Camila Rebelato

Engenheira química de formação, yogaterapeuta e criadora do **YogaMED**, uma plataforma que nasceu da minha própria busca por uma forma mais consciente de cuidar do corpo e da saúde mental.

Em 2021, deixei minha carreira na indústria e mergulhei nos estudos sobre **neurociência, mindfulness, yoga e autorregulação**. Desde então, transformei esse conhecimento em um trabalho que aproxima ciência e práticas corporais da vida real — **de um jeito simples, acessível e aplicável.**

Hoje, além de empreender à frente do YogaMED, compartilho nas redes sociais conteúdos sobre **saúde mental, estresse, corpo, autocuidado e os desafios de tentar viver e performar sem se destruir no processo.**

Acredito que informação sobre saúde não precisa ser complicada para ser séria. Quero levar esse conhecimento para mais pessoas, traduzindo ciência em ferramentas que elas consigam usar na própria vida — seja nas redes, nas práticas, nas empresas e nos eventos. **Meu desejo é que cada vez mais gente aprenda a se cuidar antes que o corpo precise gritar.**



NICHOS:

saúde mental & bem-estar
dor & saúde do corpo
neurociência & autorregulação

@camila.rebelato

@camila.rebelato

Camila Rebelato



EM NÚMEROS:

Instagram — @camila.rebelato

+42K	+1,3M	110K	78,1%
seguidores	visualizações	curtidas	audiência feminina

TikTok — @camila.rebelato

+1700	+158K	13K	82%	56,7%
seguidores	visualizações	curtidas	audiência feminina	25-34 anos

dados referentes a setembro/2026

O QUE EU COMPARTILHO:

Através de uma comunicação leve, próxima e acessível, transformo temas como **estresse, dor, neurociência e saúde mental** em conteúdos que fazem sentido na vida real.

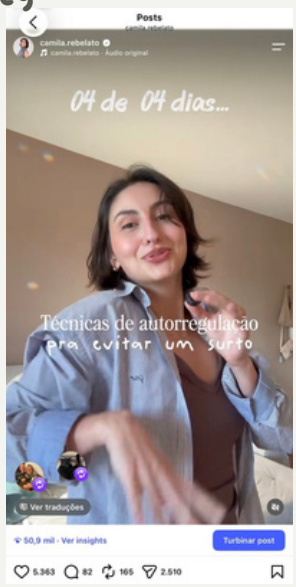
Compartilho conhecimento sobre **como o corpo e o cérebro respondem à sobrecarga**, além de ferramentas práticas de autorregulação, movimento e autocuidado que ajudam as pessoas a lidarem melhor com os desafios do dia a dia.

Meu conteúdo transita entre **ciência, educação e identificação:** às vezes explicando o que acontece no nosso corpo, às vezes ensinando uma técnica que pode ser aplicada em poucos minutos e, muitas vezes, simplesmente colocando em palavras aquilo que todo mundo sente, mas nem sempre sabe explicar.

Neurociência na vida real



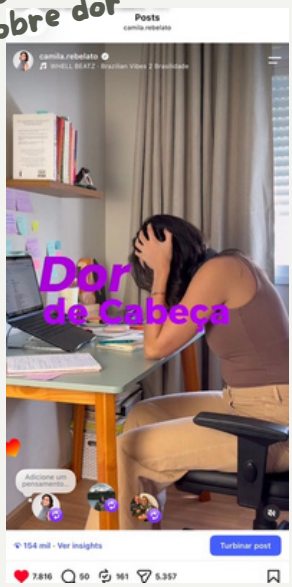
Estresse e autorregulação



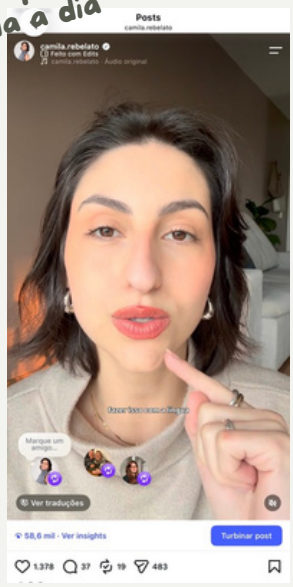
Autocuidado na prática



Dicas úteis sobre dor



Yoga para o dia a dia



Experiências individuais





EVENTOS E PALESTRAS:

Levo neurociência e práticas corporais para conversas sobre **estresse, saúde mental e desempenho no trabalho**. Cada encontro é adaptado ao público e combina explicações simples com ferramentas que as pessoas podem experimentar e usar no dia a dia.

COMO POSSO PARTICIPAR DO SEU EVENTO

1. Palestras:

Temas como **alta performance sem autodestruição**, **gerenciamento do estresse**, **saúde mental no trabalho** e **autorregulação** em ambientes de alta demanda.

2. Vivências práticas:

Experiências guiadas de respiração, movimento e percepção corporal. Podem acontecer como uma atividade independente ou integrar a programação de um evento.

3. Painéis e rodas de conversa:

Participação em debates sobre corpo, comportamento, produtividade e bem-estar, trazendo a ciência para perto das situações reais do público.

4. Acompanhamento de equipes:

Uma sequência de encontros para aprofundar o tema e praticar estratégias de gerenciamento do estresse ao longo do tempo.

VAMOS CRIAR ALGO JUNTOS?

Estou aberta a construir **parcerias que façam sentido para a minha comunidade e conversem de forma genuína com os temas que compartilho.**

Possibilidades de parceria:

- Presença em eventos
- Palestras
- Campanhas
- Criação de conteúdo
- Embaixadora de marca
- Projetos especiais



Camila Rebelato

Yogaterapeuta • Empresária • Palestrante •
Pesquisadora na área de mindfulness e saúde na UFCSPA

contato@camilarebelato.com

(55) 999 278 404

Linkedin - Camila Glienke Rebelato

www.camilarebelato.com

Para conhecer o YogaMED

www.yogamed.com.br