



INSTITUTO
FEDERAL

Ceará

Campus
Morada Nova



Breve roteiro

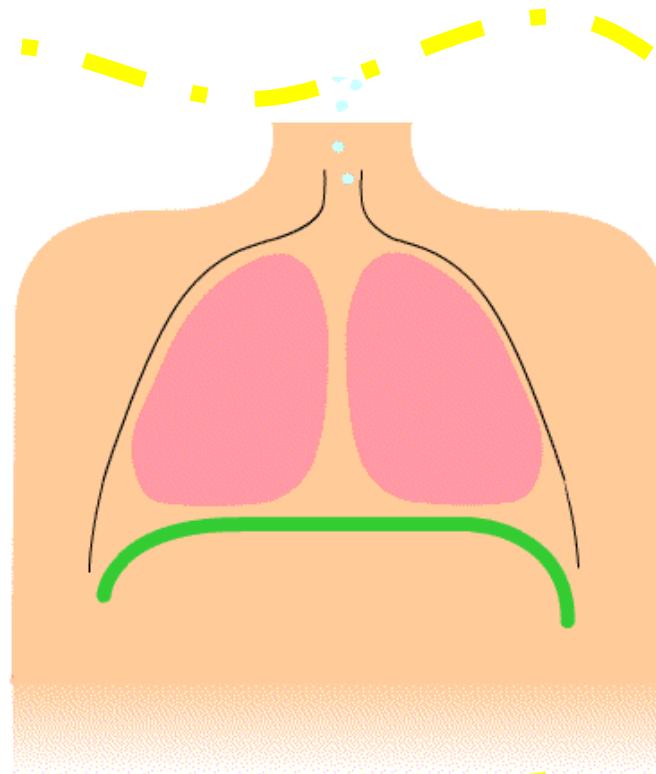
1. Apresentação do Projeto Girassol
2. Apresentar práticas e estratégias de autocuidado e autoconhecimento
3. Contribuir para desenvolver foco, concentração e atenção
4. Promover a redução da ansiedade e estresse

Responsáveis

- Enf^a Kaline Ribeiro de Freitas
E-mail: kaline.ribeiro@ifce.edu.br
- Prof^a Ma. Sherley Romeiro Freire
E-mail: sherley.freire@ifce.edu.br



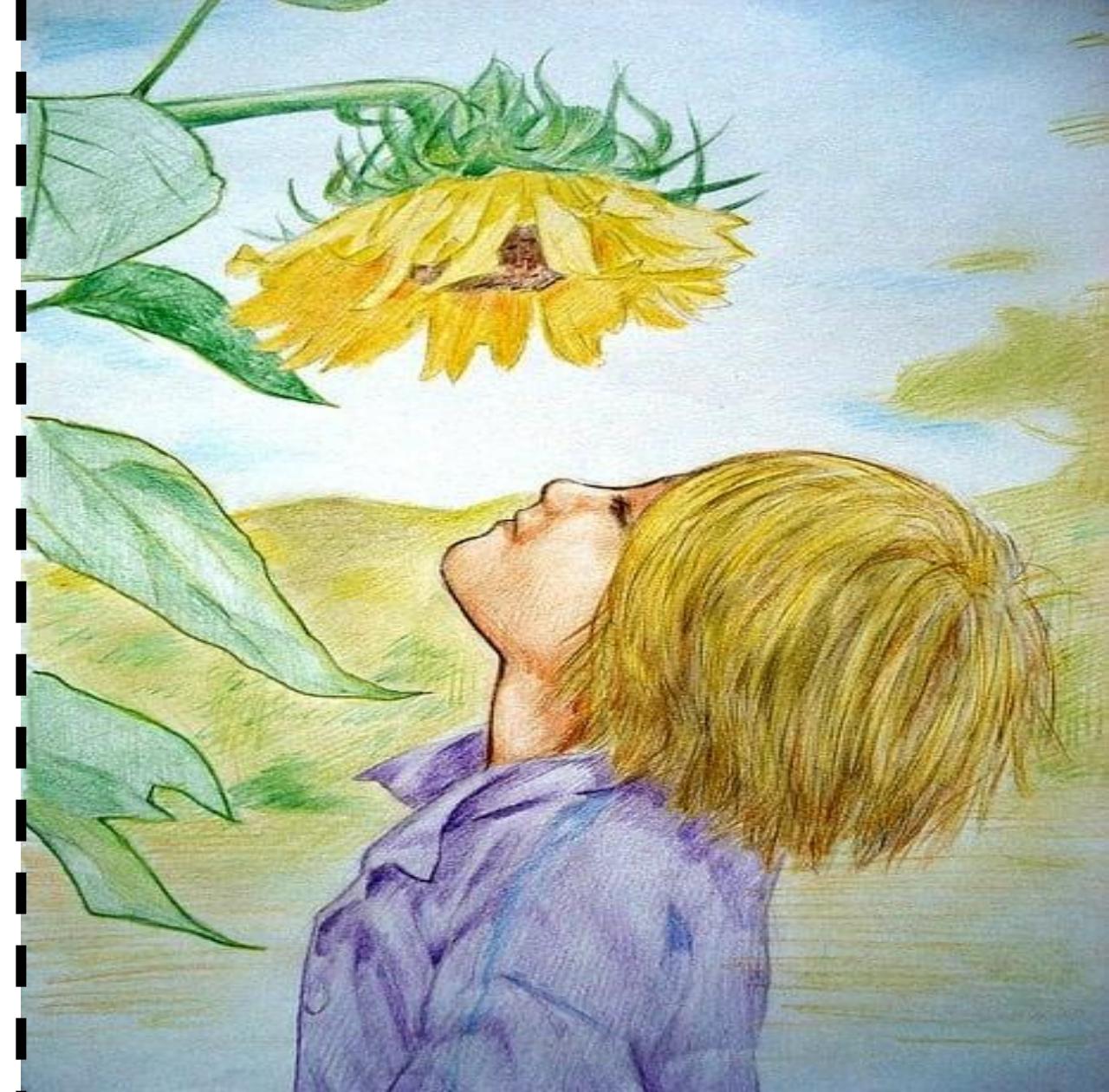
TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E MINDFULNESS





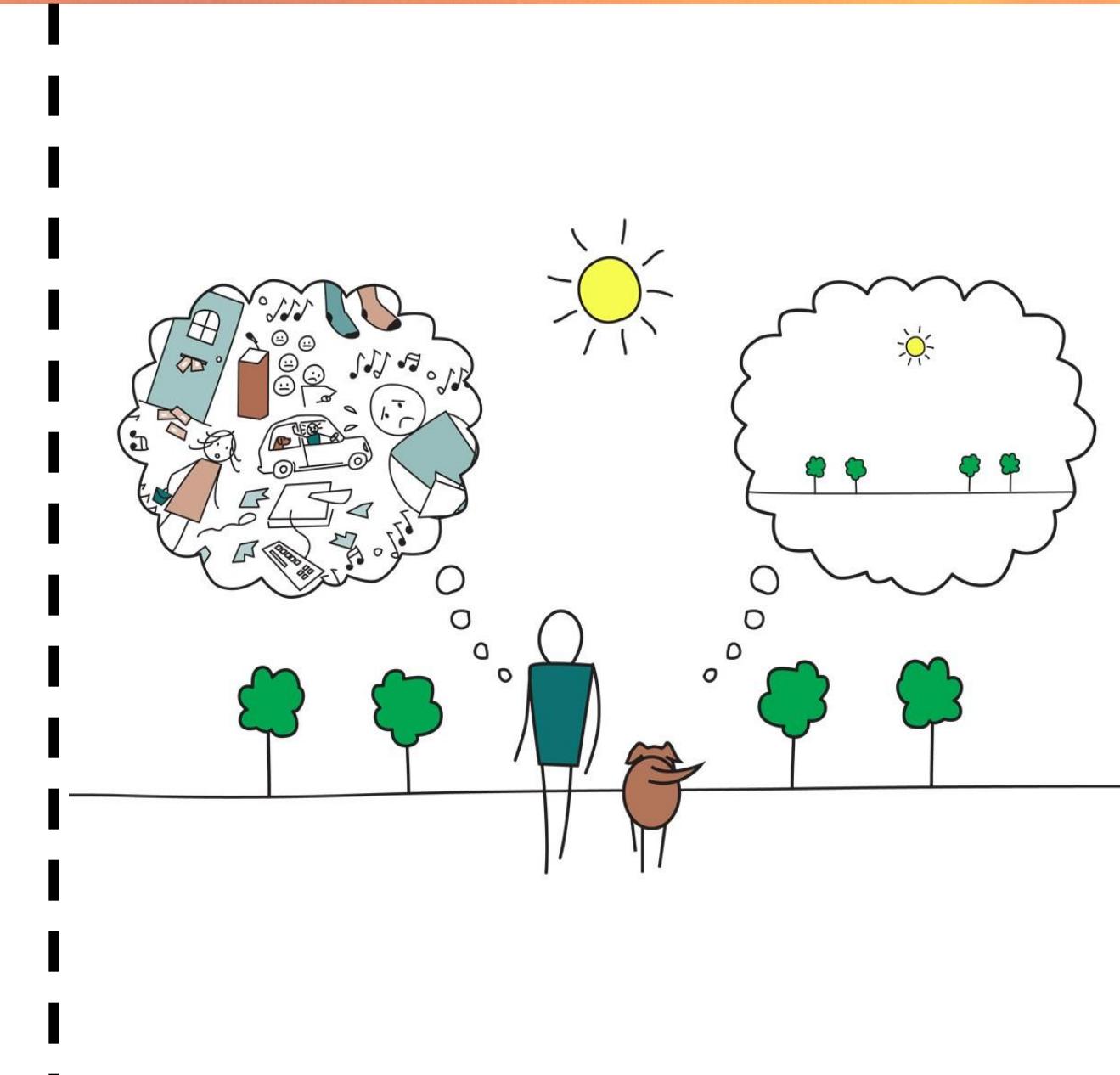
Como está
minha
atenção
hoje?

Responda no questionário impresso



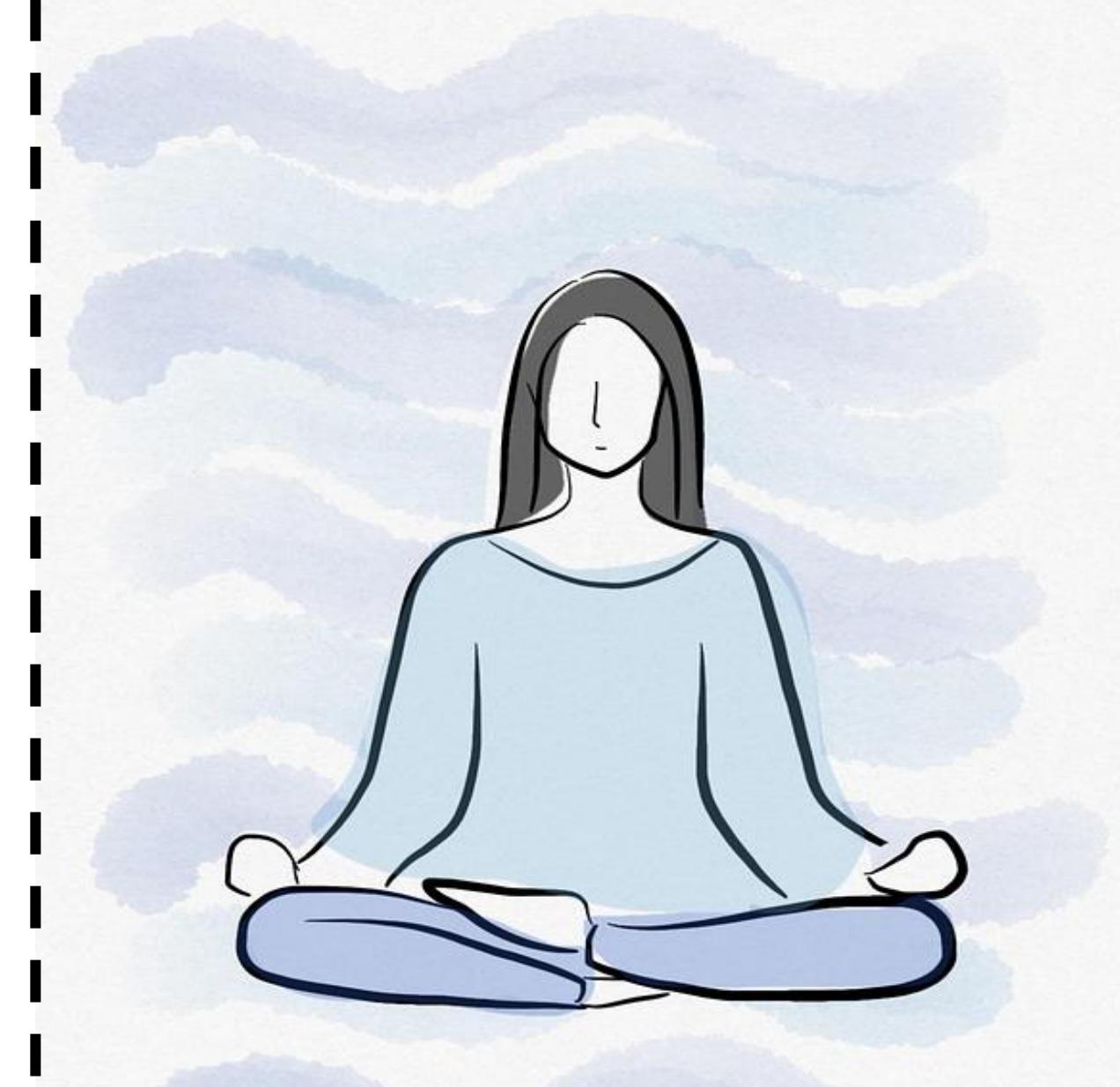


Sobre o Mindfulness



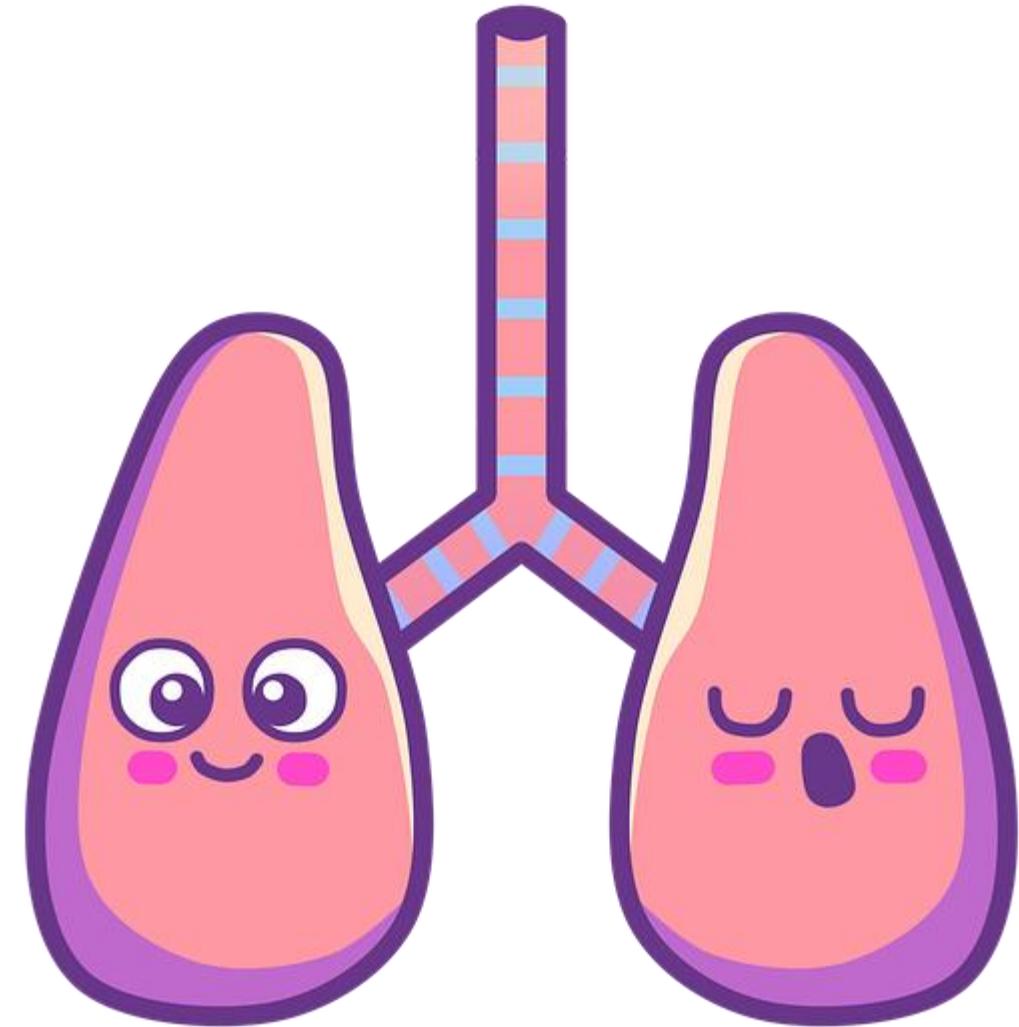


Prática da Aterrissagem Corporal



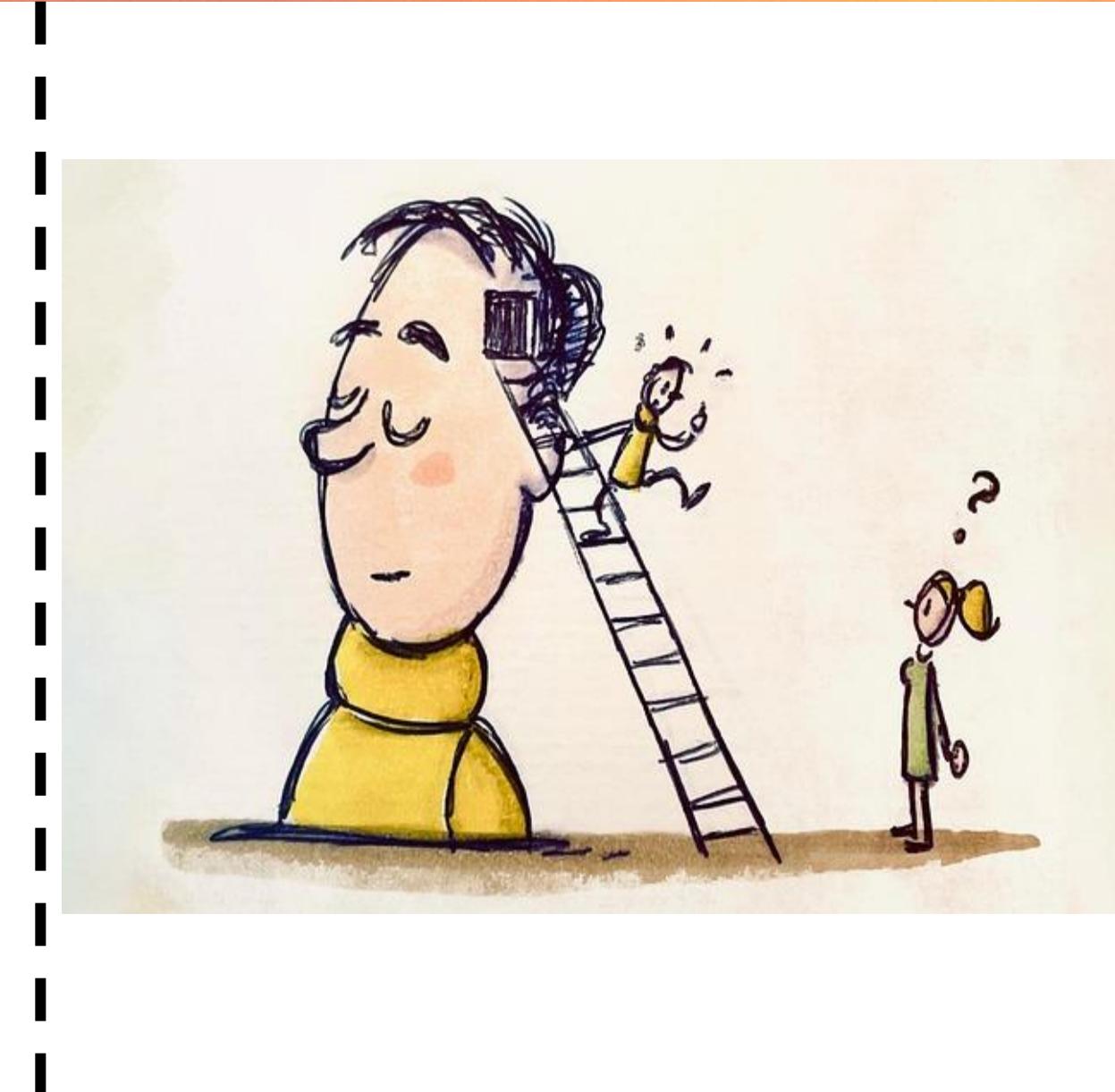


Prática da Respiração





Onde você
está
colocando sua
atenção?





Diferença entre Pensamento e Sentimento



<https://www.youtube.com/watch?v=q2sdpAEP8Jc>



Queremos sua
opinião sobre
este momento

Acesse o Q-Code



<https://forms.gle/wqYF3h52YxsgnJn9>



PROJETO GIRASSOL

Estamos
agradecidas com
sua participação

