



**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

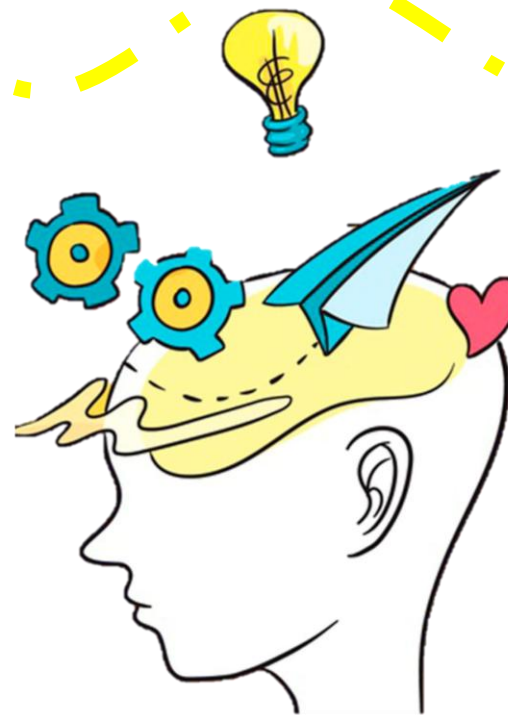
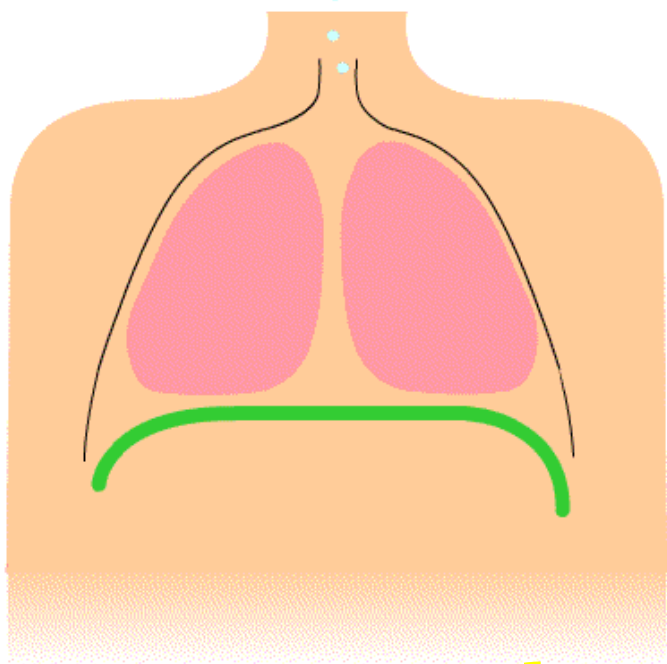
## Responsáveis

- Enf<sup>a</sup> Kaline Ribeiro de Freitas  
E-mail: [kaline.ribeiro@ifce.edu.br](mailto:kaline.ribeiro@ifce.edu.br)
- Prof<sup>a</sup> Ma. Sherley Romeiro Freire  
E-mail: [sherley.freire@ifce.edu.br](mailto:sherley.freire@ifce.edu.br)





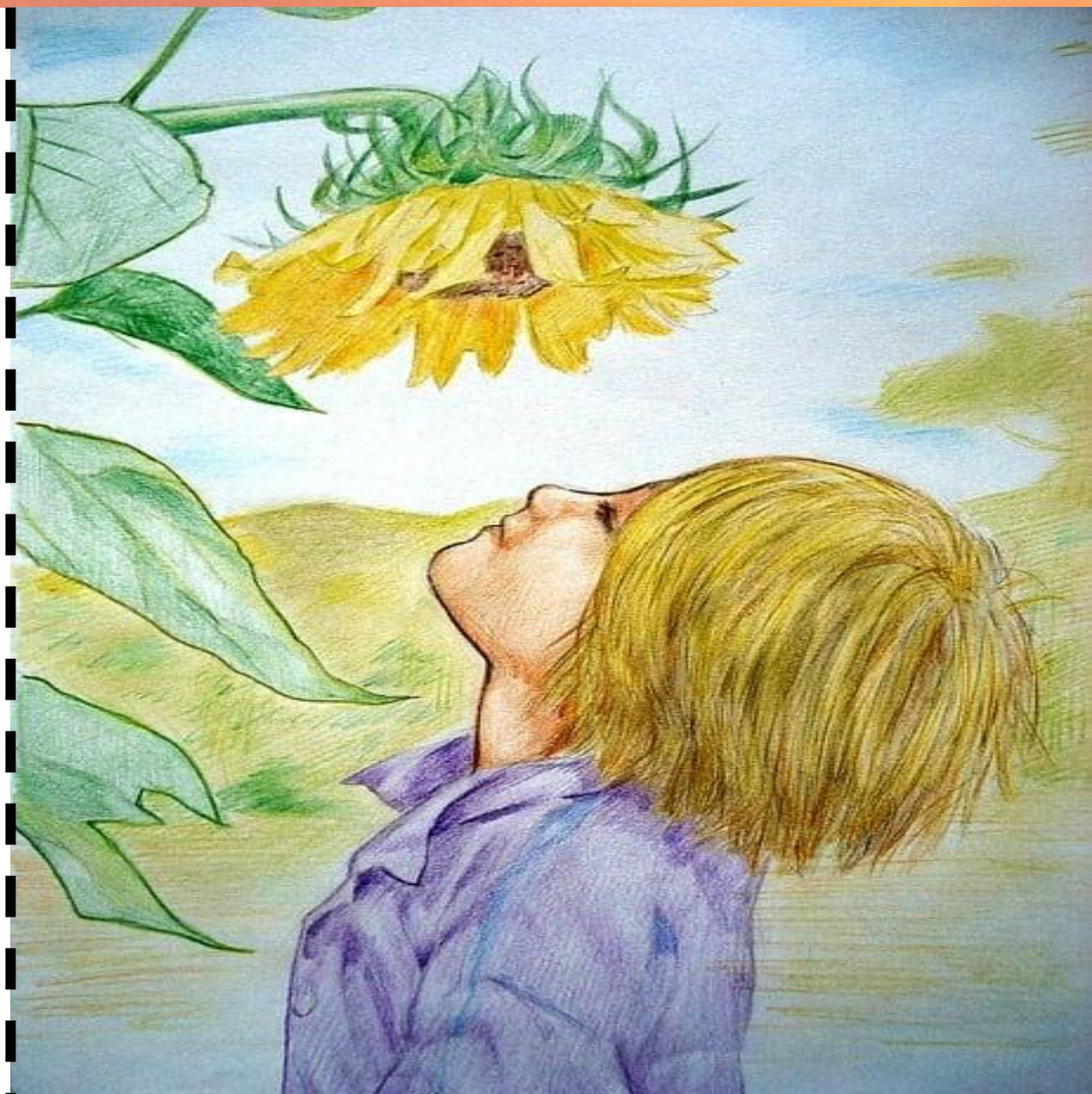
# TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E MINDFULNESS





Como está  
minha  
atenção  
hoje?

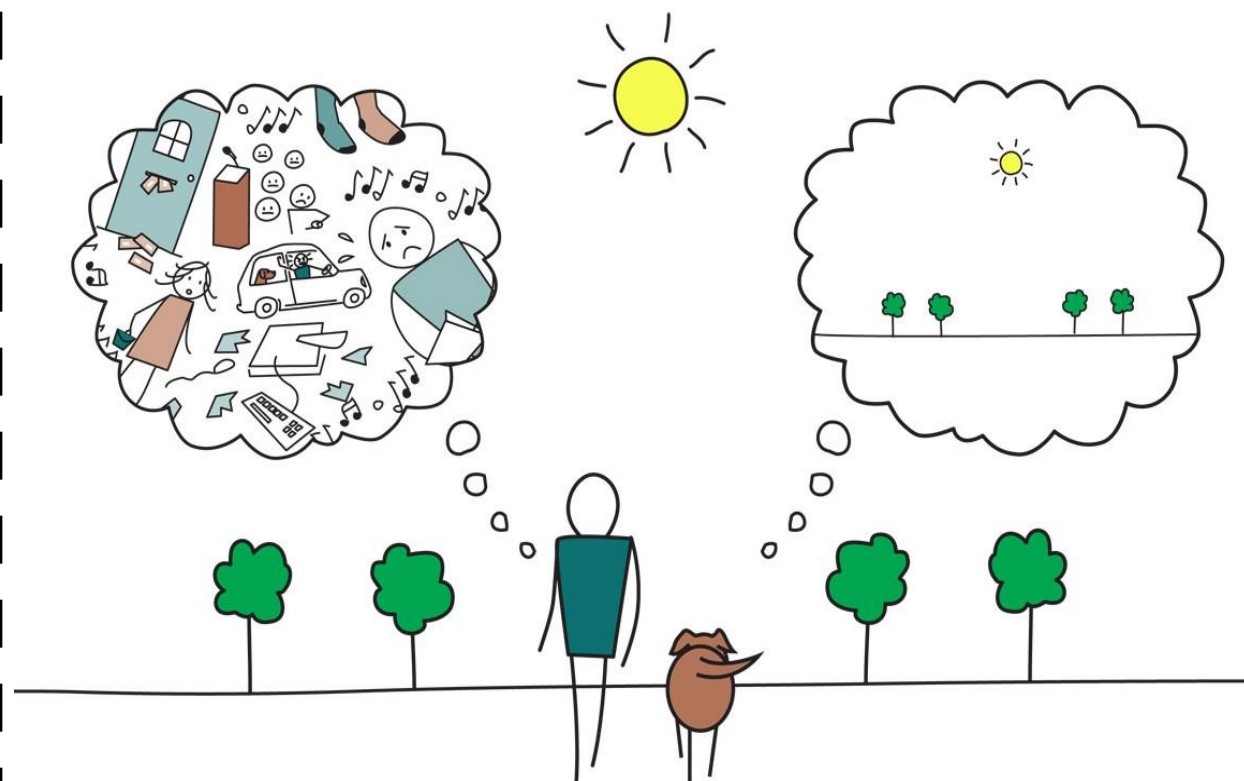
Responda no questionário impresso







# Sobre o Mindfulness



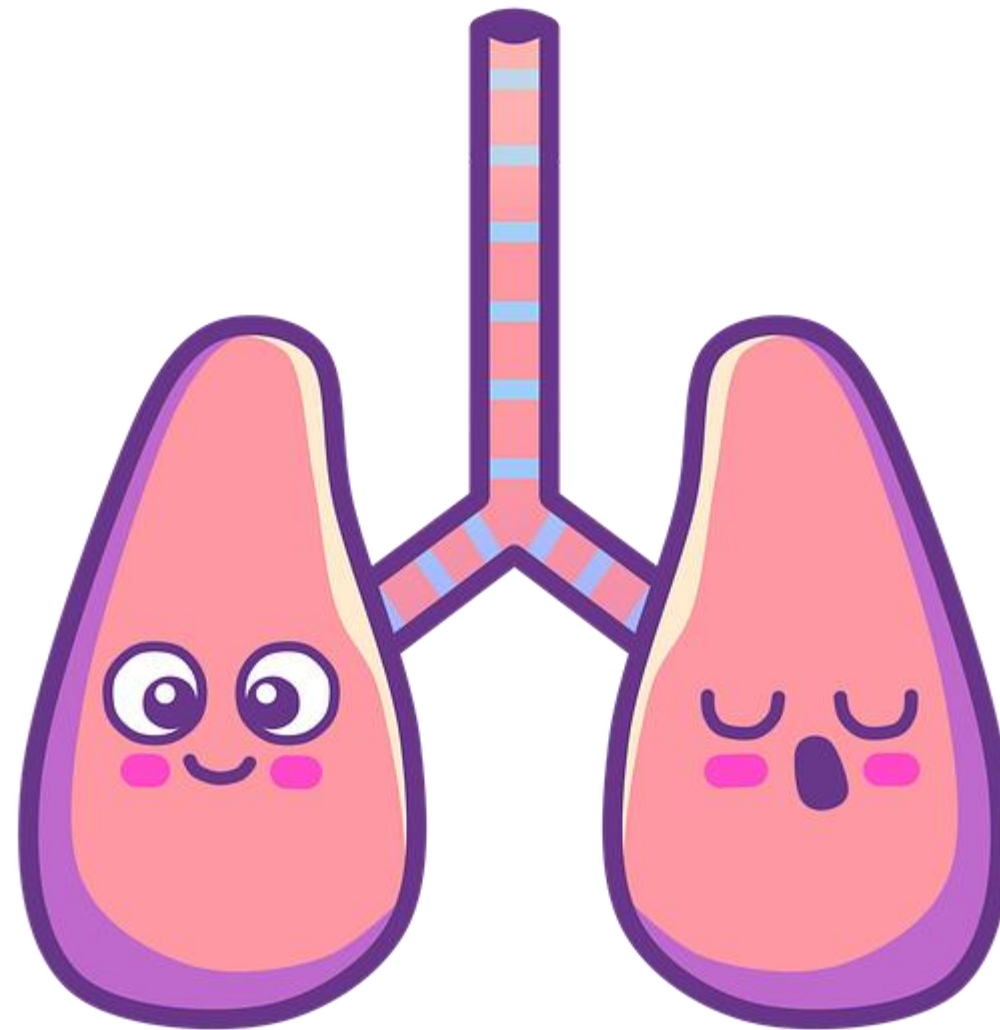


# Prática da Aterrissagem Corporal





# 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-Rcode



<https://forms.gle/wqYF3h52YxsgnJnJ9>





PROJETO GIRASSOL



INSTITUTO FEDERAL  
Ceará  
Campus Morada Nova

Estamos  
agradecidas com  
sua participação

