



## Alex George

**AUTOR · DEFENSOR DA SAÚDE MENTAL · INFLUENCIADOR · PERSONALIDADE DA MÍDIA**

O Dr. Alex George é um médico formado pelo Serviço Nacional de Saúde (NHS) e apresentador de mídia que ajuda organizações e públicos a compreenderem a saúde mental, o bem-estar e a comunicação sobre saúde pública nos contextos do local de trabalho e da educação.

- Médico formado pelo Serviço Nacional de Saúde (NHS) com experiência em medicina de emergência, incluindo no Hospital Universitário Lewisham
- Nomeado Embaixador da Saúde Mental Juvenil do Governo do Reino Unido
- Apresentador e colaborador de televisão, incluindo funções nos programas Lorraine, da ITV, BBC Watchdog e Celebrity MasterChef
- Apresentador do podcast Stompcast, focado no bem-estar, e da série de entrevistas sobre saúde The Waiting Room
- Autor de livros best-sellers do Sunday Times, incluindo Live Well Every Day e The Mind Manual, e do livro infantil Happy Habits
- Colaborou com organizações de saúde mental juvenil, incluindo a YoungMinds e o Anna Freud Centre

### Biografia de Alex George em 2026

#### Principais temas abordados

- Saúde mental dos jovens
- Bem-estar no local de trabalho
- Educação em saúde mental
- Comunicação em saúde pública
- Criação de hábitos saudáveis
- Aptidão mental e resiliência
- Mídia e mensagens sobre saúde

#### Ideal para

- Organizações empresariais que priorizam o bem-estar dos funcionários
- Líderes educacionais e redes escolares
- Equipas de RH e de recursos humanos
- Público do setor público e da área da saúde

#### Resultados para o público

- Compreensão clara dos desafios de saúde mental dos jovens e no local de trabalho
- Visão prática sobre como criar hábitos sustentáveis de bem-estar

#### DISPONÍVEL PARA

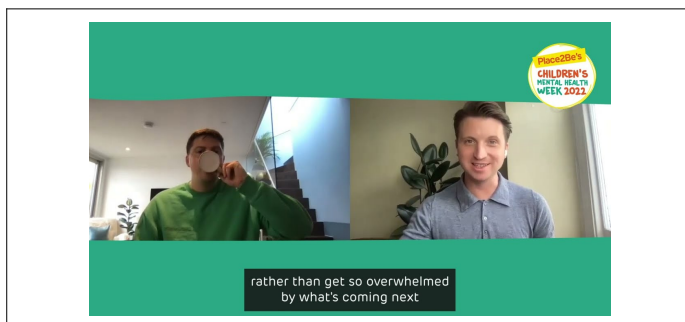
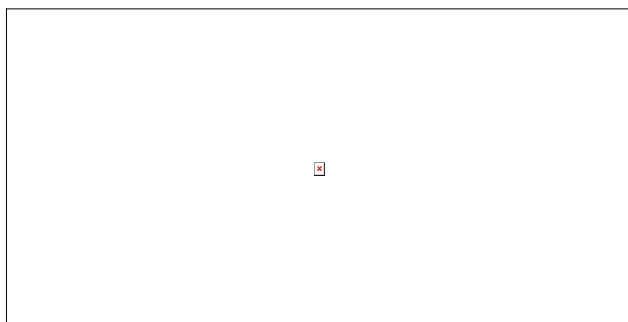
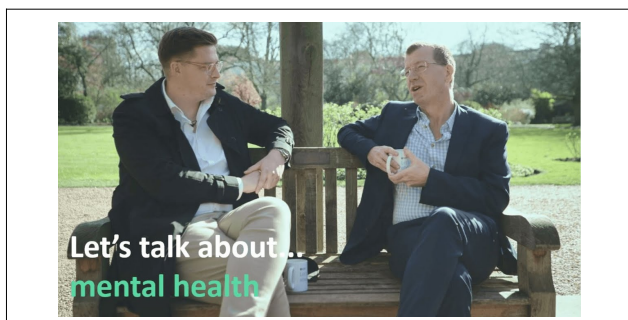
- Apresentação de Eventos
- Compromisso Após o Jantar
- Moderação e Apresentação
- Palestras
- TV e Mídia

#### TEMAS DE PALESTRAS DE ALEX

- Aprendizagem e Desenvolvimento
- Bem-estar do Funcionário
- Narração de histórias e comunicação empresarial
- Saúde e Bem-estar
- Saúde Mental no Local de Trabalho



## Alex George's Videos



## O que os clientes da Alex George dizem

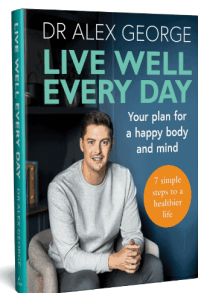
Estávamos ansiosos para trabalhar com o Dr. Alex depois de desenvolvermos o nosso Pilar Emocional dentro da Experiência do Consumidor para a Divisão de Produtos Profissionais da L'Oreal. O Alex é uma figura notável, que realiza trabalhos incríveis para aumentar a consciencialização e ampliar o tema da Saúde Mental, e ele não nos decepcionou. Ele inspirou os delegados e fez com que as pessoas refletissem sobre esse importante tema. Ele foi pontual em todas as reuniões e, mesmo quando fizemos uma alteração de última hora na data e hora, ele aceitou e se adaptou sem qualquer reclamação. O Alex foi inspirador, profissional e acessível durante todo o tempo, e com certeza procuraremos trabalhar com ele novamente. Continue com o excelente trabalho, Alex!

**Gayatri**  
*L'Oreal*

Estamos atualmente a editar a gravação do Dr. Alex, a primeira pequena secção será disponibilizada aos alunos esta semana e a equipa envolvida na gravação ficou muito satisfeita com as discussões que teve com ele.

**Ed**  
*Gestor de Projetos, Weston AC*

## OS ÚLTIMOS LIVROS DE ALEX



**Viva bem todos os dias: o seu plano para um corpo e uma mente felizes**