

1° terça-feira de cada mês (8h – 9h30): Rumo à Nova Vida - Preparação para a Bariátrica

Objetivo: Apoiar psicologicamente os pacientes em sua jornada para a bariátrica, trabalhando o autocuidado emocional, a motivação e a aceitação das mudanças.

Dinâmicas:

- **Psicoeducação sobre a mudança de hábitos:** Discutir os aspectos emocionais e comportamentais da alimentação e mudanças no corpo.
- **Técnicas de visualização:** Imaginar uma nova realidade pós-cirurgia, incentivando metas e confiança.
- **Planejamento de apoio emocional pós-cirurgia:** Estruturar como lidar com desafios emocionais que surgem após a bariátrica.

1° terça-feira de cada mês (9h30 – 11h00): Cuidando Juntos - Apoio para Pais de Filhos com Autismo

Objetivo: Oferecer apoio emocional para pais de crianças com autismo, promovendo a compreensão sobre o transtorno, fortalecendo a rede de apoio e ajudando a lidar com os desafios do dia a dia. **Dinâmicas:**

- **Grupo de escuta e apoio emocional:** Espaço para pais compartilharem suas experiências e sentimentos, criando um ambiente de empatia e compreensão.
- **Psicoeducação sobre o autismo:** Explicar o que é o autismo, suas características e os diferentes tipos de suporte que podem ser oferecidos.
- **Técnicas de autocuidado para os pais:** Ensinar os pais a identificarem e priorizarem suas necessidades emocionais e físicas.
- **Desenvolvimento de estratégias positivas:** Trabalhar juntos na construção de estratégias para lidar com o comportamento desafiador de filhos e como lidar com frustrações de maneira saudável.

2° terça-feira de cada mês (8h – 9h30): Recomeço - Superando o Uso de Álcool e Drogas

Objetivo: Ajudar os participantes a lidarem com questões relacionadas ao uso de substâncias, oferecendo apoio emocional, estratégias de prevenção e recuperação, além de promover a conscientização sobre os impactos psicológicos do uso de álcool e drogas. **Dinâmicas:**

- **Compartilhamento de histórias:** Espaço seguro para os participantes compartilharem suas experiências de dependência e recuperação.
- **Psicoeducação sobre os efeitos psicológicos:** Ensinar os efeitos do uso de substâncias na mente e no comportamento.

- **Planejamento de estratégias de prevenção de recaídas:** Trabalhar com os participantes para identificar gatilhos e desenvolver planos de ação para evitar recaídas.
- **Técnicas de enfrentamento:** Ensinar maneiras de lidar com a ansiedade, o estresse e as dificuldades emocionais sem recorrer ao uso de substâncias.

2° terça-feira de cada mês (9h30 – 11h): Príncipe encantado (Amor na Adolescência) - Como Lidar com o Namoro na Juventude

Objetivo: Apoiar os adolescentes na compreensão das relações afetivas, promovendo o autoconhecimento, a comunicação saudável e o respeito nas relações amorosas. **Dinâmicas:**

- **Roda de conversa sobre relacionamentos saudáveis:** Discutir o que caracteriza um relacionamento saudável, a importância do respeito e a comunicação aberta.
- **Técnicas de autocuidado emocional:** Ensinar aos adolescentes como manter a saúde mental e emocional dentro de um relacionamento.
- **Discussão sobre limites e consentimento:** Trabalhar com os adolescentes sobre a importância de estabelecer limites e respeitar o espaço e os sentimentos do parceiro.
- **Jogo de situações hipotéticas:** Propor situações em que os adolescentes devem decidir como agir em diferentes situações de relacionamento (ex: pressão para fazer algo que não querem, respeito ao espaço pessoal).

3° terça-feira de cada mês (9h30 -11h): Acolhe-Mente - Superando a Depressão

Objetivo: Criar um espaço para o acolhimento emocional, ajudando os participantes a identificar sinais de depressão e oferecer estratégias de enfrentamento.

Dinâmicas:

- **Roda de emoções:** Exploração e expressão de sentimentos em um ambiente seguro.
- **Reestruturação cognitiva:** Identificação e reestruturação de pensamentos negativos.
- **Diário de gratidão:** Estímulo ao registro de pequenas conquistas e aspectos positivos do dia a dia.

3° terça-feira de cada mês (8h – 9h30): Transformando Desafios - Apoio a Pessoas com Colostomia

Objetivo: Oferecer um espaço de suporte emocional para aqueles que enfrentam a adaptação à colostomia, focando na autoestima, aceitação e resiliência emocional.

Dinâmicas:

- **Exploração de sentimentos:** Espaço para desabafos sobre os desafios emocionais da adaptação.
- **Psicoeducação sobre autoestima:** Abordar como lidar com as mudanças no corpo e a importância da aceitação.
- **Roda de apoio:** Compartilhamento de estratégias de cuidado, mas com foco na saúde mental.

4º terça-feira de cada mês (8h-9h30): Cuidando da Mente - Idosos em Foco

Objetivo: Promover o envelhecimento saudável, trabalhando a aceitação da idade, a autoestima e os desafios emocionais que surgem nessa fase.

Dinâmicas:

- **Grupo de compartilhamento:** Conversas abertas sobre os desafios emocionais da terceira idade, como solidão e perda.
- **Exercícios de memória e cognição:** Estimular a mente com jogos e atividades cognitivas.
- **Técnicas de relaxamento:** Ensino de respiração e relaxamento para reduzir o estresse.

4º terça-feira de cada mês (9h30-11h): Novos Caminhos - Reflexão sobre Laqueadura e Vasectomia

Objetivo: Auxiliar os participantes que estão considerando ou já realizaram a laqueadura ou vasectomia, abordando as implicações emocionais e os aspectos psicológicos de decisões irreversíveis. **Dinâmicas:**

- **Discussão sobre a decisão:** Espaço para os participantes refletirem sobre suas decisões, com um foco no que motivou a escolha e como lidar com possíveis arrependimentos ou dúvidas.
- **Psicoeducação sobre impactos emocionais:** Falar sobre como essas mudanças podem afetar a identidade, as relações de casal e os sentimentos de perda ou liberação.
- **Atividades de reflexão:** Incentivar os participantes a escreverem sobre como se sentem antes e depois do procedimento, explorando medos, expectativas e realizações.
- **Técnicas de enfrentamento:** Ajudar os participantes a desenvolverem formas saudáveis de lidar com mudanças e desafios emocionais pós-procedimento.