



# CUIDANDO DO CUIDADOR

"A autoestima é meu maior patrimônio"

O Curso TRA – Técnicas e Vivências para o Resgate da Autoestima – “Cuidando do Cuidador”, com ênfase em “Cuidar de si: a autoestima como meu maior patrimônio” constitui-se de um conjunto de dinâmicas vivenciais, que incluem elementos culturais indígenas, afro e oriental, adaptados à realidade brasileira. Foi criado pelo Dr. Adalberto de Paula Barreto, como extensão da Universidade Federal do Ceará. A metodologia inclui exercícios corporais, respiração e Visualização Criativa, como recursos que favorece o autoconhecimento e o desenvolvimento da habilidade da Atenção. Refletindo as experiências vivenciadas, o participante poderá perceber seus padrões mentais e transgeracionais, obtendo consciência mais apurada das suas habilidades, encontrando equilíbrio e alívio de estresse e tensões, aprofundando na percepção do ser humano como pessoa e como função

## A QUEM SE DESTINA

As inscrições estão abertas para os Terapeutas Comunitários e, também, para os profissionais e cuidadores de diferentes áreas de atuação, bem como para você que deseja tirar um tempo para se cuidar.

## CARGA HORÁRIA:

- 80 h/a – Módulos Teórico-vivenciais
- 10 h/a – Encontro de Supervisão
- 10 h/a – Prática de 10 vivências

## COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA

Marlene Rodrigues Gomes da Silva



## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

1. A arte de cuidar;
2. Resgatando a criança interior;
3. Trabalhando o estresse e as tensões;
4. Trabalhando o centramento corpo/mente;
5. Pressupostos e prática da Atenção Plena;
6. Refletindo sobre os pilares da autoestima;
7. Buscando integrar masculino e feminino;
8. Das sensações às emoções: mudanças;
9. A percepção do ser humano como pessoa e como função;
10. A Ética do Cuidador na ação comunitária;
11. A Lei Pessoal;
12. Estudo e prática das Vivências do programa Cuidando do Cuidador.

## CRONOGRAMA:

O Módulo Introdutório, inclui os itens de 1 a 6

**07 a 09/06/24**

### Para aqueles que tiverem interesse em Trabalhar com as vivências

Módulo aprofundamento I

**05 a 07/07/24**

Módulo aprofundamento II

**02 a 04/08/24**

Módulo aprofundamento III e Supervisão

**06 a 08/09/24**

1. O Módulo introdutório tem como objetivo trabalhar a Arte de Cuidar, propondo desenvolver a habilidade de Atenção Plena.

2. As atividades de cada módulo tem previsão de iniciar, às 19h00 do 1º dia e terminar, às 12 horas, do último dia indicado.

## Investimento:

- Somente Módulo Introdutório, valor: 400,00. Com pagamento até 15/05 = R\$ 350,00.
- CURSO COMPLETO: R\$ 1.800,00. Com pagamento até 15/05 = R\$ 1.600,00.
- Depósito: Banco Cresol: 133 Ag. 1715 c/c: 26.431-8, titular: Movimento Integrado de Saúde Comunitária.

Favor enviar comprovante para o e-mail ou pelo WhatsApp e solicitar a Ficha de Inscrição.

Certificação reconhecida pela Abratecom

## VAGAS LIMITADAS

Estamos preparando para hospedar em quarto ou suíte individual

## INFORMAÇÕES E MATRICULAS

 [www.miscminas.org.br](http://www.miscminas.org.br) ou [www.espacodesaber.com.br](http://www.espacodesaber.com.br)  [miscminas@yahoo.com.br](mailto:miscminas@yahoo.com.br)  (33) 9 9948-9911 / 9 9918-5647

 Espaço de Saber - Cabeceira do Macaco - Distrito de Dom Lara / Caratinga - MG