estes achados têm implicações práticas para **políticas de saúde ocupacional** já que trata de uma **intervenção simples, de baixo custo e com impacto duradouro**.

Referências

- Rigó M, Dragano N, Wahrendorf M, Siegrist J, Lunau T. Work stress on rise? Comparative analysis of trends in work stressors using the European working conditions survey. *Int Arch Occup Environ Health*. 2021 Apr;94(3):459-474. doi: 10.1007/s00420-020-01593-8.
- Salvagioni DAJ, Melanda FN, Mesas AE, González AD, Gabani FL, Andrade SM. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2017 Oct 4;12(10):e0185781. doi: 10.1371/journal.pone.0185781.

Lu S, Wei F, Li G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*. 2021 Apr 26;5(6):76-85. doi: 10.15698/cst2021.06.250.

Chandola T, Brunner E, Marmot M. Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study *BMJ* 2006; 332 :521

Azagba, S., Sharaf, M.F. Psychosocial working conditions and the utilization of health care services. *BMC Public Health* 11, 642 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-642>

Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>

Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-por-problemas-de-sa%C3%BAde-mental-aumentam-134>

Green AA, Kinchen EV. The Effects of Mindfulness Meditation on Stress and Burnout in Nurses. *J Holist Nurs*. 2021 Dec;39(4):356-368. doi: 10.1177/08980101211015818. Epub 2021 May 17. Erratum in: *J Holist Nurs*. 2022 Sep;40(3):NP1-NP5. doi: 10.1177/08980101221127086.

González-Palau F, Medrano LA. A Mini-Review of Work Stress and Mindfulness: A Neuropsychological Point of View. *Front Psychol*. 2022 Apr 15;13:854204. doi: 10.3389/fpsyg.2022.854204.

Havermans, B.M., Brouwers, E.P.M., Hoek, R.J.A. et al. Work stress prevention needs of employees and supervisors. *BMC Public Health* 18, 642 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5535-1>

Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The positive effect of resilience on stress and business outcomes in difficult work environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 135–140.

Vanhove, A. J., Herian, M. N., Perez, A. L., Harms, P. D., & Lester, P. B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 278–307.

Crum AJ, et al. Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *J Pers Soc Psychol*. 2013 Apr;104(4):716-33.

Machado W de L, Damásio BF, Borsa JC, Silva JP da. Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de professores. *Psicol Reflex Crit [Internet]*. 2014Jan;27(1):38–43.

Luft, C. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615.

Peixoto, Evandro Morais, Rocha, Gláucia Mitsuko Ataka da, Franco, José de Oliveira, & Bueno, José Maurício Haas. (2019). Avaliação da mentalidade sobre o estresse em amostra do Norte e Nordeste brasileiro. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 24(3), 328-339. <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20190033>

¹Médico hematologista, Doutor em Clínica Médica pela UNICAMP, onde atua como médico assistente, gestor e pesquisador. Especialista em Manejo do Estresse, certificado como Chief Wellbeing Officer (CWO) pela Happiness Business School. Além da vasta produção científica em hematologia, atua como palestrante abordando temas como manejo do estresse e produtividade saudável.

Centro de Hematologia e Hemoterapia da Universidade Estadual de Campinas, Hemocentro UNICAMP

²Profissional com sólida atuação na área de educação corporativa. Atualmente, exerce o cargo de Responsável de Cursos na Escola de Educação Corporativa da UNICAMP (EDUCORP). Possui experiência na organização e facilitação de ações acadêmicas, eventos educacionais e programas de capacitação voltados para o desenvolvimento de pessoas e lideranças.

Escola de Educação Corporativa da Universidade Estadual de Campinas, Educorp UNICAMP
³Doutora em Ciência da Informação pela UNESP e mestre em Gestão da Qualidade Total pela UNICAMP. Atualmente, atua como Coordenadora de Repositórios Digitais na Escola de Educação Corporativa da UNICAMP (EDUCORP). Desenvolve pesquisas e publicações focadas em sustentabilidade, desenvolvimento de coleções e gestão da informação no contexto educacional.

Escola de Educação Corporativa da Universidade Estadual de Campinas, Educorp UNICAMP
⁴Médica graduada pela UNICAMP com residências em Clínica Geral e Hematologia. Possui pós-graduação em Medicina Integrativa (Albert Einstein) e certificação em manejo do estresse pela Escola de Medicina de Harvard. Realiza capacitações em manejo do estresse, autora do livro "Desestresse: Ciência e prática para uma vida mais leve e saudável".
Centro de Hematologia e Hemoterapia da Universidade Estadual de Campinas, Hemocentro UNICAMP