



WORKSHOP PSICOEDUCAÇÃO

PROGRAMAÇÃO

Tema	Eixo	Atividade	Descrição
Borderline Sala 329	Informativo	Apresentação expositiva sobre conhecimentos do transtorno de borderline	Recheado de emoções, borderline é um transtorno de personalidade caracterizado por instabilidades e hipersensibilidades nas relações que o cerca, de forma padronizada, além de instabilidade na autoimagem, mudanças bruscas de humor e impulsividade. Para compreender melhor, esse transtorno que acomete 1,7% da população (dados Borderline Personality Disorder, publicado no Nature Reviews), convidamos todos para participar da ação expositiva sobre o tema. Aguardamos vocês!!!
Aromaterapia Sala 329	Dinâmico	Momento de aprendizagem de manejo através da aromaterapia	A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular determinadas áreas do cérebro. Os óleos essenciais ajudam na promoção do bem-estar, alívio dos sintomas de estresse, ansiedade, depressão, insônia. Aguardamos vocês para conhecer os benefícios da aromaterapia.



UNIVERSIDADE
**CATÓLICA
DE SANTOS**

Ansiedade + pânico Sala 326	Informativo	Transtorno de Ansiedade e Pânico. O que você sabe sobre estes transtornos?	Você sabe a diferença entre a ansiedade e a síndrome do pânico? A diferença entre a ansiedade e a síndrome de pânico, está na intensidade dos sintomas e na imprevisibilidade de sua ocorrência, ou seja, enquanto a ansiedade tem causas mais concretas e lógicas como um desafio a ser enfrentado ou uma situação delicada, a
			síndrome do pânico não têm hora e nem motivo para começar. Quer saber mais sobre esses transtornos? Temos muitas informações para lhe mostrar! Só vêm!
Ansiedade + pânico Sala 326	Dinâmico	Jogo *	Lidar com ansiedade nunca foi fácil, mas você pode aprender brincando! Vem jogar com a gente e saiba mais sobre como manejar a ansiedade!



Burnout Sala 328	Informativo	Exposição e trocas de ideia sobre a síndrome de Burnout	Síndrome de burnout também traduzida como síndrome de esgotamento profissional é uma reação a tensão emocional crônica. se trata de um esgotamento físico mental e psíquico do indivíduo, sendo considerado o máximo de stress profissional, prolongado, agudo e que trás sintomas como: cansaço que não passa, irritabilidade, dificuldade de concentração, inutilidade, sentimento de que o trabalho não serve para nada, de não estar contribuindo e de ser imprestável, sem ver sentido para seu trabalho e sem motivação para seguir em frente. a síndrome de burnout necessita de tratamento para superá-la.
Meditação Sala 328	Dinâmico	Meditação guiada	Você certamente conhece alguém que se queixa de ansiedade, de depressão, insônia, estresse... qualquer sintoma relacionado a exaustão mental, né?! Ou, até você mesmo esteja precisando de um tempo para parar e se cuidar. Então, realizaremos uma sessão de meditação na universidade, para que vocês participem e conheçam um



			<p>pouco da importância da respiração, concentração, de estar presente, observar os pensamentos e poder vivenciar na prática os benefícios de uma meditação para a sua saúde mental e física. Participe!</p>
<p>Depressão</p> <p>Sala 327</p>	<p>Informativo</p>		<p>A Depressão causa considerável impacto na saúde física e mental, e na qualidade de vida das pessoas acometidas. Muitas vezes associada a uma alteração de humor caracterizada por tristeza profunda, sentimentos de dor, amargura, desesperança e até culpa. Sendo relacionada também a alguns distúrbios de sono e de apetite.</p> <p>A Depressão pode ser considerada uma doença de duas pontas, uma das pontas se encontra a inescapável tristeza da vida, desencadeada por perdas, desapontamentos ou isolamento social, e nesses casos é necessário uma autorreflexão e autoexame que possam gerar, talvez, o auto-perdão e a cura. Na outra ponta da Depressão encontramos uma doença devastadora, e que é associada a grande comprometimento funcional, da saúde física e bem-estar, podendo inclusive, ser fatal segundo os estudos epistemológicos.</p>



Arteterapia Sala 327	Dinâmico	Intervenção com arteterapia – confecção de mandalas de fios **	A arteterapia é um método baseado no uso de várias formas de expressão artística com uma finalidade terapêutica através da linguagem não-falada. Dessa
			forma, o objetivo é trazer bem-estar para as pessoas, proporcionando o autoconhecimento, a autoestima e a saúde mental. Esperamos vocês para criar com a gente!
Jogos de Tabuleiro envolvendo Saúde Mental e manejos Sala 330			

Anexos:

Jogo * - imagem ilustrativa para usar na criação da arte.



JOGO DO MANEJO



Intervenção com arteterapia, confecção de mandalas de fios ** - imagem ilustrativa para usar na criação da arte.

