

II Mostra de práticas de promoção e prevenção em saúde

PROGRAMAÇÃO - SEGUNDA-FEIRA - DIA 21/09/2020

10h - MESA DE ABERTURA - Desafios e possibilidades da Promoção e Prevenção em saúde dos/as estudantes em tempos de distanciamento social

Convidados:

- Roberto Vieira - Pró-reitor de Políticas Estudantis
- Equipe Divisão de Saúde do Estudante (Disae/PR7)
- Jéssica Renata Bastos Depianti - Doutoranda em enfermagem - UFRJ

14h- RESENHA COM A COAA DA FOUFRJ: REFLEXÕES SOBRE SAÚDE ORAL DURANTE A PANDEMIA

Oficineira responsável: Andreia Breda

A pandemia nos impôs o isolamento social e outras medidas que podem aumentar o estresse e a ansiedade das pessoas. Como a boca não está dissociada do nosso corpo e mente, tudo isso também pode impactar na saúde bucal. Essa oficina buscará fazer uma reflexão sobre a questão e orientar sobre cuidados e atitudes que possam reduzir e/ou evitar alguns dos problemas relacionados à saúde oral durante esse período.

16h- TERAPIA DE FLORAIS

Oficineira responsável: Adriana Passos

A oficina objetiva apresentar e despertar o interesse pela Terapia de Florais, prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais.

18h- TODOS NÓS SOMOS O ACOLHIMENTO

Oficineiro responsável: Renan Vicente

A oficina tem como objetivo promover diálogo para conhecer o grupo e nossos sentimentos nesse contexto de pandemia. Aprofundar nos pensamentos e sentimentos que permeiam nossos corpos, em nossas singularidades. Promover movimentação corporal, por meio de alongamentos coletivos construídos no encontro e finalizar com a técnica de meditação, Atenção Plena (Mindfulness).

II Mostra de práticas de promoção e prevenção em saúde

PROGRAMAÇÃO - TERÇA-FEIRA - DIA 22/09/2020

10h - OFICINA CULINÁRIA: TÉCNICAS, RECEITAS E DICAS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Oficineira responsável: Letícia Tavares

Oficina culinária realizada pelo projeto de extensão Gastronomia na Promoção da Saúde – INJC/UFRJ. Um bate papo sobre como a gastronomia pode contribuir para promoção da alimentação saudável. Serão apresentadas técnicas, receitas e dicas para você usar no dia a dia.

14h – SETEMBRO AMARELO, PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Oficineiras responsáveis: Blandina Piccinini e Carina da Paixão

A Hora do Círculo é uma roda de conversa em que as psicólogas levarão algumas informações sobre o tema do suicídio e possibilidades de prevenção para promover um debate e o compartilhamento de experiências entre os participantes do encontro.

16h - RODA DE CONVERSA PÓS-GRADUAÇÃO, TRABALHO E SAÚDE MENTAL

Oficineira responsável: Rita Louzada

A Roda de Conversa tem como público alvo os pós-graduandos e pretende proporcionar trocas de experiências sobre esse momento da formação, e, ao mesmo tempo articular essa experiência com o trabalho científico e a saúde mental. A roda tomará como ponto de partida alguns achados e questões da tese de doutoramento da coordenadora.

18h- EPILEPSIA: CONHECENDO E ENTENDENDO PARA ATUAR

Oficineira responsável: Luciana Oberg

A oficina objetiva apresentar à comunidade um entendimento global das principais características da epilepsia; informar acerca dos cuidados a serem prestados diante desta situação; e ajudar a desmistificar algumas questões a respeito desse agravo.

II Mostra de práticas de promoção e prevenção em saúde

PROGRAMAÇÃO - QUARTA-FEIRA - DIA 23/09/2020

10h - PRÁTICA DE YOGA INCLUSIVA DESTINADA A TODAS AS IDADES

Oficineira responsável: Ana Esteves

Vamos praticar juntos de forma simples e leve e comprovar que Yoga pode ser praticada por qualquer pessoa. Através da prática, nos colocamos como observadores de nós mesmos, sem julgamentos, sem comparações, apenas percebendo, acolhendo, olhando e cuidando.

14h - OFICINA SOBRE OS FATORES QUE INFLUENCIAM O USO DE MEDICAMENTOS PELA COMUNIDADE

Oficineira responsável: Samantha Martins

A oficina objetiva partir do conhecimento prévio dos estudantes sobre os fatores que influenciam o uso de medicamentos, promover uma atualização do tema e oportunizar a construção coletiva do conhecimento.

16h - ACUPRESSURE'S PONTOS TERAPÊUTICOS

Oficineira responsável: Lindalva Paim

A oficina objetiva ensinar aos estudantes pontos de acupuntura para diminuir o stress, melhorar sua disposição e reequilíbrio energético, e abordar algumas dicas de alimentos e chás da fitoterapia chinesa.

18h- LITERATURA COMO PRÁTICA DE SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA

Oficineira responsável: Natália Brambila

Oficina de leitura coletiva - a literatura como prática de Saúde Mental durante a pandemia. Utilizando-se dos textos de Beatriz Nascimento, intelectual negra, estudiosa das temáticas raciais e dos quilombos. Com espaço para debate e relatos de vivências, sempre pautando o respeito e a escuta.

II Mostra de práticas de promoção e prevenção em saúde

PROGRAMAÇÃO - QUINTA-FEIRA - DIA 24/09/2020

10h - MEDITAR SEM ALIENAR: COMO USAR YOGA E MEDITAÇÃO DE MODO SIMPLES PARA ACOLHER E EXPANDIR O ENTENDIMENTO SOBRE PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Oficineiro responsável: Gilberto Schulz

Atividade de 30 minutos de yoga e meditação acessível a todos, sem necessidade de material específico.

14h - MEDITO / TERAPEUTAS OCUPACIONAIS ONLINE

Oficineira responsável: Samira Lima Costa

Meditação conduzida e conversa sobre meditação.

16h - OFICINA SOBRE OS FATORES QUE INFLUENCIAM O USO DE MEDICAMENTOS PELA COMUNIDADE

Oficineira responsável: Samantha Martins

A oficina objetiva partir do conhecimento prévio dos estudantes sobre os fatores que influenciam o uso de medicamentos, promover uma atualização do tema e oportunizar a construção coletiva do conhecimento.

18h- “LINHAS DE FRENTE”: UM DIÁLOGO ENTRE ESTUDANTES ENVOLVIDOS NO ENFRENTAMENTO AO COVID-19

Oficineiro responsável: César Augusto Paro

A oficina tem como objetivo promover o compartilhamento de experiências, percepções e impressões, e promover uma reflexão coletiva sobre os desafios e as possibilidades de uma formação universitária voltada para a responsabilidade ética-política com as demandas sociais.

II Mostra de práticas de promoção e prevenção em saúde

PROGRAMAÇÃO - SEXTA-FEIRA - DIA 25/09/2020

10h - PREVENÇÃO E BOAS PRÁTICAS EM SAÚDE BUCAL

Oficineira responsável: Mayara Fidelis Bastos

A oficina tem como objetivo apresentar conceitos básicos em saúde bucal, como por exemplo, a prevenção de acometimentos frequentes na boca, bem como oferecer informações importantes sobre a manutenção da saúde bucal, desmistificando algumas ideias que os pacientes acreditam ser verdades.

14h – TERAPIA DE FLORAIS

Oficineira responsável: Adriana Passos

A oficina objetiva apresentar e despertar o interesse pela Terapia de Florais, prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais.

16h - ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO: IDENTIFICANDO SINAIS E SINTOMAS, ATUANDO E SALVANDO VIDAS

Oficineira responsável: Luciana Oberg

A oficina objetiva informar a comunidade sobre o AVE, incluindo os fatores de risco, os principais sinais e sintomas, e como atuar quando se depara com um evento de AVE.

18h- MESA DE ENCERRAMENTO - Saúde Estudantil: o que a Promoção e Prevenção nos Ensinam?

Convidados:

- Equipe da Divisão de Saúde do Estudante (DISAE/PR7)
- Rita Cavalcante (Docente ESS/UFRJ)
- Coral do CT e Regente Alberto Nery