

CURITIBA, MARÇO DE 2025.

CHAMADA PARA CAPÍTULO DE **LIVRO DIGITAL + IMPRESSO**

COM PUBLICAÇÃO PREVISTA PARA **JULHO/2025**

1) TÍTULO DA OBRA

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EM FOCO

Encontrando a Harmonia, Despertando o Equilíbrio, Cultivando a Resiliência

2) EMENTA

Este livro convida para que os pesquisadores do tema ofereçam aos leitores uma jornada transformadora em direção à saúde mental e ao bem-estar duradouro. Em um mundo onde o estresse e a ansiedade são cada vez mais presentes, torna-se essencial cultivar a harmonia interior, despertar o equilíbrio emocional e fortalecer a resiliência para enfrentar os desafios da vida. A coletânea pretende oferecer conhecimentos práticos e teóricos inspiradores, expressando os três pilares fundamentais para uma vida plena:

Harmonia ao descobrir como cultivar a paz interior, a serenidade e a conexão consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Equilíbrio ao aprender a gerenciar o estresse, a regular as emoções e a encontrar o ponto de equilíbrio entre as diferentes áreas da sua vida.

Resiliência ao fortalecer a capacidade de superar adversidades, de se adaptar às mudanças e de transformar desafios em oportunidades de crescimento.

Com uma abordagem acessível e baseada em evidências, este livro pretende oferecer:

- Estratégias práticas para lidar com o estresse, a ansiedade e outras dificuldades emocionais.
- Ferramentas para desenvolver a inteligência emocional, o autocuidado e a autocompaixão.

- Exercícios de mindfulness, meditação e outras técnicas de relaxamento.

- Histórias inspiradoras de pessoas que superaram desafios e encontraram o bem-estar.

Dentre os diversos temas relacionados a temática proposta podem participar artigos/capítulos que, na sua constituição e percurso ofereçam por meio de pesquisas em desenvolvimento ou finalizadas em todos os níveis de escolaridade as sugestões abaixo:

1. Harmonia:

- **Mindfulness e meditação:**
 - Técnicas para cultivar a atenção plena e a paz interior.
 - Benefícios da meditação para a saúde mental e emocional.
- **Autocompaixão e aceitação:**
 - Como desenvolver a gentileza consigo mesmo e aceitar as próprias imperfeições.
 - A importância da autocompaixão para a saúde mental.
- **Conexão e relacionamentos:**
 - O papel dos relacionamentos saudáveis no bem-estar emocional.
 - Como cultivar conexões significativas e construir redes de apoio.
- **Expressão criativa:**
 - O poder da arte, da música e da escrita para promover a harmonia interior.
 - Como usar a criatividade como ferramenta de autoconhecimento e bem-estar.

2. Equilíbrio:

- **Gerenciamento do estresse e da ansiedade:**
 - Estratégias para lidar com o estresse do dia a dia e controlar a ansiedade.
 - Técnicas de relaxamento e respiração para acalmar a mente e o corpo.
- **Regulação emocional:**
 - Como identificar e gerenciar as emoções de forma saudável.
 - Ferramentas para desenvolver a inteligência emocional e lidar com emoções intensas.
- **Equilíbrio entre vida pessoal e profissional:**
 - Como conciliar as demandas do trabalho e da vida pessoal.
 - Estratégias para evitar o burnout e priorizar o autocuidado.

- **Hábitos saudáveis:**

- A importância do sono, da alimentação e da atividade física para a saúde mental.
- Como criar uma rotina de autocuidado que promova o bem-estar.

3. Resiliência:

- **Superação de adversidades:**

- Histórias inspiradoras de pessoas que superaram desafios e encontraram o bem-estar.
- Estratégias para lidar com perdas, traumas e momentos difíceis.

- **Desenvolvimento da mentalidade resiliente:**

- Como cultivar o otimismo, a esperança e a capacidade de adaptação.
- Ferramentas para transformar desafios em oportunidades de crescimento.

- **Fortalecimento do apoio social:**

- A importância de construir uma rede de apoio forte e confiável.
- Como buscar ajuda profissional quando necessário.

- **Encontro de significado e propósito:**

- Como encontrar sentido na vida e cultivar a esperança.
- A importância de ter objetivos e valores claros.

Outros assuntos relevantes:

- A influência da tecnologia na saúde mental.
- O impacto do ambiente social na saúde mental.
- A importância da saúde mental em diferentes fases da vida.
- Recursos e ferramentas para o bem-estar mental.

Ao abordar esses temas, o livro poderá oferecer um guia completo e prático para quem busca cultivar a saúde mental, o bem-estar e a resiliência. Podem participar professores, discentes e pesquisadores de todas as áreas do conhecimento.

A presente obra intitulada "SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR EM FOCO" é um convite para você assumir o controle da sua saúde mental, cultivar o bem-estar e viver uma vida mais plena e significativa.

3) SERVIÇOS INCLUÍDOS

A obra será editada, registrada e publicada pela Editora **BAGAI**. Serão feitas diagramação e arte-finalização da obra impressa e digital com confecção da capa, registro de dois ISBN (impresso + digital), Código de Barras, Ficha Catalográfica, DOI para obra, Conselho Editorial composto apenas por professores/pesquisadores doutores nacionais e de outras nacionalidades, índice remissivo e indexadores.

4) CARACTERÍSTICAS DA OBRA

Tamanho fechado 14,0 x 21,0; Capa: acabamentos em laminação fosca; Miolo em papel amarelinho (mais indicado para leitura) e nas cores preto e branco.

5) NORMAS PARA PUBLICAÇÃO

- Os capítulos deverão ter entre 8 e 12 páginas em papel A4, arial 12 e entrelinhas 1,5 no word, alinhamento justificado, margens superior e esquerda (3 cm) e inferior e direita (2 cm); tabulação de parágrafos de 1,25 cm e sem espaçamento entre eles. Título negrito centralizado e caixa alta; Incluir link doattes ou orcid.
- Não incluir resumo/palavras-chave, abstract; resumen.
- No máximo 06 (seis) autores, incluir o (s) nome (s) abaixo do título com alinhamento à direita, com nota de rodapé em numeração arábica, contendo maior titulação (mesmo cursando), vínculo institucional, incluir *link doattes* em Arial 10, espaçamento simples (máximo de 200 caracteres com espaços por autor).
- Estrutura do texto: **TÍTULO, INTRODUÇÃO, DESENVOLVIMENTO, CONSIDERAÇÕES, REFERÊNCIAS;** (incluir os títulos em caixa alta sem numeração)
- Citações diretas com até 3 linhas incluir no corpo do texto entre aspas seguidas do sobrenome do autor em caixa alta, ano de publicação e página(s) entre parênteses (Sobrenome, ano, p. XX);
- Citações a partir de 4 linhas devem ser separadas do texto, sem aspas, destacadas com recuo de 4 cm da margem esquerda, entrelinhas simples, tamanho 11 e citar fonte (Sobrenome, ano, p. YY);
- Imagens, mapas e ilustrações (limitado a 2 por capítulo) devem ser encaminhadas com a fonte de acordo com ABNT (NBR 10520/2023), com direitos de publicação sob responsabilidade do (s) autor (es) do texto (encaminhar a autorização para publicação de fotos com crianças e adolescentes). Obs.: o miolo do livro será preto e branco.

- É responsabilidade exclusiva do (s) autor (es) a autoria da pesquisa (é vedado plágio);
- É de responsabilidade do (s) autor (es) a revisão ortográfica e gramatical e adequação conforme ABNT (NBR 10520/2023). Dispomos de revisão gramatical e ortográfica profunda com valores a parte.
- Caso parte do texto já tenha sido publicado em periódico/evento incluir esta informação após as referências com 150 caracteres com espaço.
- Os textos submetidos, uma vez aprovados, os autores receberão a autorização para publicar que deverá ser assinada por todos os autores e devolvida para editora com indicação da data de vencimento das parcelas (até 2x). A editora enviará os boletos bancários por *e-mail*.

6) INVESTIMENTOS E PRAZOS

A Editora **BAGAI** não comercializará a obra que será **open access** (acesso livre), ou seja, não almejará lucratividade. Ela apenas divulgará pelos canais eletrônicos próprios ou de terceiros e enviará para os autores que também poderão divulgar, além de: i) **3 (três) livros impressos** por capítulo independentemente da quantidade de autores enviado pelos Correios (frete já incluso) e ii) um **arquivo com o e-book por e-mail** para divulgar aos seus contatos. Existe possibilidade de adquirir mais livros à parte até a data final da chamada.

A Editora **BAGAI** atua com intuito de contribuir com a democratização do acesso e divulgação das pesquisas e conhecimentos científicos. Para patrocinar este processo se faz necessário o investimento de **R\$ 400,00 (quatrocentos reais) por capítulo** (independentemente da quantidade de autores) para o custeio dos registros da obra e sua divulgação. Será apenas por boleto bancário - possível parcelar em 2x.

- Prazo para submissão: **25-06-2025**
- Previsão de publicação: **JULHO/2025**

Os artigos/capítulos devem ser submetidos adequados ao item 5 desta ementa

para o e-mail contato@editorabagai.com.br

Editora **BAGAI**

Prefixo Editorial 81368

Prefixo DOI 10.37008

www.editorabagai.com.br

<https://www.facebook.com/editorabagai/>

<https://www.instagram.com/editorabagai/>