



RESILIÊNCIA

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS, SUPERANDO DESAFIOS

PROGRAMAÇÃO - RUSSAS



> Segunda, Quarta e Sexta (26, 28 e 30)

> 10h-12h | Google Meet

Minicurso "Excel do dia a dia"

Facilitador: Marcos Ridiley Alcântara Costa, Técnico de Laboratório/
Mecânica Industrial da UFC Campus de Russas



> Segunda (26)

> 17h-18h | Google Meet

**Roda de conversa "Ansiedade e
depressão em tempos de pandemia"**

Facilitador: Milena Barreto, psicóloga clínica e Alexandre Tomaz,
médico e psicólogo



> Segunda (26)

> 19h-20h | Youtube

Palestra "Prevenindo o câncer de mama"

Palestrante: Adrielle Oliveira Azevedo de Almeida, enfermeira e aluna
de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFC



> Terça e Quinta (27 e 29)

> 17h30-18h30 | Google Meet

Mova-se: Aulas de Ballet Fitness

> Sexta-feira (30)

> 10h-11h | Google Meet

Mova-se: Aula de Alongamento

Facilitadora: Tanara Alves, professora, bailarina, coreógrafa, técnica
em dança, profissional de educação física Formada pelo IEFES/UFC,
Master Oficial do Método Ballet Fitness em Fortaleza/CE.



> Quinta-feira (29)

> 16h-17h30 | Google Meet

**Roda de conversa "Como evitar o
burnout durante o trabalho em casa"**

Facilitador: Regis Aires, psicólogo clínico, especialista em gestão
empresarial pela FGV, profissional de RH.



> Sexta-feira (30)

> 17h-18h | Youtube

Sarau Musical

Show do UFC Musical, projeto de cultura artística da UFC Campus
de Russas, coordenado por Isabelle Ferreira Xavier, servidora da UFC
Campus de Russas.



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
CAMPUS DE RUSSAS