

Grupos Terapêuticos

AROMATERAPIA: Uma antiga arte e ciência de misturar óleos essenciais extraídos de plantas e outros compostos vegetais para equilibrar, harmonizar e promover a saúde do corpo e da mente

YOGA: Prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam no controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna

BIODANÇA: conhecida como biodanza ou psicodança, é uma prática integrativa que tem como objetivo promover a sensação de bem estar através da realização de movimentos de dança baseado em vivências. Além disso, a biodança também promove diálogo não verbal entre os participantes, valorizando o olhar e o toque.

MEDITAÇÃO: Prática de regulação do corpo e da mente que treina a focalização da atenção, para alcançar tranquilidade, concentração, redução de estresse e ansiedade.

ARTETERAPIA: Utilização de alguma prática artística com o objetivo de trazer bem estar para as pessoas, permitindo que elas conheçam melhor a si mesmas, obtenham autoestima e tranquilidade.

REFLEXOLOGIA: Técnica de massagem que utiliza a pressão em pontos específicos dos pés, mãos e orelhas que correspondem a órgãos e outras regiões do organismo.

Práticas Individuais

• **CONSTELAÇÃO FAMILIAR:** É uma técnica profunda de autoconhecimento e transformação que ajuda você a entender e romper padrões familiares que podem prejudicar suas relações a nível pessoal, profissional, financeiro e social. (Atividade também em grupo).

• **BIOMAGNETISMO:** O Biomagnetismo identifica locais no corpo onde há desequilíbrio bioenergético, ajustando-os. Os ajustes são feitos com ímãs específicos, cuidando de distúrbios físicos e psicoemocionais.

• **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. (Atividade também em grupo).

• **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.

• **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.



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) 9.9103-5745

Palhoça
Rua Dr. Fernando Augusto,
985 - Bom Jardim
(85) 9.8106-7178

Marrocos
Rua Reginaldo França
Rodrigues, 122,
Marrocos - Bom Jardim

Mário Bonvini
Rua Dr. Fernando Augusto,
987 - Bom Jardim

EGA - Escola de Gastronomia Autossustentável
Rua Dr. Fernando Augusto,
980 - Bom Jardim

MENU TERAPÊUTICO

ABORDAGEM SISTÊMICA COMUNITÁRIA



ATIVIDADES GRATUITAS

Práticas Integrativas e Complementares (PICS) na Promoção da Saúde



Fortaleza
Secretaria Municipal de Saúde



Cronograma de Práticas Integrativas e Complementares (PICS)

Segunda-feira

P.T = Palhoça Terapêutica
A.E = Atividade Externa
H.C = Horta Comunitária

Prática	Horário	Local
Acolhimento	7h	P.T
Hortoterapia em grupo	8h às 9h	H.C
Grupo Despertando a Memória (Autoestima)	8h30 às 10h	P.T
Grupo Expressão Corporal	10h30 às 11h30	P.T
Grupo Saudavelmente (Autoestima)	13h às 15h	P.T
Fuxico e Terapia (Arteterapia)	15h às 17h	P.T

Terça-feira

P.T = Palhoça Terapêutica
H.C = Horta Comunitária
M.B = Mário Bonvini

Prática	Horário	Local
Acolhimento	7h	P.T
Hortoterapia em grupo	8h às 9h	H.C
Grupo Florescer (Autoestima) Exclusivo para Mulheres	8h30 às 10h	M.B
Aromaterapia em grupo	8h30 às 10h	P.T
Escrita Terapêutica (Autoestima)	10h30 às 12h	P.T
Roda de Terapia Comunitária Integrativa	13h30 às 15h	P.T
Meditação	15h30 às 17h	P.T

Você é Biopsicossocioespiritual



Quarta-feira

P.T = Palhoça Terapêutica
H.C = Horta Comunitária

Prática	Horário	Local
Acolhimento	7h	P.T
Hortoterapia em grupo	8h às 9h	H.C
Grupo Arte e Vida (Autoestima)	8h30 às 10h	P.T
Grupo de Dança Circular	10h30 às 12h	P.T
Grupo Empodere-se (Autoestima)	13h30 às 15h	P.T
Biodança	15h30 às 17h	P.T

Quinta-feira

P.T = Palhoça Terapêutica
H.C = Horta Comunitária
C.A = Casa Ame

Prática	Horário	Local
Hortoterapia em grupo	8h às 10h	H.C
Roda de Terapia Comunitária Integrativa	8h30 às 10h	P.T
Grupo Diversidades (Autoestima)	10h30 às 12h	P.T
Grupo Chá com Histórias	15h às 17h	P.T
Cine AME	15h	C.A

Atendimentos diários
Segunda à sexta • 08h às 17h
Sábados • 08h às 12h

Mediante agendamento



Sexta-feira

P.T = Palhoça Terapêutica
H.C = Horta Comunitária

Prática	Horário	Local
Hortoterapia em grupo	8h às 9h	H.C
Circuito de Cuidados: Aromaterapia, Meditação, Reiki, Escalda-pés e Reflexologia	9h às 12h	P.T
Escalda-pés, Aromaterapia e Reflexologia	13h30 às 15h	P.T
Palco Aberto	15h às 17h	P.T

O que é a ASC?

A ASC (**Abordagem Sistêmica Comunitária**) é uma tecnologia socioterapêutica de múltiplo impacto que ajuda as pessoas a superar a síndrome de **Colonialidade Internalizada** a partir do acolhimento do ser humano, da escuta e do cuidado auxiliando a identificar as potências das pessoas, promovendo o fortalecimento da autoestima e das bases familiares e comunitárias.

Envolve o ser humano como um todo, conectando-o com a comunidade, o meio ambiente e a dimensão transcendente, contribuindo para o enfrentamento das problemáticas existentes na comunidade.

É fundamentalmente uma metodologia de caráter preventivo visando a promoção da vida com harmonia, dignidade e cidadania.

Padre Rino Bonvini

Fundador do Movimento Saúde Mental e autor do livro *Abordagem Sistêmica Comunitária* Uma socioterapia de múltiplo impacto

