



REAME

Vocês sabem o que significa REAME?

REDE DE APOIO EM SAUDE MENTAL A EDUCADORAS (ES)

A Covid-19 chegou em nossas vidas atropelando projetos e sonhos, virando nossa rotina de cabeça para baixo, criando demandas nunca imaginadas e nos privando de interações. Nesse cenário, vivemos um grande aumento de doenças psicossomáticas e transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão.

As tensões emocionais chegam ao corpo físico: dores, enxaquecas, contrações, insônia, desconfortos corporais podem se acentuar a cada dia. O sofrimento psíquico reverbera no corpo.

Diante dessas questões, o Sinpro-Rio está tecendo uma rede virtual de apoio para a saúde mental e física das professoras e professores, atuando de forma integral. Reunimos psicólogos voluntários e profissionais de diversas áreas que atuam na promoção do cuidado multidisciplinar para atenderem, gratuitamente, grupos de professoras (es) que estejam precisando de amparo nesse momento.

Atividades Corporais

Do-In

Psicomotricidade

Yoga

Palhaçaria

Automassagem

Ergonomia

Atendimento
Psicóterápico

Bodytalk

Palestras
Interativas

Rodas de Conversa

Tai- Chi

**Equipe Gestora e
Organizadora
REAME/Sinpro Rio**

**Ana Lucia Guimarães
Carlos Absalão
Cris Azamor
Maria Marta Cerqueira
Mariana Roncarati**

**Em parceria com a Escola do
Professor/Sinpro Rio**

**Junte-se a nós!
Você não está
sozinho (a)!!**

