

No meio do caminho tinha uma pedra; tinha uma pedra no meio do caminho: **(RE)CONSTRUINDO-SE**

EVENTO
PRESENCIAL
31/01/23 · 9H

A palestra abordará **estratégias de enfrentamento de problemas cotidianos** a fim de uma melhor qualidade de vida, com ênfase na **saúde mental e suas repercussões na saúde integral**.

Nós funcionamos de maneira completamente interligada, e quando algo não vai bem, o nosso corpo dá sinais. Nos últimos anos, tem se exigido cada vez mais que nos comportemos como super heróis frente à diversas demandas, porém nosso corpo físico é o mesmo de 50 anos atrás. Somos fisiologicamente frágeis.

Por outro lado, nosso corpo se adapta o tempo todo. Nossa epigenética responde como mágica. E podemos usar isso ao nosso favor. Nesta palestra, **você refletirá sobre como não deixar pedras pequenas tornarem-se montanhas**.



PALESTRANTE
LUIS FELIPE

Médico, pós-graduado
em Psiquiatria.

SARAU MUSICAL
com docentes e técnicos

INSCREVA-SE PELO SIGRH

 **AUDITÓRIO DA REITORIA, CAMPUS SÃO CRISTÓVÃO**