

GRUPO CUIDANDO DE QUEM CUIDA

LOCAL: CMS PÍNDARO DE CARVALHO RODRIGUES
GÁVEA, RIO DE JANEIRO

FACILITADORA E CO-FACILITADORA



**JOANA MOSCOSO
E JOANA THIESEN**

Grupo para Profissionais da ESF da AP2.1

CONVOCAÇÃO



**CONVIDAMOS PELO
WHATSAPP**



**CONVIDEI
PESSOALMENTE NO
CMSPCR**



**CONVIDEI NA
REUNIÃO GERAL**



**ABRIMOS O
GRUPO PARA
PROFISSIONAIS
DA REDE**



**JOANA T.
CONVIDOU
PESSOALMENTE
NA CFMSSS**



**NÃO CONVIDEI NA
REUNIÃO DE CADA
EQUIPE.**

PERFIL DOS PARTICIPANTES



CMSPCR



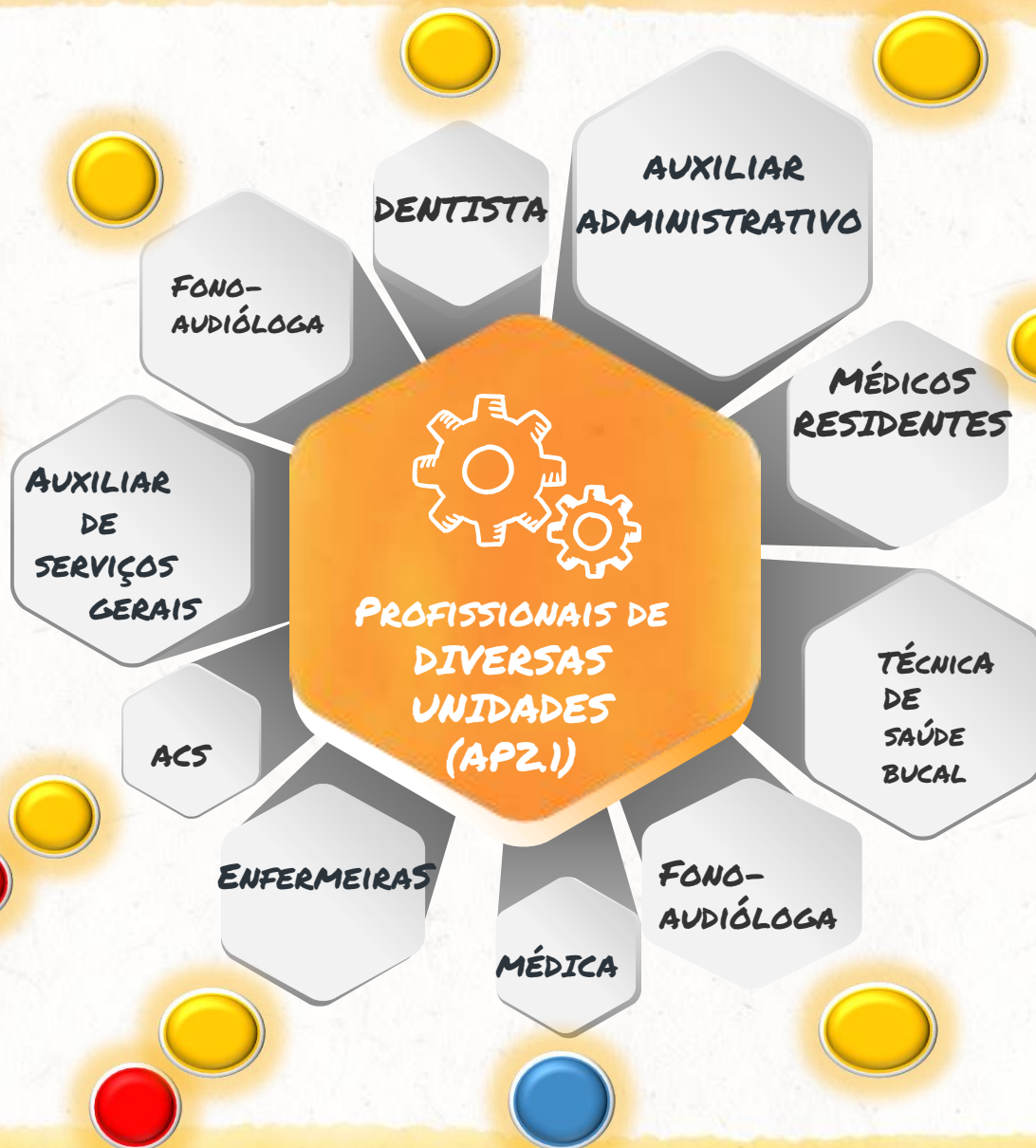
CFMSSS



CMSMJF



CMSCMB



16 presentes

PRIMEIRA SESSÃO

9 presentes

NA SEGUNDA SESSÃO

7 presentes

DA TERCEIRA ATÉ O FINAL



1.

SESSÃO

exercício da uva passa e introdução ao
programa

COMENTÁRIOS



**Quebra
Gelo**



**COMO AJUDAR A QUEBRAR O
SILÊNCIO INICIAL?**

**LEVARAM PARA
CASA OS
QUESTIONARIOS E
NÃO RESPONDERAM**





2

SESSÃO

Respiração

COMENTÁRIOS

ATERRIZAGEM

AMBIENTE

CORPO

RESPIRAÇÃO

PONTUALIDADE



IMPEDIMENTO OU INCENTIVO



AUMENTOU A FREQUENCIA
DE PRATICAS FORMAIS EM
CASA



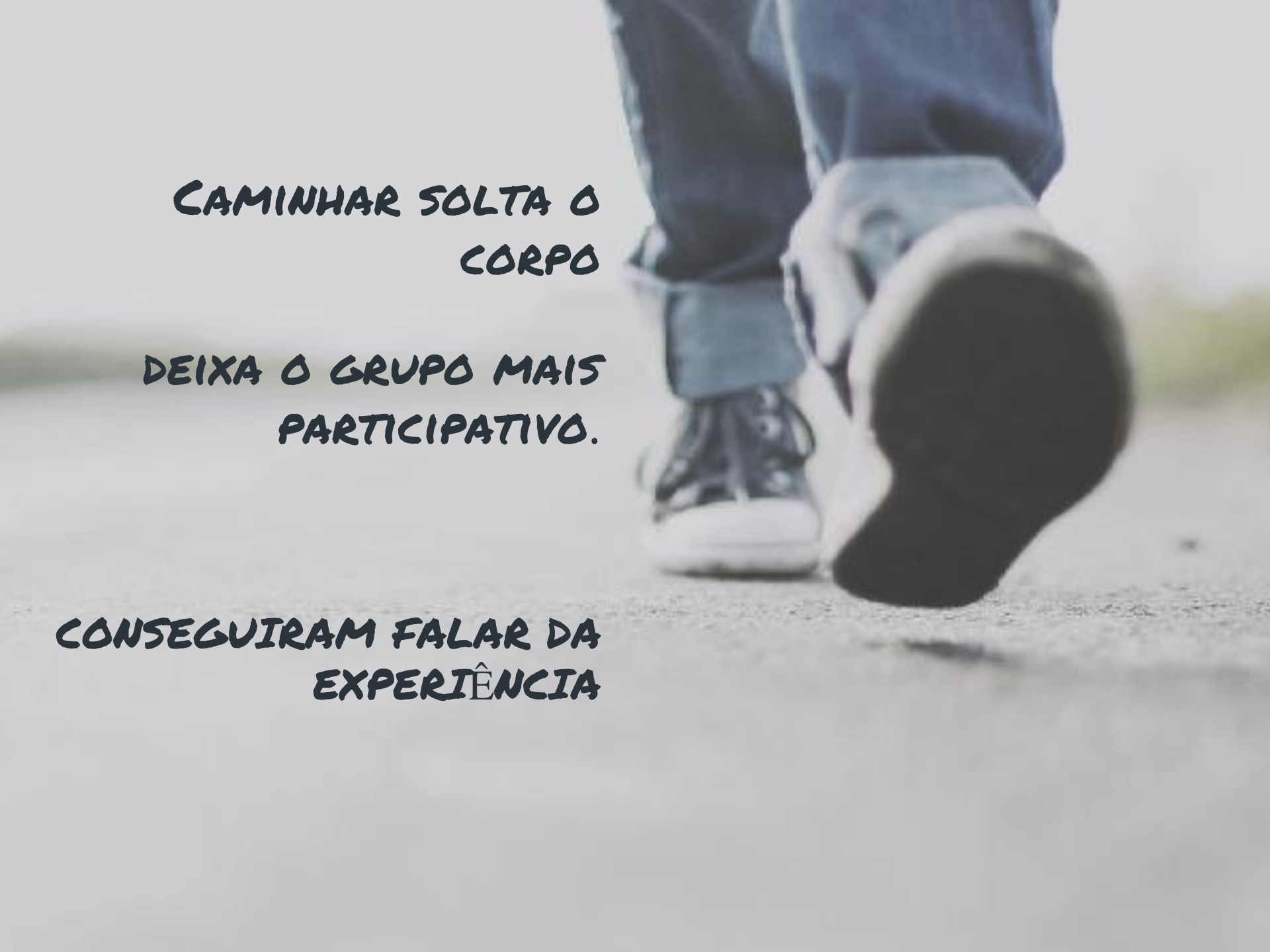
ENVIAMOS OS
AUDIOS PELO
WHATSAPP



3.

SESSÃO

Caminhar com atenção Plena



**CAMINHAR SOLTA O
CORPO**

**DEIXA O GRUPO MAIS
PARTICIPATIVO.**

**CONSEGUIRAM FALAR DA
EXPERIÊNCIA**



4.

SESSÃO

3 minutos + Bodyscan

COMENTÁRIOS

PRATICIDADE DOS TRÊS
MINUTOS ENTRE
CONSULTAS



BODYSKAN = SONOLÊNCIA

OI OBRIGADA TCHAU
AJUDOU





5.

SESSÃO

exercícios corporais com atenção plena

TÍNHAMOS
COLCHONETES



“

Se tivesse me avisado vinha sem essa calça jeans.



6.

SESSÃO

dia do silêncio

COMENTÁRIOS

PREPARAÇÃO DO AMBIENTE

PLANEJAMENTO DO TEMPO

EXPERIÊNCIA PESSOAL

VALOR DA PALAVRA



A large, circular graphic with a watercolor-like texture, transitioning from a deep red in the center to a lighter pink and then to a pale orange at the edges. It is centered on a white background with a subtle paper grain.

7.

SESSÃO

meditação da compaixão

COMENTÁRIOS



empatia

respeito

paciência




8.

SESSÃO

A pratica durante a vida e encerramento

COMPARTILHARAM POESIAS E REFLEXÕES



MOTIVAÇÃO
PARA
CONTINUAR

DOS 7 PARTICIPANTES

6 CFMSSS

1 CMSPCR

**O QUE CONTRIBUIU PARA A ADESÃO DESSES
PROFISSIONAIS?**

“

Precisava aprender a lidar com o estresse da clinica.

*Enfermeira - CFMSSS
concluiu as oito semanas*

“

Estava aprendendo muito, mas tenho que limpar a sala antes dos médicos entrarem.

*Aux. de serviços gerais - CMSPCR
participou de 3 sessões*



OBRIKADA!



A CONTINUAR...