



PROPOSTA DE OFICINA TERAPÊUTICA

À Prefeitura Municipal de Redentora/RS

Secretaria Municipal de Saúde

FLORESCER É POSSÍVEL: Uma oficina terapêutica sobre esperança, propósito e sentido da vida

APRESENTAÇÃO

Vivemos em uma sociedade marcada por desafios emocionais, perdas, solidão e adoecimento psíquico, especialmente entre mulheres que convivem diariamente com transtornos como ansiedade e depressão.

Diante dessa realidade, propomos a realização da oficina terapêutica "Florescer é Possível", um encontro cuidadosamente estruturado para promover acolhimento, fortalecimento emocional e resgate do sentido da vida.

Inspirada na Logoterapia e Análise Existencial, abordagem criada pelo psiquiatra Viktor Frankl, a oficina convida cada participante a reconhecer que, mesmo diante do sofrimento, é possível reencontrar esperança, propósito e motivos para continuar vivendo com dignidade.

Mais do que uma palestra, trata-se de uma experiência de escuta, reflexão e fortalecimento humano.

OBJETIVO GERAL

Promover saúde mental, fortalecimento emocional e qualidade de vida por meio de vivências que favoreçam o desenvolvimento da esperança, da autoestima, da valorização da própria história e da descoberta de novos sentidos para viver.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Favorecer momentos de acolhimento e pertencimento;
- Estimular a reflexão sobre propósito e sentido da vida;
- Fortalecer recursos internos para enfrentamento das dificuldades;
- Incentivar vínculos sociais e apoio mútuo;
- Desenvolver estratégias de autocuidado emocional;
- Promover esperança e resiliência diante dos desafios cotidianos.

PÚBLICO-ALVO

Mulheres adultas, especialmente aquelas acompanhadas pela Rede de Atenção Psicossocial, participantes de grupos terapêuticos ou usuários dos serviços da Secretaria Municipal de Saúde.

METODOLOGIA

A oficina utiliza uma metodologia vivencial e participativa, respeitando o ritmo e a história de cada participante.

Serão utilizados:

Reflexões fundamentadas na Logoterapia;

Dinâmicas terapêuticas;

Exercícios de autoconhecimento;

Música e momentos de sensibilização;

Compartilhamento voluntário de experiências;

Exercícios de gratidão e esperança;

Vivência simbólica utilizando o girassol como representação da capacidade humana de voltar-se para a luz, mesmo após períodos difíceis.

CONTEÚDOS ABORDADOS

A vida para além da dor;

Esperança como escolha cotidiana;

O valor da própria história;

Sentido da vida em todas as fases;

Autocuidado emocional;

Fortalecimento da autoestima;

Pequenos motivos que fazem a vida valer a pena;

Florescer apesar das dificuldades.

DURAÇÃO: 90 min

RESULTADOS ESPERADOS

Ao final da oficina espera-se que as participantes:

sintam-se acolhidas e valorizadas;

fortaleçam sua esperança diante da vida;

reconheçam recursos internos para enfrentar adversidades;

ampliem a percepção de sentido e propósito;

fortaleçam vínculos interpessoais;

desenvolvam atitudes mais positivas em relação ao autocuidado.

INVESTIMENTO



Oficina Terapêutica (1h 30 min): R\$ 1.200,00

O investimento contempla:

planejamento personalizado;

condução da oficina;

materiais das dinâmicas (exceto lembranças individuais, se desejadas pela contratante);

emissão de certificado, caso solicitado;

desclocamento;

suporte para organização da atividade.

SOBRE A FACILITADORA

Debora Dalegrave

Enfermeira com ampla experiência na área da saúde e especialista em Desenvolvimento Humano, com formação em Logoterapia e Análise Existencial.

Atua como palestrante, mentora e facilitadora de grupos, desenvolvendo projetos voltados à promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento emocional, desenvolvimento de lideranças e fortalecimento humano.

Sua metodologia une conhecimento técnico, experiência prática e uma abordagem profundamente humanizada, proporcionando encontros que unem acolhimento, reflexão e transformação.

Florescer não significa nunca ter enfrentado tempestades. Significa ter encontrado, mesmo entre as dores da vida, razões para continuar olhando em direção à luz.

Fico à disposição

Debora Dalegrave

Enfermeira | Especialista em Desenvolvimento Humano

Logoterapeuta e Analista Existencial

Alfa Coaching | Consultoria e Treinamentos

CNPJ: 28.295.674/0001-80