

# Feira de Bem-Estar

Uma iniciativa do Projeto de Extensão Calma na Crise, de levar a toda a comunidade práticas para alívio do estresse e ansiedade, bem como a importância de uma alimentação saudável.

## Workshop Calma na Crise

Oferecerá ferramentas simples, que podem ser usadas como práticas diárias, que permitem a autorregulação, por meio da respiração tranquilizante, relaxamento profundo e meditação, beneficiando a saúde integral.

## Oficina de Suco Verde

Para o bem-estar pleno, tão importante quanto o uso das ferramentas para autorregulação do estresse é a alimentação saudável. Para isso é necessária uma alimentação, o mais livre possível de alimentos industrializados e ultra processados, dando prioridade para os alimentos oferecidos pela natureza, como frutas e demais vegetais. Esse conteúdo será reforçado com a Oficina de Suco Verde, onde você poderá aprender na prática a fazer "Suco Verde".

## Comissão Organizadora

Profa. Dra. Isabel Maria de Melo Borba  
Dra. Simone Viola Ampuero Gehlen

Ana Julia Endler  
Fernanda de Mattos Wickert Zaleski  
Gabriel Bressan  
Jhordan Alisson Wogenski  
Julia Gabriela Barbosa Domingos  
Karla Miharu Mikoda dos Santos  
Leomar Caetano de Oliveira  
Rafaela Zhu Ayres  
Wanderson dos Santos Rodrigues

## Arte Gráfica

Ariane Tomasi  
Larissa Romero de Oliveira Silva  
Melissa Guilhen Bello  
Rafaela Zhu Ayres

FEIRA DE

# Bem-estar



Realização



Apoio



ASCOM-CR

**Data: 26/11/2024**

Local: Pátio Central da Sede  
Centro – Câmpus Curitiba – UTFPR

# Programação

9h | 10h | Workshop Calma na Crise (Aquário)

10h | 10h30 | Oficina de Suco Verde (Sala de Convivência)

11h | 12h | Workshop Calma na Crise (Aquário)

14h30 | 15h30 | Workshop Calma na Crise (Aquário)

15h30 | 16h | Oficina de Suco Verde (Sala de Convivência)

16h10 | 17h10 | Workshop Calma na Crise (Aquário)

17h30 | 18h30 | Workshop Calma na Crise (Aquário)

18h30 | 19h | Oficina de Suco Verde (Sala de Convivência)

Se inscreva pelo QRcode



Evento aberto para universitários, servidores e comunidade externa (vagas LIMITADAS / ganha horas complementares)

**Respiração Tranquilizante:** Técnicas de controle da respiração para reduzir o estresse, acalmar a mente e promover maior clareza mental.

**Relaxamento Profundo:** Métodos para aliviar tensões físicas e mentais, proporcionando descanso e recuperação, mesmo em rotinas intensas.

**Conexão e Fazer o Bem:** Práticas que estimulam empatia, fortalecimento de vínculos e ações solidárias, ajudando a cultivar propósito e bem-estar coletivo.

**Alimentação Saudável:** Orientações sobre escolhas alimentares que favorecem energia, equilíbrio emocional e saúde integral.



# Calma na Crise

Projeto de Extensão

O **Instituto Visão Futuro (IVF)**, em parceria com a UTFPR Campus Curitiba, desenvolveu o projeto **Calma na Crise** para Estudantes Universitários (CNC), voltado para enfrentar os altos índices de ansiedade no Brasil, destacados pela OMS, especialmente entre jovens universitários que lidam com múltiplos compromissos acadêmicos e pessoais.

O CNC aborda temas como respiração tranquilizante, relaxamento profundo, alimentação saudável, conexão e ações solidárias, apresentados de forma científica em aulas online quinzenais conduzidas pela Dra. Susan Andrews, psicóloga formada em Harvard e diretora do IVF. Essas aulas são complementadas por encontros presenciais no Campus Curitiba, liderados por facilitadores treinados pelo IVF.

O programa ajuda os estudantes a enfrentarem períodos desafiadores, fortalecendo sua saúde mental e emocional, promovendo equilíbrio, entusiasmo e resiliência, além de reforçar sua capacidade de transformar desafios em oportunidades de crescimento pessoal.

Para conhecer melhor o Projeto, acesse:

**@calmanacrise\_utfpr**  
**www.visaofuturo.org.br**