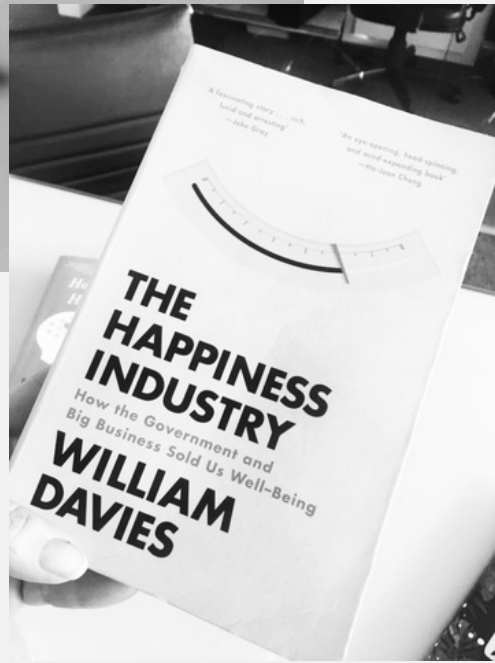




“ Que todos sejam
felizes e que todos os meus pensamentos, atos
e palavras contribuam para a felicidade
de todos os seres. ”

Olá, *eu sou Flavia da Veiga*

uma apaixonada por aprender
e compartilhar sobre a ciência
da felicidade.



Conhecimento



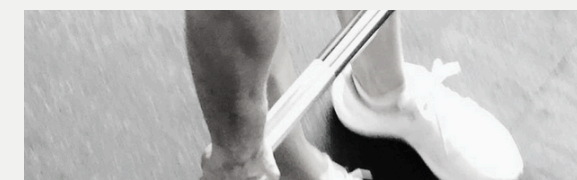
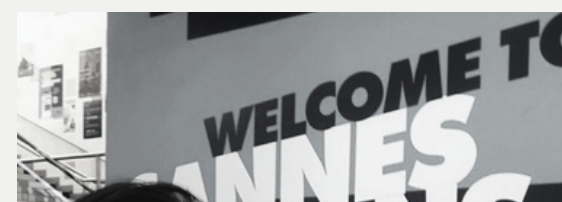
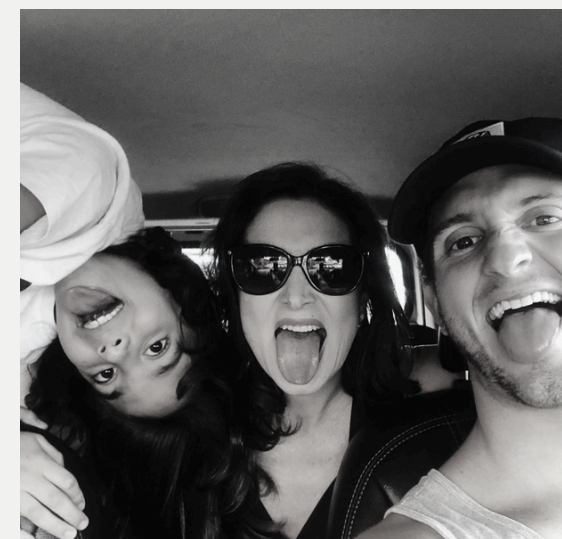
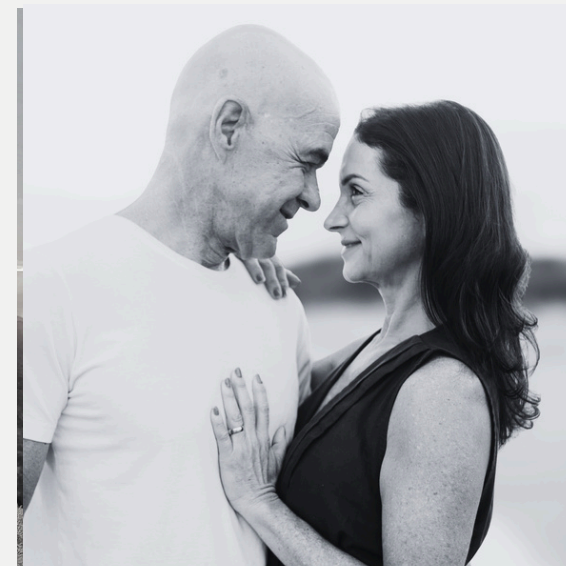
Alustres

UM SER HUMANO. UMA MARCA

amor *Paixão*

Por causas,
por pessoas,
por ideias
e por trabalhar
com quem
quer mudar
o mundo.

FLAVIA DA VEIGA



No que acredito

Sou alguém que busca constantemente um significado maior para o que faço. Comecei minha carreira desejando construir marcas melhores. Mas, para isso, precisamos de seres humanos mais conscientes porque o mundo está passando por uma grande transformação e uma nova forma de pensar nos ajudará a viver neste novo mundo.



Life



No que acredito

Por isso, eu estudo sobre criatividade e física quântica e espiritualidade, neurociência e felicidade. E tudo mais que contribua para o meu propósito: ajudar as pessoas a encontrarem a felicidade para fazer deste mundo um lugar melhor.





Fundadora da primeira Startup de Felicidade BeHappier;
www.behappier.app

Palestrante Internacional TEDx Speaker;

Membro do Conselho Estratégico do LIDE ES

Autora do livro Publicidade Positiva

Certificada pela Harvard Business School em Geração de Valor Compartilhado, pela Universidade de Yale na Ciência do Bem-estar, pela Universidade de Berkeley em Princípios da Felicidade e Felicidade no Trabalho, pela PUC-RS em Psicologia Positiva, Ciência do bem-estar e Autorrealização, e INSEAD em Singapura por Empreendedorismo feminino para negócios de alto impacto social.

Em 2016 recebeu a comenda Maria Ortiz, destinada à mulheres que se destacam pelo seu trabalho com causas.



Quer saber
como eu aprendi
a ser uma

pessoa feliz?

FLAVIA DA VEIGA

Palestras



Happiness



A woman with dark hair, wearing a dark sleeveless top, stands on a stage holding a microphone. She is facing a large, dimly lit audience seated in a hall. The stage is illuminated by several large, modern chandeliers hanging from the ceiling. The overall atmosphere is professional and focused.

**Felicidade
se aprende:
Os 6 hábitos
da ciência da
felicidade.**

01



Estamos vivendo um momento nunca antes visto na história da humanidade. Um aumento considerável de depressão, estresse e ansiedade. Não por acaso, cada vez mais fala-se em saúde mental e felicidade. A palestra traz a ciência por trás do assunto e apresenta como a felicidade é a ferramenta que impulsiona a performance das empresas ao desenvolver happiness skills, transformando cada colaborador em sua melhor versão: mais produtivo, engajado, saudável, colaborativo, criativo e antifrágil. A palestra entrega a teoria e a prática da ciência da felicidade, e ao final os participantes estão inspirados e capacitados a serem protagonistas da própria trajetória.



A woman in a green jumpsuit stands on the right, addressing a group of people seated on the left. The audience, consisting of men and women, is seated on a cobblestone floor. Behind them is a large wall with a black and white photograph and a checkered banner with the word 'SPATIA' repeated. To the left, a wooden structure is visible. The scene appears to be a workshop or a presentation.

NR-01 – transformando desafios em oportunidades

02

A woman with dark hair, wearing a light-colored jumpsuit, stands on a stage holding a microphone. Behind her is a large screen displaying a quote and a drawing of a bird.

“Felicidade é a combinação de bem-estar espiritual, físico, relacional, emocional e intelectual.”

Tal Ben-Sharan

A NR-01 mudou. Mas muita empresa ainda não entendeu o que, de fato, precisa mudar. Hoje, prevenir riscos psicossociais é tão obrigatório quanto usar EPI.

Mas ao contrário do capacete, o esgotamento não faz barulho — até virar afastamento, acidente, turnover e passivo. Essa palestra mostra como transformar a NR-01 em ação real de bem-estar como discurso, para bem-estar como proteção. Com dados, leveza e provocação, revelamos:

- por que estresse e ansiedade estão por trás de grande parte dos incidentes e falhas humanas
- como felicidade no trabalho virou fator de segurança (e não “tema fofo”)
- o que líderes e RH precisam implementar agora — antes que o custo chegue amanhã

Cumprir a NR-01 não é assinar. É mudar mentalidade — e blindar gente e resultado.

Felicidade
dá lucro:
o segredo
da alta
performance

03





Em 2025, o Brasil bateu recorde de afastamentos por transtornos mentais no trabalho. A crise emocional nas empresas não é mais invisível — ela afeta diretamente a produtividade, o clima organizacional e o caixa.

Mas existe uma saída. E ela é lucrativa.

Felicidade no trabalho não é “mimimi”. É uma vantagem competitiva. Pesquisas de Harvard, Oxford e da Universidade da Pensilvânia comprovam: colaboradores felizes são até 31% mais produtivos, 3x mais criativos e 23% menos propensos a faltar. Essa palestra vai além do discurso: ela mostra como transformar ciência em ação e bem-estar em resultado — com dados, exemplos reais e um plano possível de aplicar. Se você ainda acha que saúde emocional é custo... prepare-se para repensar tudo.

diria que o agradecimento é a
a mais elevada de pensamento
e

Segurança Psicológica: Práticas Essenciais para um Ambiente de Trabalho Saudável

021





A cultura do medo está sabotando sua equipe — e o resultado aparece no turnover, na estagnação e no silêncio nas reuniões.

Em um mundo que exige inovação constante, nenhuma ideia floresce onde reina o medo.

Sua empresa pode estar desperdiçando talentos por falta de um fator essencial: segurança psicológica.

Essa palestra é um alerta e um convite.

Ela mostra, de forma prática e embasada, como líderes podem criar ambientes onde as pessoas se sentem seguras para opinar, errar, aprender e crescer.

Porque times que confiam uns nos outros entregam mais, erram menos e inovam de verdade.

Segurança psicológica não é “soft skill”.

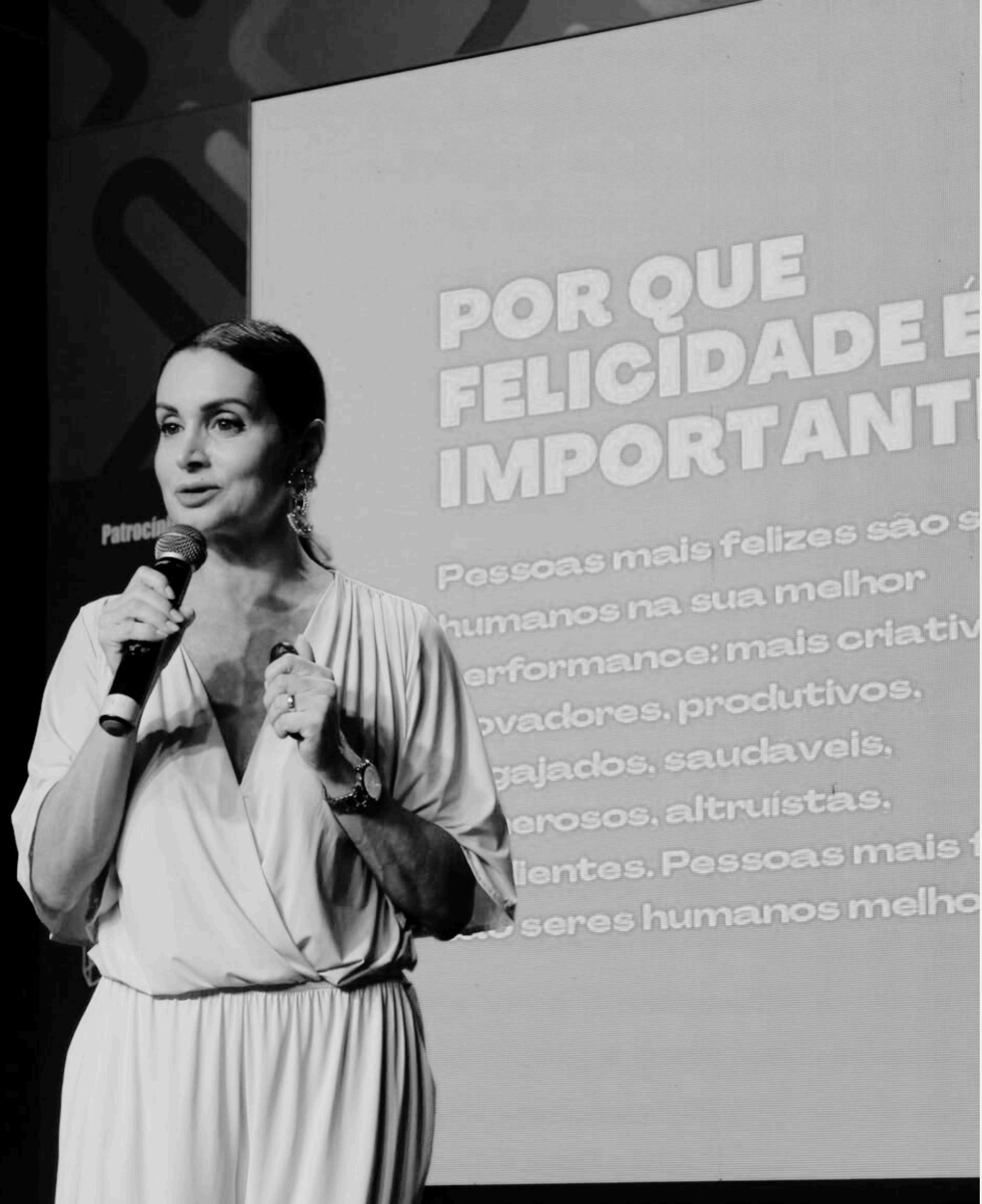
É o que separa empresas que sobrevivem das que prosperam.

CRESCER?
INOVAR?
SER SUSTENTÁVEL?

Navegandos
em tempos
turbulentos:
como se tornar
mais resiliente

05





•
Como lidar com tsunamis emocionais e profissionais sem afundar? Nesta palestra, compartilho minha jornada real de superação — de mares calmos à tormenta — e como desenvolvi ferramentas para me tornar mais forte, resiliente e antifrágil. Com base no estoicismo, na neurociência e em autores como Viktor Frankl, Brené Brown e Taleb, apresento técnicas práticas de aceitação, ressignificação e autorregulação emocional. O público aprenderá a transformar adversidade em força, dor em propósito, e vulnerabilidade em liderança. No ambiente de trabalho, isso significa mais clareza sob pressão, decisões equilibradas e uma equipe emocionalmente mais preparada para lidar com a instabilidade do mundo atual.



A black and white photograph of a woman singing into a microphone. She is wearing a patterned sari and has her arms raised in the air. She has a joyful expression. In the background, another person is partially visible, also appearing to be part of the performance.

Gerenciamento
de estresse e
cuidado
emocional

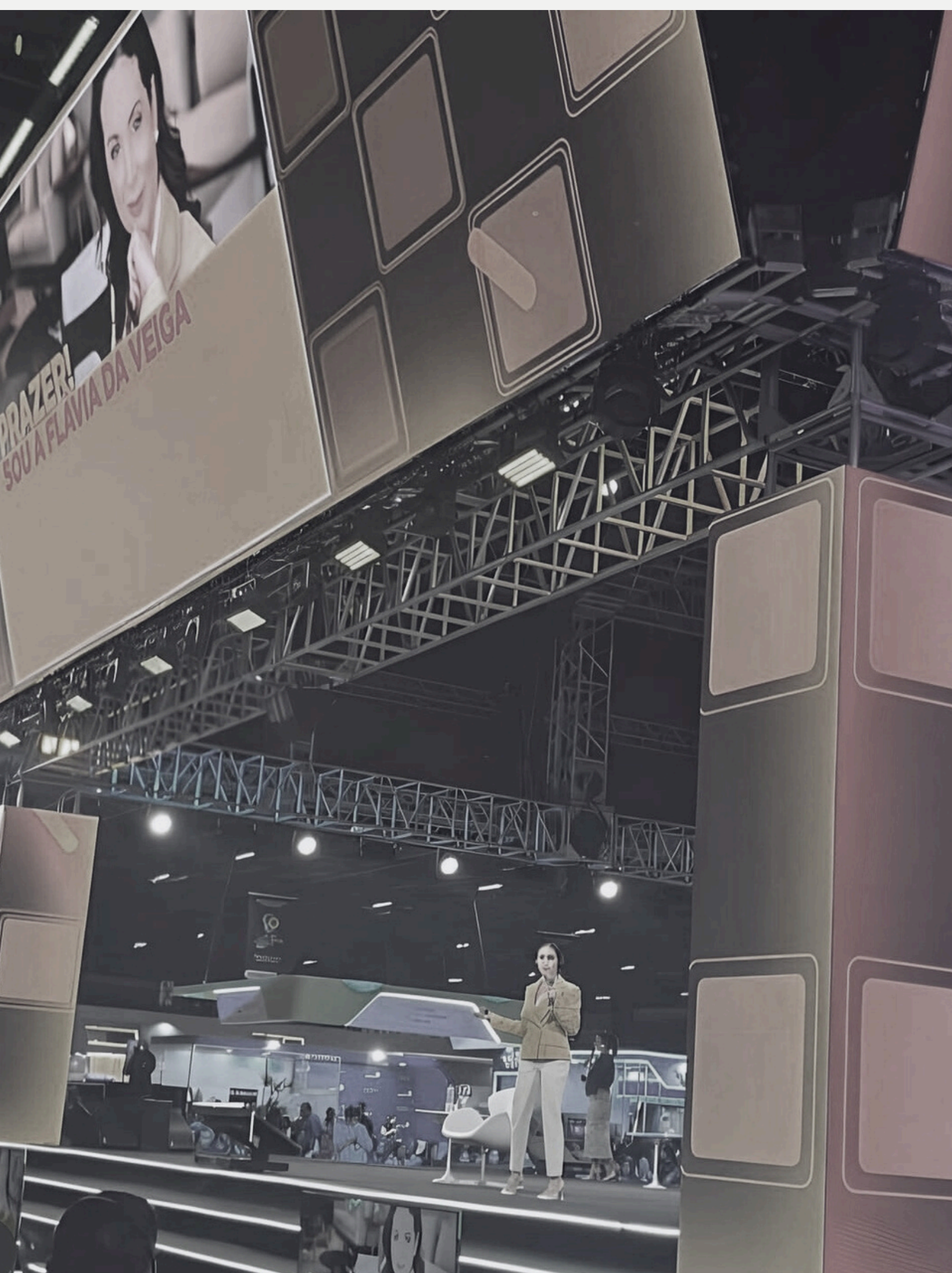
06



Na palestra inspiradora sobre gerenciamento de estresse e cuidado emocional, destacamos a sinergia entre a psicologia positiva e a neurociência. O palestra irá guiar os participantes em uma jornada elucidativa, explorando estratégias práticas para cultivar resiliência emocional. Fundamentando-se na neurociência, apresentaremos como práticas que promovem mudanças positivas no cérebro, fortalecendo a resposta ao estresse. A audiência será incentivada a adotar hábitos saudáveis, reconhecendo o poder do autocuidado. A palestra será uma bússola valiosa para enfrentar os desafios da vida com serenidade e vitalidade.

**Vendedores
Felizes
Vendem Mais:
a Ciência por
Trás da Alta
Performance**





Quer vender mais? Comece cuidando do que ninguém vê: o estado emocional da sua equipe.

A ciência já provou: vendedores felizes têm 50% mais chances de fechar negócios.

E não é mágica — é neurociência: bem-estar aumenta confiança, resiliência e habilidade de se conectar com o cliente.

Felicidade vende. Literalmente.

Minha palestra traz dados, práticas e provocações sobre como transformar o bem-estar em vantagem comercial — e formar equipes mais produtivas, engajadas e antifrágéis.

Porque no fim do dia, não é só técnica que vende. É energia. É atitude. É estado emocional.



FELICIDADE É CIÊNCIA

**A saúde traz
felicidade ou
a felicidade
traz saúde?**

OS

A saúde traz felicidade? Ou a felicidade traz saúde?

A ciência responde: pessoas mais felizes são mais saudáveis — e mais seguras.

Estudos mostram que 80% dos acidentes na indústria estão ligados ao estresse e à ansiedade. Ou seja: o problema nem sempre está no equipamento. Está no esgotamento.

Minha palestra nasceu para virar essa chave.

De forma leve, científica e prática, ela mostra como a felicidade no trabalho é um fator de proteção — não um luxo.

Perfeita para SIPATs e Semanas da Saúde, ela conecta segurança emocional, produtividade e prevenção de riscos com base em dados, não achismos.

Porque o maior perigo é seguir achando que felicidade é só um detalhe.



A black and white portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing a white blazer. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a solid dark gray.

O9

Savoring:
O Segredo
Escondido da
Felicidade



Quantos momentos incríveis você deixou passar hoje sem perceber? Nesta palestra, convido o público a descobrir o poder do Savoring — a prática consciente de saborear os bons momentos da vida, inclusive no ambiente de trabalho. Com base na ciência da felicidade, apresento estudos, reflexões e dinâmicas práticas que mostram como essa habilidade, simples e treinável, pode transformar o bem-estar, aumentar a gratidão, fortalecer memórias positivas e melhorar a saúde mental. Profissionais mais presentes, engajados e emocionalmente equilibrados tomam melhores decisões, lidam melhor com a pressão e constroem relações mais saudáveis. Uma nova forma de viver e trabalhar: mais leve, conectada e genuinamente feliz.



Savoring



**FAZER O
BEM FAZ
BEM**

10



Todos nós queremos ser felizes certo?
E o que traz felicidade? De acordo
com os estudos, o que mais traz
felicidade, a de verdade, duradoura, é
fazer algo pelo próximo e ter um
propósito. Sentir que você está
fazendo algo maior que você mesmo.
É a busca por significado, saber que
sua vida valeu a pena ser vivida.
Fazer o bem traz felicidade
duradoura. Para você e para os
outros. A palestra traz a perspectiva
da psicologia positiva e da
neurociência sobre como a bondade
atua no nosso cérebro e nos torna
seres humanos melhores.

QUEM ACREDITA

Reparamentos

QUEM ACREDITA



CFO ArcelorMittal
Aço Planos

Paulo Wanick

.As palestras da Flavia Veiga são um misto entre conhecimento e inspiração. Conhecimento pois carrega consigo um portifolio de metodologias e registros científicos de como a felicidade consegue de fato transformar as vidas das pessoas. Inspiração pois vemos isso de fato acontecer...parabéns Flavia pelo belo trabalho e jornada evolutiva.





**Presidente do Grupo Educacional
Pet e Co-founder na WIM Angels**



Adriana Karam

A palestra de Flávia é, na verdade, um grande presente. Ela apresenta conhecimento científico sobre felicidade de uma maneira leve e visualmente agradável. Ao mesclar suas experiências de vida a esse conhecimento ela vai tecendo uma história que toca de maneira profunda aqueles que a ouvem. São tantas as palestras que ouvimos, mas aquelas de que recordamos depois de um tempo são as que trouxeram uma contribuição importante para nossa vida. Foi assim com a história que Flávia nos contou no dia em que a conheci. Desde então, eu, que já sabia que tinha que cuidar da felicidade, o faço com mais intensidade e conhecimento.



**Analista de Aprendizagem
e Desenvolvimento
ArcelorMittal Brasil S/A
Unidade Tubarão**



Janayna Coutinho Cogo

A Flávia nos proporcionou momentos de muito aprendizado durante as palestras realizadas para a liderança e empregados, conseguindo, de forma leve, simples e objetiva, alcançar a todos. Promover ação de desenvolvimento que faz conexões entre teoria e experiência prática real, fez toda a diferença. O trabalho atendeu as expectativas dos nossos clientes internos e ficamos felizes, agradecidos e extremamente satisfeitos com o resultado final! Uma parceria de muito sucesso.





Nelson Rangel

Petrobras

SOBRE FLAVIA DA VEIGA

Provocar reflexões sobre felicidade nunca foi tão necessário quanto agora, quando vivemos um momento tão difícil no mundo. As questões humanas, que talvez um dia tem um sido deixadas de lado, voltam à cena do cotidiano das pessoas que passam a valorizá-las por, talvez, um esgotamento do modelo atual de busca de resultados a qualquer custo, de um consumismo exagerado, de uma ansiedade extrema, de uma mobilidade de trabalho engessada e consequentemente uma qualidade de vida ruim e muitas vezes ainda, sem propósito. Fazer sem saber o porquê está fazendo, não dá mais.

SOBRE FLAVIA DA VEIGA

Nesse contexto, a palestra da Flávia da Veiga traz esse frescor do sentimento humano, de propósito, do que realmente importa, do viver plenamente e do entendimento de que nós podemos aprender técnicas para sermos mais felizes. E tudo isso com embasamento científico e muitas, muitas histórias de vida de alto impacto. Eu mesmo já assisti várias vezes e recomendo sempre os amigos que assistam. Ingratidão Flávia, por que, ser grato, é mais um hábito que você dissemina e recomenda para todo mundo.



Presidente do SINEP-DF

Álvaro Moreira

Por mais de uma vez assisti às palestras de Flavia, em todas sempre aprendi algo significativo e reafirmei meus propósitos de vida. Quando vejo a palavra japonesa “ikigai”, sempre me lembro de seus ensinamentos: combinando de forma exemplar paixão, missão, profissão e vocação.



Clientes

Compartilhar aquilo
que acredito reafirma
a minha crença e me
aproxima do meu
objetivo. Cada cliente
é um estímulo e
uma certeza: estou
no caminho.



imprensa

O que vira notícia
é um registro dos
meus passos. Agradeço
a todos os veículos
que concedem espaço
para cada um dos
meus atos.

ESTADÃO

Notícia • PME

Ela criou app de felicidade no trabalho depois de sofrer trauma pessoal; hoje

Flávia da Veiga, de 40 anos, decidiu estudar a felicidade no trabalho depois de sofrer trauma pessoal; hoje, o aplicativo oferece atendimento personalizado com inteligência artificial.



Empresas & Negócios

ASSINE

Após estresse pós-traumático, ela criou plataforma para estimular felicidade no trabalho

Fundadora da BeHappier, Flávia da Veiga se interessou pelo tema de felicidade depois de enfrentar desafios em sua vida pessoal que a levaram à depressão. Hoje, aplicativo já é utilizado por 15 empresas

Por Carina Brito
02/09/2024 06h21 · Atualizado há 2 dias

f t w



EXLETICA

SAÚDE

Startup BeHappier: transformando o ambiente de trabalho através da Ciência da Felicidade



“Oferecido através de aulas periódicas e exercícios diários via o aplicativo BeHappier, o programa proporciona uma experiência interativa e

Empresas & Negócios

100 ANOS DE GLOBO

ASSINE

Empresas têm papel chave na saúde mental dos funcionários — e podem fazer parte da solução

Atualização da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), que será obrigatória a partir de maio, exige que as empresas avaliem os riscos psicossociais em seus ambientes de trabalho. Especialistas dão dicas



COMPORTAMENTO

Especialista revela como a psicologia positiva pode transformar a conscientização sobre saúde mental

Por Redação Mundo RH

Publicado: 11 de setembro de 2024

37 Visualizações

Última atualização: 10 de setembro de 2024

4 Min. de Leitura



DESTAQUE NEWS



Programas de felicidade corporativa ajudam a preparar profissionais e organizações para os desafios do mercado em transformação. Crédito Foto: Débora Benaim

Habilidades do Futuro: como a saúde mental e o desenvolvimento humano impulsionam carreiras e empresas

36 REVISTA Expolife

Fazer o bem faz bem

Especialista em felicidade corporativa, Flávia da Veiga revela o surpreendente impacto da ciência da gentileza sobre nossa saúde física e mental

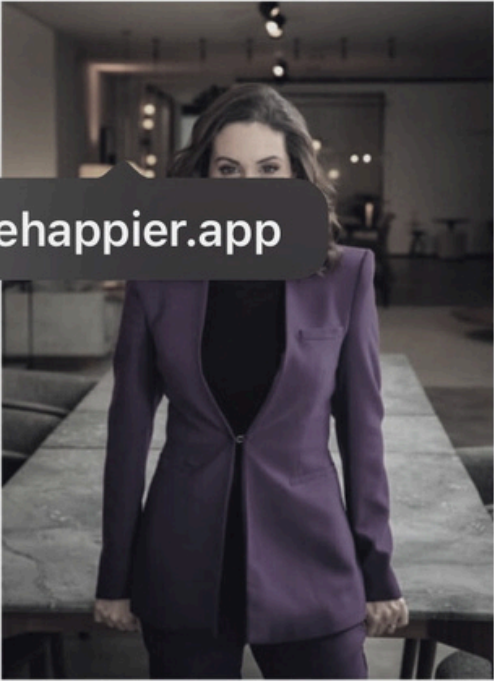
A gentileza está longe de ser uma fraqueza. Ela é uma forma de resistência, uma rebelião contra a apatia. Em um mundo marcado por polarizações, estresse crônico e desconexão humana, praticar o bem se tornou um ato revolucionário — capaz de curar traumas, transformar sistemas e impulsionar mudanças reais.

Muito além de abraços e palavras doces, a gentileza é uma ciência que encontra respaldo na ciência. Estudos demonstram que ela fortalece o cérebro, fortalece o sistema imunológico e melhora diretamente a saúde mental e física. “A gentileza ativa áreas do cérebro ligadas ao prazer, à empatia e à conexão, gerando uma sensação natural de bem-estar”, explica Flávia da Veiga, especialista em felicidade corporativa e CEO da BeHappier.

A compaixão impacta profundamente o cérebro, o corpo e as relações humanas. Ações de gentileza reprogramam o cérebro ao ativar áreas ligadas ao prazer, à empatia e à conexão, liberando substâncias como dopamina, serotonina e ocitocina. No corpo, ela reduz inflamações crônicas, regula a pressão arterial, melhora a saúde cardiovascular e fortalece o sistema imunológico. Além disso, pessoas gentis tendem a viver mais, ter mais saúde e construir laços mais fortes, contribuindo para ambientes mais positivos e colaborativos.

A gentileza promove ainda a resiliência emocional, reduz níveis de estresse e ansiedade, e é utilizada em terapias para tratar depressão e traumas. “Ser gentil e compassivo não é apenas uma escolha ética. É uma estratégia de saúde e sobrevivência”, reforça Flávia.

Mas como é possível cultivar a



behappier.app

Para Flávia da Veiga, especialista em felicidade corporativa, a gentileza é uma competência essencial para o século XXI. Foto: Débora Benaim

o julgamento por curiosidade; refleta diariamente: em que momento fui gentil hoje?”

Em tempos de crise, praticar o bem é uma habilidade vital — individual e coletiva. “Quando líderes e empresas colocam a gentileza no centro da cultura organizacional, criam ambientes de nós e ao nosso redor. Quando cultivada de forma intencional, transforma relacionamentos, fortalece equipes, inspira lideranças e promove um novo jeito de viver e trabalhar: mais empático, resiliente e conectado. Em um mundo que clama por transformação, escolher

A VOZ DA SERRA

Afastamentos por saúde mental batem recorde

Crescimento de 400% desde a pandemia alerta para a urgência do bem-estar no trabalho

SEXTA-FEIRA, 28 DE MARÇO DE 2025

POR JORNAL A VOZ DA SERRA



RECALL

Por que contratar uma palestra?



O objetivo da palestra é inspirar pessoas a serem mais felizes. E pessoas mais felizes são mais saudáveis: possuem 50% mais anticorpos, aumentando seu sistema imunológico, vivem até 9 anos mais, possuem baixo risco de desenvolver doenças vasculares, pulmonares, diabetes, hipertensão e resfriados.

Por que contratar uma palestra?



No trabalho são mais produtivas, engajadas, criativas, colaborativas e vendem mais. Se relacionam melhor, são mais sociáveis, divertidas, têm mais amigos e apoio social forte, mais chances de se casar, melhores casamentos e menos chances de se divorciar. São mais resilientes, têm mais auto controle para lidar com situações adversas e se recuperam mais rápido de trauma.

PESSOAS
MAIS FELIZES
SÃO MAIS
COOPERATIVAS,
GENEROSAS
E ALTRUÍSTAS.

FELICIDADE



PESSOAS
MAIS FELIZES
SÃO SERES
HUMANOS
MELHORES.

FELICIDADE

GRATIDÃO

Obrigada.

GRATIDÃO

Contato



+55 27 99294-4927



/fladaveiga



/flaviadaveiga
