

VÍDEO

Palestra: Ansiedade e sofrimento humano em tempos de vidas aceleradas.



Objetivo: A palestra abordará como a vida acelerada e a hiperconectividade contribuem para o aumento da ansiedade e do sofrimento humano, destacando os impactos na saúde mental, como insônia, dificuldade de concentração e cansaço extremo. Serão apresentadas reflexões sobre a pressão social, o imediatismo e a desconexão emocional, além de estratégias práticas para lidar com esses desafios, como mindfulness, organização do tempo e autoconhecimento. O objetivo é inspirar a busca por equilíbrio, relações saudáveis e uma vida com mais significado, promovendo bem-estar e resiliência.

Palestrante:**Marcelo Pinheiro - CRP 05/16499**

Gestalt-Terapeuta, Doutor em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia (HCTE - UFRJ), Mestre em Psicologia Social (UERJ), especialista em psicologia clínica pelo CRP, especialista em psicologia organizacional pelo CRP, especialista em atendimento de casal e família na abordagem sistêmica (I.T.F.- RJ), Autor do livro "O Afeto e o Afetar em Relações de Grupos: Um olhar a partir da Gestalt-Terapia" (ISBN 978-856456528-9), Coordenador do curso Especialização em Psicologia Clínica - Gestalt-Terapia (Indivíduo, Grupo e Família), coordenador do Curso "Atendimento Infantil na Abordagem Gestáltica - Trabalhando com crianças e suas famílias", sócio-fundador e responsável técnico do IGT, Editor chefe da Revista Virtual IGT na Rede, Coordenador do Centro de Documentação da Gestalt-Terapia Brasileira (CDGB) e presidente do XIV Congresso Internacional de Gestalt-terapia, Rio de Janeiro, 2015.

Para assistir acesse:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwlcidbNy0U>