

Contato: 315 2671 ou  
virginia.lopes@saude.gov.br

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Subsecretaria de Assuntos Administrativos  
Coordenação-Geral de Recursos Humanos

... Um homem se humilha, se castram seus sonhos, seu sonho é sua vida e a vida é o trabalho e sem o seu trabalho um homem não tem honra e sem a sua honra se morre se mata... não dá pra ser feliz..." (Fagner).

SERVIÇO DE PROMOÇÃO E ATENÇÃO À SAÚDE  
CGRH/SAA/MS  
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO INTEGRAL À  
SAÚDE DO SERVIDOR

## PROGRAMA ADMINISTRANDO O **ESTRESSE**

Utilização da fascinante técnica da



Cinesiologia Aplicada

Ministério  
da Saúde



EDITORA MS/CDD/SAA/SE - 21x29,7cm - março - Brasília - DF - OS 0272/2005 - impressão

Brasília - DF



**C**aracterizar e demonstrar como melhor aliviar as tensões emocionais que ocorrem no nosso dia-a-dia, identificando os efeitos do estresse no nosso "corpo e mente" pela utilização da técnica de **CINESIOLOGIA APLICADA**, que possibilita a ampliação das funções cerebrais resultando em saídas criativas.

**I**ndicado para tensões, ansiedades, cansaço físico, mental, somatizações e dificuldades no aprendizado.

## OBJETIVOS

- Caracterizar a tensão emocional que provoca cansaço físico e mental.
- Identificar que a tensão emocional é igual ao estresse.
- Aprender meios eficientes para desativar o estresse.
- Ter consciência sobre o sistema de crença: a maneira de pensar afeta a nossa visão e as nossas reações no ambiente.
- Distencionar e estimular áreas cerebrais importantes para ativar a inteligência emocional.
- Reconhecer a tensão, identificar a sua causa, conscientizar como ela nos afeta.
- Praticar exercícios para correção da tensão emocional.

## MODALIDADE I

**I**ntroduzir a técnica da Cinesiologia Aplicada: vivenciar os exercícios para correção da tensão emocional e usar a informação que foi apresentada sempre que necessário.

## MODALIDADE II

**G**rupos para reflexão das nossas reações estressoras no ambiente, aplicando os exercícios para o alívio da tensão.