

10 HORAS - MESA DE ABERTURA: PRÁTICAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DE SAÚDE NA PR7

15 HORAS - BIBLIOTERAPIA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Oficineira responsável: Bárbara Michelle de Melo Nóbrega

Resumo: Divulgar de forma prática, em grupo, a proposta de leitura de textos literários, com o propósito de facultar uma experiência recobradora da saúde, permitindo um contínuo desenvolvimento humano, uma vez que estimula o sujeito a exercitar suas potencialidades emocionais, sociais e intelectuais, avaliando a situação na perspectiva do outro, cultivando assim empatia e autoconhecimento.

18 HORAS - CONHECENDO E PREVENINDO O HPV E SUA CORRELAÇÃO COM O CÂNCER

Oficineira responsável: Daiana Vieira Lopes Alves

Resumo: Promover a conscientização sobre o HPV (Papilomavírus Humano) e sua associação com o câncer, além de fornecer informações práticas e estratégias de prevenção. Apresentação sobre o que é o HPV, seus tipos e modos de transmissão. Explicação sobre a relação entre o HPV e cânceres, com ênfase no câncer cervical. Abordagem dos principais fatores de risco.

10 HORAS - A POÉTICA DO DEVANEIO EM ESTADOS CORPÓREOS: CONVITE PARA ACESSAR IMAGENS DO INCONSCIENTE ATRAVÉS DA IMAGINAÇÃO ATIVA

Oficineiras responsáveis: Luciane Moreau Cocco e Mônica Clemente

Resumo: A oficina tem como proposta o autoconhecimento de Estados Corpóreos (Cocco, 2021; 2023) e a experimentação sensível por meio da imaginação ativa (CLEMENTE, 2011) para a Promoção e Prevenção em Saúde do/a estudante da UFRJ. Por meio da fenomenologia de Gaston Bachelard (2001) em sua "Poética do Devaneio" é possível acessar conscientemente imagens do inconsciente através da imaginação. Partindo do pressuposto de que "no corpo está amarrado o nó do ser" (JONAS, 2004), o consciente e o inconsciente - o pessoal e o coletivo - convergem e se manifestam no corpo atualizando suas imagens em estados. A presença do corpo e da mente em fluxo de energias, imagens e emoções associados ou ativados pela imaginação.

15 HORAS - RITMOS LATINOS: GERANDO BEM-ESTAR PARA A COMUNIDADE DA UFRJ

Oficineira responsável: Mirian Bárbara Miralles Torres

Resumo: A proposta da oficina de ritmos latinos é concebida como uma oportunidade de combinar exercício físico, expressão cultural e socialização, proporcionando um ambiente inclusivo e acolhedor por meio da dança através de uma abordagem dinâmica e divertida. A proposta oferece uma vivência artística e esportiva para a comunidade estudantil da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Visa introduzir os participantes ao ritmo da salsa cubana proporcionando uma experiência ímpar por se tratar de uma nativa e profissional da dança que ministrará a atividade. Por isso, além de aprender os passos básicos e movimentos característicos da salsa cubana, os estudantes terão a oportunidade de explorar a rica herança cultural por trás deste ritmo, aumentando sua compreensão e apreciação pela diversidade cultural latino-americana. Esta dinâmica, com seu ritmo vibrante e movimentos cativantes, combina elementos de condicionamento cardiovascular e fortalecimento muscular. Trabalha a atenção, a memória, melhora a coordenação motora e a flexibilidade. A atividade proporciona um treino abrangente para o corpo, mas também estimula a comunicação e a interação com outras pessoas. A oficina representa uma resposta à sobrecarga dos estudantes, ao sedentarismo e aos problemas físicos, bem como às questões de autoestima e depressão que podem surgir no ambiente acadêmico. Desta forma a aula de ritmos latinos contribui para a melhoria do desempenho acadêmico já que entrelaça diferentes valências tanto físicas como sociais. Isto os ajuda a se distrair das demandas dos estudos, desenvolvendo a criatividade e fornecendo sensação de bem estar.

18 HORAS - MINDFULNESS E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA MANEJO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Oficineira responsável: Iane Rayssa Alves dos Santos

Resumo: Sabemos que a rotina estudantil é repleta de situações que causam estresse e ansiedade. O conceito de "Mindfulness", carrega a ideia de se concentrar completamente no presente, e ao unir a prática desse conceito com técnicas de respiração é possível gerar benefícios significativos à saúde mental. Queremos mostrar que em meio à rotina agitada da vida acadêmica, parar para "respirar" pode fazer toda diferença.

10 HORAS - VIOLÊNCIA: ESTRATÉGIAS DE MANEJO E COMUNICAÇÃO

Oficineira responsável: Jacqueline Fernandes de Cintra Santos

Resumo: Originariamente um curso de extensão, se propõe a orientar as origens e o manejo de situações de violência no dia a dia, e apontando estratégias de identificação, comunicação e descontinuidade dessas situações.

15 HORAS - RODA DE TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA

Oficineira responsável: Sergio Coelho Gomes

Resumo: A Terapia Comunitária Integrativa é um espaço de partilha de sofrimentos e preocupações daquilo que está tirando o sono, trazendo tristezas e inquietações. O grupo vai ouvir as pessoas e acolher as suas dores.

18 HORAS - GERENCIANDO A ANSIEDADE EM TEMPOS DE PROVA: ESTRATÉGIAS PARA ESTUDANTES

Oficineira responsável: Raphaela Silveira de Oliveira

Resumo: A oficina propõe ensinar estratégias de coping para o enfrentamento de estresse mental e/ou emocional característico de períodos de avaliações, testes e provas. A oficina pedagógica participativa propõe-se a convidar os participantes a construir mecanismos de ação e reflexão crítica que melhor funcione com eles a partir de suas próprias histórias e cotidiano, articulando com um protagonismo ativo. Será ensinado como identificar os estressores e as estratégias de coping mais adequadas ao contexto estressor do estudante. Trata-se de uma atividade que pode ser ministrada em grupos grandes, pois será uma apresentação geral dos conceitos e técnicas, seguidas de uma dinâmica de mindfulness ou atenção plena, para o grupo, como exemplo prático.

10 HORAS - SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS

Oficineira responsável: Jacqueline Fernandes de Cintra Santos

Resumo: Sinais de impacto de sofrimento mental mais incidentes nos estudantes da UFRJ, pontos de fragilidade, estratégias de manejo e controle dentro e fora da instituição.

15 HORAS - CIRCUITO FUNCIONAL PARA TODOS

Oficineira responsável: Renata Freire Barbosa

Resumo: O Circuito Funcional contempla a realização de uma série de exercícios funcionais diferentes, em sequência, entre as chamadas "estações". Os participantes se movimentam entre as estações para praticar determinado exercício pelo tempo ou número de repetições definidas. Esta atividade é uma ótima alternativa para quem procura treinamentos de força e resistência muscular, além de contribuir com a evolução da capacidade cardiovascular, coordenação, desenvolvimento de habilidades motoras, equilíbrio e perda de peso e medidas devido ao gasto calórico promovido pela atividade em questão.

18 HORAS - SERÁ QUE TÁ NA HORA DE TOMAR O REMÉDIO?

Oficineiro responsável: Ana Cássia Paiva Sousa

Resumo: O título da proposta de trabalho é uma pergunta que todos deveriam se fazer antes de pensar em automedicação. O que fazemos e que hábitos de vida temos que nos condiciona a acreditar que o medicamento é a solução? Hábitos sedentários, relacionamentos tóxicos, má alimentação e carga de trabalho extenuante podem levar ao surgimento de vários sintomas que alteram a homeostase, e através de mudanças no dia a dia é possível contornar o problema sem a necessidade de recorrer a um medicamento. Assim, a proposta da Oficina é apresentar uma nova percepção a respeito do medicamento, e como hábitos saudáveis podem reduzir a quantidade de pílulas na vida de cada um.

10 HORAS - TESSITURAS DOS DESAFIOS E POSSIBILIDADES EM TORNO DOS DIREITOS SEXUAIS E DIREITOS REPRODUTIVOS PARA A JUVENTUDE NEGRA LGBTQIAP+ NO BRASIL.

Oficineira responsável: Anderson dos Santos Alves de Abreu

Resumo: A oficina tem o objetivo de envolver as pessoas interessadas nos temas DSDR numa reflexão continuada sobre o papel social dos coletivos, entidades representativas e as redes de apoio e afeto constituídas pelo movimento negro e LGBTQIAP+ ao longo da história, por exemplo, como espaços para formação e prática de promoção da saúde, além de serem fundamentais para os avanços nas políticas públicas de saúde no Brasil. A oficina se desenvolverá a partir de provocações sobre os avanços e impeditivos relacionados a distribuição de PREP e PEP pelo SUS, que vem sendo alternativas eficazes para o combate à epidemia de HIV, e estreia novas perspectivas sobre cuidados em saúde à medida que coloca em cheque estigmas históricos associados à população LGBTQIP+. Ao introduzir o conceito “guarda-chuva” de Justiça Reprodutiva, que compõe o plano de fundo de toda a oficina, buscaremos estabelecer um entendimento mais abrangente sobre justiça social, autonomia e saúde sexual e reprodutiva na contemporaneidade, sobretudo no contexto da experiência e vulnerabilização social da juventude negra e LGBTQIAP+ brasileira. Buscamos, portanto, com esta proposta tratar de aspectos relacionados ao prazer, ao desejo e ao cuidado sem perder de vista a costura e atravessamentos das determinações sociais de saúde-adoecimento em contextos mais vulneráveis.

15 HORAS - MESA DE ENCERRAMENTO: LIDANDO COM A ANSIEDADE: PRÁTICAS DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE