

MINDFULNESS NA ROCINHA

- Grupo com profissionais da Clínica da Família Maria do Socorro Souza Silva, sendo a maioria constituída por ACS.
- Facilitadora: Joana Thiesen
- Co-facilitadora: Joana Moscoso
- 20 participantes

SESSÃO 1

- 01/09/2017
- Antes e depois da prática dos 3 minutos.
- Relato de uma ACS falando de sua expectativa de que as práticas a fortalecessem diante das preocupações com o futuro. Promoção de saúde e autocuidado.
- Perguntas x Explicações
- Ambiente pode ser descontraído?

SESSÃO 1

- Pessoas que hiperventilam: alguma orientação? Reforço positivo de quem já passou pela experiência.
- Escaneamento corporal: risco de se tornar uma condução monótona X retorno positivo do grupo.