



Saúde Mental é Saúde Integral

O projeto de Extensão **Saúde Mental é Saúde Integral**, coordenado pela professora Juliana Cunha da Faculdade de Nutrição-UFG tem o objetivo de permitir a comunidade acadêmica e externos, conhecer práticas integrativas de saúde, mas com foco no autocuidado e não apenas considerando essas ferramentas como mais uma busca externa pela saúde.

Práticas, como o Reiki, yoga, acupuntura serão experienciadas visando trazer o indivíduo para o momento presente e refazendo sua conexão com sua Essência. Apesar de sabermos da eficácia dessas ferramentas para o equilíbrio da saúde da mente e do corpo, a ideia principal é que o contato com essas vivências possa despertar nos indivíduos o desejo e interesse para seu **AUTOUIDADO**, o que de fato irá trazer a saúde integral.

Estratégia: Além dos encontros mensais, diariamente voluntários do projeto passam em salas, gabinetes, direções e secretarias da Faculdade de Enfermagem e Faculdade de Nutrição recordando a todos da importância de para pelo menos **cinco minutos** para seu autocuidado. Os voluntários aplicam relaxamento, meditação, automassagem, apreciação e outras práticas para auxiliar nessa reconexão.

Convido VOCÊ A VIVENCIAR essa experiência conosco nos encontros já agendados!

Local: Auditório FANUT/FEN Rua 227, Qd 68, s/nº St Leste Universitário	
Horário: 11h00	
REIKI NA SAÚDE MENTAL	15/06
YOGA NA SAÚDE MENTAL	06/07
ACUPUNTURA NA SAÚDE MENTAL	17/08
AROMATERAPIA NA SAÚDE MENTAL	14/09