



## **WORKSHOP PSICOEDUCAÇÃO**

### **PROGRAMAÇÃO**

#### **Tema Principal: Psicoeducação.**

Nosso grupo ajudará você a entrar neste mundo da psicoeducação! Explicaremos o que é psicoeducação, como ela auxilia no seu dia a dia e como você pode utilizá-la! Esperamos vocês no dia 25 de maio das 08h às 12h em frente às salas de aula!

#### **Tema: Abuso sexual infantil (ASI) – Sala 325**

Ocorre quando uma criança é submetida à atividade sexual a qual não possa compreender, com a qual ela tem o desenvolvimento incompatível, e que não possa dar consentimento e/ou que viole as leis ou as regras da sociedade.

Como forma de prevenção, iremos propor estratégias para trabalhar com a criança a conscientização dos seus limites

#### **Tema : Transtorno de ansiedade - Sala 326**

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DE ANSIEDADE, CERTO? MAS VOCÊ SABE O QUE REALMENTE É A ANSIEDADE?

Hoje em dia se ouve muito falar sobre a ansiedade, mas poucos realmente sabem o que é a ansiedade de fato ou até mesmo conseguem identificar em si próprios se possuem algum transtorno relacionado à ansiedade.

Pensando nisso, nosso objetivo é explicar o que de fato é o transtorno de ansiedade, suas implicações e sintomas para que assim você saia sabendo o que é este transtorno que atinge tantas pessoas no tempo de hoje e que possa identificar alguns de seus sintomas para assim melhor lidar com ele. Esperamos todos vocês no dia 25 às 8h na própria Unisantos

#### **Tema: Manejo da ansiedade – Sala 326**

No evento de psicoeducação, do dia 25/05, serão apresentadas técnicas de controle da ansiedade. Respiração, uso da arte e da percepção são manejos contra a ansiedade que abordaremos

#### **Tema : A Oficina dos Sonhos - Sala 329**

A Oficina dos Sonhos que habitam em mim trará o lúdico que a leveza para o evento, através de contação de histórias e pintura em aquarela



# UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SANTOS

"Os sonhos nos movem! São os tijolinhos da construção da nossa história"

## **Tema : Depressão – Sala 325**

- A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa auto-estima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si.

## **Tema: Manejo da Depressão - Sala 326**

O momento "manejo da depressão" será vivido através de dinâmica, reflexões e conexões com o passado, o futuro e principalmente com o momento presente.

## **Tema: Burnout - Sala 327**

O Burnout, também conhecido como a Síndrome do Esgotamento Emocional, é um tema que vem cada vez mais inserido em nossa sociedade, com estudantes e trabalhadores tendo longas e exaustivas jornadas de trabalho. É resultante do stress crônico, onde a pessoa pode vir a ter crises de ansiedade, pânico e depressão. Decidimos abordar esse tema pela importância e aumento do número de casos, para que os estudantes possam ter ciência do que é o Burnout e suas causas.

## **Tema: Meditação - Sala 328**

A arte é uma forma de expressão do interior de um indivíduo ou grupo e uma ótima forma de extravasar sentimentos não tão desejáveis, como a raiva, angústia ou até mesmo ansiedade

Dito isso, elaboramos uma atividade que atuará como uma porta de saída para esses sentimentos.

Após essa atividade, iremos fazer a prática da meditação para acalmarmos a nossa mente e corpo.

Você já fez meditação ?

Esta é uma prática milenar perfeita para o mundo moderno que pode lhe conectar com a melhor versão de si mesmo

Porque meditar?

Os benefícios da meditação são inúmeros entre eles temos: reduzir a ansiedade, prevenir depressão, conectar-se com presente, aprender a lidar melhor com os problemas, ser menos impulsivo, ser mais gentil.