

## Grupos Terapêuticos de auto estima

Funcionam com suporte terapêutico através de conversas, técnicas e vivências terapêuticas de autoconhecimento e valorização de si mesmos, aceitando e descobrindo luz e sombras.

São grupos voltados para a promoção do bem estar Biopsicosocioespiritual, muito importante para uma vida plena e feliz.

Na autoestima se reforça a confiança e o respeito em relação a nós mesmos!

## Práticas Individuais

• **ACOLHIMENTO INDIVIDUAL:** Espaço destinado para realizar a escuta qualificada de usuários que chegam pela primeira vez nas ações socioterapêuticas a fim de construir o plano terapêutico. Local: Palhoça

• **BIOMAGNETISMO:** Promove o equilíbrio do pH através da aplicação de ímãs. Elimina vírus, fungos, bactérias e parasitas. Método indolor, com duração de até 50min. Ajuda a restabelecer o funcionamento de órgãos e tecidos, contribui para a homeostase do corpo e equilibra o emocional. Público alvo: Pessoas de qualquer idade (crianças acompanhadas da mãe).

• **QUICKMASSAGE:** Combinação das massagens orientais Shiatsu e Anmáe, proporciona o relaxamento muscular com sessões de mais ou menos 15 minutos. Técnica realizada com o auxílio de cadeira específica para a prática. Massoterapeutas ficam disponíveis o dia inteiro tanto para os usuários do CAPS e da Palhoça quanto para os profissionais destes equipamentos.

• **MASSOTERAPIA:** Toque terapêutico nos músculos, articulações e tendões estimulando a circulação, a imunidade, alívio de tensões, stress psicológico, controlando a dor e ansiedade.

• **REIKI:** Terapia de energização através das mãos canalizando a "Energia Universal" para o equilíbrio de sintomas físicos, emocionais e mentais proporcionando mais qualidade para as pessoas.

• **ESCALDA PÉS:** Banho dos pés com ervas em uma bacia que ajuda no alívio da dor, do cansaço, é antiestresse, melhora o metabolismo e a bioeletricidade do corpo.

• **ARGILOTERAPIA:** Aplicação no rosto desse material rico em diversos sais minerais que garantem o bem estar e contribuem de forma positiva para a beleza e a saúde.

• **AURICULOTERAPIA:** Estimulação de pontos reflexos na orelha para tratamento complementar de sintomas como dores crônicas, disfunções nos órgãos e de caráter psicológico.

• **SHIATSU:** Prática terapêutica com bases na medicina tradicional oriental e cuja missão principal é encaminhar os seus praticantes para um estado completo de saúde e de bem-estar.

• **VENTOSATERAPIA:** É um tipo de tratamento natural onde são usadas ventosas para melhorar a circulação sanguínea em um local do corpo. As ventosas criam um efeito de vácuo, que suga a pele, e resulta no aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos no local. Como resultado, existe uma maior oxigenação destes tecidos, permitindo a liberação de toxinas do sangue e do músculo com mais facilidade.

• **BARRA DE ACCESS:** A técnica, por meio de toques terapêuticos em pontos específicos da cabeça, elimina os arquivos mentais que já não fazem sentido. Ou seja, faz com que a pessoa tire de sua vida padrões nocivos, ideias e crenças acumuladas ao longo do tempo.



[www.movimentosaudemental.org](http://www.movimentosaudemental.org)

 Movimento Saúde Mental  85 9.8106.7178

**Sede** ..... Rua Dr. Fernando Augusto, 609 - Bom Jardim - (85) 3497.0892  
**Casa Ame** ..... Rua Dr. Fernando Augusto, 980 - Bom Jardim - (85) 991035745  
**EGA** ..... Escola de Gastronomia: Rua Dr. Fernando Augusto, 980  
**Palhoça** ..... Rua Dr. Fernando Augusto, 985 - Bom Jardim - (85) 9.8106-7178  
**Marrocos** ..... Rua Reginaldo França Rodrigues, 122, Marrocos - Bom Jardim  
**Espaço Mario Bonvini** ... Rua Dr. Fernando Augusto, 987 - Bom Jardim

# Programação de Atividades

Gratuitas



## Menu Terapêutico



**Prefeitura de Fortaleza**  
Secretaria Municipal de Saúde

# Atividades gratuitas

## Segunda-feira

### Grupos Terapêuticos

- **Acolhimento**  
07h às 08h30
- **Circuito de cuidados**  
08h às 09h30
- **Despertando a memória**  
10h às 12h
- **Estar Pleno**  
09h30 às 10h30
- **Florescer**  
13h às 15h
- **Constelação Familiar**  
15h às 17h
- **Biodança**  
19h às 21h

### Práticas Integrativas individuais

- **Biomagnetismo**  
08h às 12h
- **Auriculoterapia**  
14h às 16h
- **Reiki**  
13h às 17h
- **Massoterapia**  
08h às 17h

### Práticas Terapêuticas Núcleo Marrocos

- **Visita Domiciliar**  
08h às 10h

## Terça-feira

### Grupos Terapêuticos

- **Acolhimento**  
07h às 08h30
- **Divertir a Mente**  
08h30 às 10h
- **CineCaps - Residência**  
14h30 às 17h
- **Terapia Comunitaria**  
14h30 às 16h30

### Práticas Integrativas individuais

- **Auriculoterapia**  
09h às 12h
- **Reiki**  
08h às 09h / 13h às 14h30
- **Ventosa**  
09h às 12h
- **Massoterapia**  
08h às 17h

### Práticas Terapêuticas Núcleo Marrocos

- **Escalda pés**  
14h30 às 16h
- **Terapia Comunitaria**  
08h30 às 10h30

## Quarta-feira

### Grupos Terapêuticos

- **Acolhimento**  
07h às 08h30
- **Circuito de cuidados**  
08h às 09h30
- **Empodere-se**  
08h30 às 10h
- **Gastronomia Afetiva**  
09h30 às 10h30
- **Yoga**  
9h30 às 10h30
- **Amando-se e Empoderando-se**  
14h30 às 16h30

### Práticas Integrativas individuais

- **Reiki**  
08h às 09h
- **Ventosa**  
09h às 12h
- **Argiloterapia**  
13h às 17h
- **Massoterapia**  
08h às 17h

### Práticas Terapêuticas Núcleo Marrocos

- **Hortaterapia**  
08h às 12h
- **Yoga e Meditação**  
14h às 16h

## Quinta-feira

### Grupos Terapêuticos

- **Acolhimento**  
07h às 08h30
- **Hortoterapia**  
08h às 12h
- **Atividade Socio-educativa**  
14h às 16h
- **Cinecaps**  
14h30 às 16h30
- **Chá com Histórias**  
15h às 17h

### Práticas Integrativas individuais

- **Reiki**  
08h30 às 12h
- **Ventosa**  
13h às 17h
- **Massoterapia**  
08h às 17h
- **Constelação Familiar Individual**  
08h às 12h

### Práticas Terapêuticas Núcleo Marrocos

- **Ouse Sonhar**  
08h às 10h
- **Acolhimento Individual**  
10h30 às 12h
- **Oficina Criativa**  
13h às 16h



**Instagram e Facebook**  
Movimento Saúde Mental

## Sexta-feira

### Grupos Terapêuticos

- **Circuito de Cuidados**  
08h às 10h
- **Saudavelmente**  
10h30 às 12h
- **Biodança**  
15h às 17h

### Práticas Integrativas individuais

- **Massoterapia**  
08h às 17h
- **Constelação Familiar Individual**  
13h às 17h

### Práticas Terapêuticas Núcleo Marrocos

- **Mediação de leitura**  
08h às 09h30
- **Arte e Mandala**  
13h às 16h

## Sábado

### Práticas Integrativas individuais

- **Reiki**  
08h às 10h
- **Auriculoterapia:**  
10h às 12h
- **Massoterapia**  
8h às 12h

### Práticas Terapêuticas Marrocos

- **Encantando a Vida**  
08h às 12h

## Grupos Terapêuticos



### Segunda-feira

- **Autocuidado**  
08h às 09h  
Quinzenal
- **Grupo Trilha**  
9h30 às 11h30
- **Meditação**  
13h30 às 14h30
- **Ame-se mais**  
15h30 às 17h

### Terça-feira

- **Divertir a mente**  
10h30 às 12h
- **Saudavelmente**  
15h30 às 17h  
Semanal
- **Empodere-se**  
10h30 às 12h

### Quarta-feira

- **Terapia Comunitária**  
20h às 22h  
Quinzenal

### Sexta-feira

- **Terapia Comunitária**  
20h às 22h  
Semanal

Os acessos  
estão em nosso  
perfil do  
Instagram