

KASLEY KILLAM

Reconhecida internacionalmente como uma das maiores especialistas em saúde social e conexão humana.

Cientista social formada em Harvard

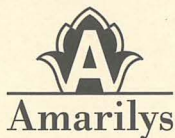
TED Speaker e palestrante da abertura do SXSW 2025

Saúde Social

A ARTE E A CIÊNCIA DA CONEXÃO HUMANA

PREFÁCIO DE
Andrea Bisker

Fundadora da Spark: Off e co-CEO do Clube Aladas.
Também é palestrante TEDx,
investidora e professora universitária.



Sumário

Nota da autora	IX
Introdução: O futuro da saúde é social	XI
Prefácio	XV

PARTE I: AVALIAÇÃO – OS FUNDAMENTOS DA SAÚDE SOCIAL

Capítulo 1: Redefinindo o que significa ser saudável	3
Capítulo 2: Desmistifique seus relacionamentos	27
Capítulo 3: Revele seu estilo de saúde social	45

PARTE II: AÇÃO – A PRÁTICA DA SAÚDE SOCIAL

Capítulo 4: Torne a saúde social uma prioridade em sua vida	75
Capítulo 5: Fortaleça seus músculos sociais	91
Capítulo 6: Um pequeno passo pode ser um salto gigantesco à saúde social	110
Capítulo 7: Pense como um cientista, mesmo que você não seja um	124

PARTE III: AMPLIFICAR – A SAÚDE SOCIAL COMO UM ESTILO DE VIDA

Capítulo 8: Construa a comunidade onde você mora	141
Capítulo 9: Cultive conexões no trabalho presencial e home office	164
Capítulo 10: Floresça junto	184
Conclusão: O crescente movimento de saúde social	201
Agradecimentos	203
Apêndice	205
Notas	206
Índice remissivo	220