

PROPOSTA DE OFICINA EM SAÚDE MENTAL

PREFEITURA MUNICIPAL DE TIO HUGO

“ENTRE O CUIDAR E O SENTIR”

Apresentação

Édina Jordana Zandonai psicóloga, pós-graduada em Psicoterapia Sistêmica. Desenvolve trabalhos voltados à promoção da saúde mental, qualidade de vida, cuidado emocional e fortalecimento das relações humanas em diferentes contextos.

Data

19/05/2026

Duração

A atividade será desenvolvida em dois turnos:

- ✓ Das 8h até às 12h
- ✓ Das 13h até às 17h

Carga horária total: 8 horas.

Público-alvo

Profissionais da Secretaria Municipal de Saúde do município de Tio Hugo.

Objetivo da oficina

Promover um espaço de reflexão, escuta e cuidado emocional aos participantes, abordando temas relacionados à saúde mental, autocuidado, relações interpessoais, manejo do estresse e fortalecimento coletivo no ambiente de trabalho.

Metodologia

A oficina será desenvolvida de forma dinâmica e participativa, utilizando recursos reflexivos e vivenciais, como:

- ✓ Dinâmicas em grupo;
- ✓ Música e vídeos reflexivos;
- ✓ Exercícios de autocuidado;
- ✓ Momentos de partilha e escuta;
- ✓ Técnicas de relaxamento;
- ✓ Reflexões guiadas;
- ✓ Atividades interativas.

A proposta busca favorecer o acolhimento, a integração da equipe e a construção de estratégias de cuidado emocional no cotidiano profissional.

Materiais necessários

- ✓ Data show;
- ✓ Caixa de som;
- ✓ Espaço com cadeiras móveis;
- ✓ Água e café para os participantes;
- ✓ Lista de presença.

Investimento

R\$ 5.200,00 referente à realização da oficina.

DADOS PARA EMISSÃO

Profissional Responsável

Édina Jordana Zandonai

CNPJ: 57.487.051.0001/07

Pix: CNPJ: 57487051000107

Contato

54 99165-2492

psicoedinazandonai@gmail.com

@psicoedinazandonai

Édina J. Zandonai

Édina Jordana Zandonai

Psicóloga – CRP 07/29728

Passo Fundo, 15 de maio de 2026.