

## **Atividades a serem desenvolvidas no NOBE no segundo semestre de 2019.**

**Oficina “Hora de Relaxar”:** Oficina direcionada para os discentes que tem interesse em ter um momento em que se desliguem do ambiente externo e se permitam “relaxar” das tensões do dia-a-dia, percebendo os benefícios desta dinâmica e levando para a sua vida essa rotina.

Horários:

Segunda-feira: 09:30 hrs às 10:30 hrs (Inicia dia 26/08/2019).

Segunda-feira: 13:30 hrs às 14:30 hrs (Inicia dia 26/08/2019)

Vagas: 10 participantes por ordem de chegada (Não é necessário fazer inscrição).

Local: Sala do NOBE (Casarão da Riachuelo).

**Oficina de Meditação:** É um momento reservado para a reflexão e o silêncio, fora da agitação e ruído da vida cotidiana. Dar uma pausa nos possibilita o retorno a um ponto central do ser. Em nosso mundo moderno, o ritmo de vida está cada vez mais acelerado e estamos perdendo contato com nossa verdadeira paz e poder interior. Quando não sentimos mais os pés no chão, podemos nos sentir impulsionados e puxados para diversas direções.

Horários:

Segunda-feira: 19:30 hrs às 20:30 hrs.

Vagas: 20 participantes

Local: Sala do NOBE (Casarão da Riachuelo).

Data do início da atividade:

Duração: 26/07/2019 a 09/12/2019.

Inscrições no endereço: <https://forms.gle/phHxRefRZCNgy5V5A>

**Roda de Conversa “Em Busca do Bem Estar”:** Temos notado que o estresse, ansiedade entre outros fatores que estão presentes na rotina dos discentes, levam a prejuízos tanto para a vida acadêmica quanto para a vida pessoal. Deste modo, a “Roda de Conversa: “Em Busca do Bem Estar”, tem o objetivo levar à reflexão e discussão de ferramentas para lidar com o stress, a ansiedade entre outros temas que serão abordados, bem como seus impactos no processo ensino-aprendizagem, de modo a buscar estratégias de superação.

Horários:

Terça-feira: 17:00 às 18:00 hrs (Inicia dia 27/08/2019)

Quinta-feira: 19:00 às 20:00 hrs (Inicia dia 29/08/2019) - OBS: Não haverá a Oficina nas primeiras quintas-feiras do mês devido à Constelação Familiar.

Vagas: 10 participantes por ordem de chegada (Não é necessário fazer inscrição).

Local: Sala do NOBE (Casarão da Riachuelo).

**Constelação Familiar:** A Constelação Familiar é uma terapia breve e contribui significativamente na cura de emoções profundas e possibilita a reconciliação com o seu destino, além de ser de cunho libertador.

Horários:

Toda primeira quinta-feira do mês às 13:30 hrs.

Vagas: Até 25 participantes

Local: Sala do NOBE (Casarão da Riachuelo).

Inscrições: <https://forms.gle/AYMNE8WQidsa3YkU8>

**Música e Prosa:** É uma dinâmica em grupo, em que serão discutidos temas relacionados ao cotidiano de forma lúdica, através da música, usando a técnica de Musicoterapia receptiva (O usuário ouve a música) e outras técnicas combinadas como por exemplo, relaxamento, dança, etc. No momento da dinâmica todos serão convidados a ouvir e cantar a música proposta e posteriormente discutir assuntos inerentes ao tema abordado, que poderá ser sobre dores, angústias, relacionamentos, perdas, motivação, superação, aceitação, etc.

Horários:

Sexta-feira: 14:00 às 15:00 hrs (Inicia dia 30/08/2019)

Vagas: 10 participantes por ordem de chegada (Não é necessário fazer inscrição).

Local: Sala do NOBE (Casarão da Riachuelo).

**Plantão Psicológico:** O plantão psicológico é concebido como um espaço no qual qualquer pessoa que chegue até um profissional será atendida. A ideia central desta modalidade de atendimento é oferecer a quem procura a possibilidade de acolhimento e de ser ouvida. A partir desta escuta, questões emergenciais poderão ser trabalhadas. Pode-se pensar no Plantão como um “pronto socorro”, um atendimento em momento de crise, com começo, meio e fim naquele atendimento. Caso você já tenha ido ao Plantão e sinta essa necessidade em outro momento, poderá ir de novo, só não podemos garantir que será o mesmo profissional, pois existe um rodízio na equipe semanalmente.

Horários:

Segunda a Sexta-feira: 07:30 às 10:30 hrs (Inicia dia 26/08/2019)

Local: Sala 03 do SIASS (Campus Riachuelo no Prédio da Medicina).