

Rosa Zen – Fisioterapia no Hospital Angelina Caron



Nos dias 30 e 31 de outubro, os acadêmicos do Curso de Fisioterapia do UniBrasil juntamente com a equipe de Fisioterapia do Hospital Angelina Caron, promoveram uma experiência especial para os colaboradores do Hospital: o Rosa Zen.

O evento começou com a dinâmica “Bexiga Cheia”, onde foram abordados temas do cotidiano que geram estresse e afetam a qualidade de vida. A atividade abriu espaço para que todos refletissem sobre a importância de gerenciar o estresse para melhorar o bem-estar.

Em seguida, os colaboradores participaram de um momento imersivo de autoco-nexão e reflexão de relaxamento e cromoterapia. Esse reencontro consigo mesmo foi complementado com alongamentos em dupla, incentivando a conexão com o outro e promovendo o relaxamento.

Estudos apontam que a Síndrome do Pensamento Acelerado, principalmente em locais de trabalho que envolvem grande responsabilidade, mantém a mente projetada na angústia do passado ou na ansiedade do futu-



ro, e a prática da autoconexão promove a libertação do pensamento caótico, ansioso, inútil e infeliz, e a mente consegue descansar dos ruídos, sentir paz e serenidade.

A voz interna se faz ouvir, e a tranquilidade chega. Para fechar a experiência, foram oferecidas sessões de auriculoterapia e reflexologia, seguidas de um chá delicioso para renovar as energias.

Uma ação que vai além do cuidado físico, proporcionando momentos de bem-estar, relaxamento e qualidade de vida.



Orientação: Professoras Giorgia Caroline Mendes, Danieli Isabel Romanovitch Ribas.

Acadêmicos: Anna Luiza de Castro Santos, Bianca Raymundo da Silva, Cintia Costa Wendling, Fernanda Zienko, Gabriela Espíndola Santos, Gabriela Garcia Noal, Gabrielly Cristinni Maciel, Giovanna Frantz, Isabelly Martins, Juliana Conque Luzia Zaro, Laura Maria Barbosa Andreatta, Luana Isabele Kania Rafael Weber da Rocha, Rayssa Aparecida Rodrigues Vasconcelos, Werena Yasmin Wachholz Vom Scheidt, Vivian Bueno de Lima.