

Jornada de autocuidado para professores 2020



Jornada
**de autocuidado
para professores**
2020

ELABORADO ATRAVÉS DO



NÚCLEO DE APOIO À
**PSICOLOGIA ESCOLAR
E EDUCACIONAL**

DEPARTAMENTO DE
**FORMAÇÃO E
ASSISTÊNCIA EDUCACIONAL**

SECRETARIA DE ESTADO DE
**EDUCAÇÃO, CULTURA
E ESPORTES**



ACRE
VISÃO DE FUTURO.
GOVERNO DE TODOS.

GLADSON CAMELI

Governador do Estado do Acre

MAURO SÉRGIO CRUZ

Secretário de Estado de Educação,
Esporte e Cultura

MOISÉS DINIZ

Secretário Adjunto de Educação,
Esporte e Cultura

DENISE SANTOS

Diretora de Ensino

LÍDIA MARIA CAVALCANTI LIMA

Chefe do Departamento de Formação
e Assistência Educacional

ANTONIO ANDERSON GOMES DE SOUZA

Coordenador do Núcleo de Apoio à
Psicologia Escolar e Educacional

PROJETO CORPO, MENTE E VOZ

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

Ana Maria Crisóstimo Vasconcelos

Daiane Silva Martin

Giselle Lopes de Moraes

João Guilherme Silva Souza

Maria do Socorro Oliveira

Ocimar Leitão Mendes

REVISÃO

Maria do Socorro Oliveira

Sumário

MAPA DA JORNADA DE AUTOCUIDADO	4
OFICINA DE MANEJO DO ESTRESSE.....	7
OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	15
OFICINA DE ESCRITA TERAPÊUTICA.....	29
OFICINA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	5
OFICINA DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E MEDITAÇÃO	48



MAPA DA JORNADA DE AUTOCUIDADO

Caríssimo professor,

Caríssima professora,

Somos do **Projeto Corpo, Mente e Voz**, ação vinculada ao Departamento de Formação e Assistência Educacional. Um dos objetivos deste Projeto é desenvolver ações de promoção à saúde e prevenção aos agravos da saúde mental dos professores da Rede Estadual de Ensino. Essa ação tem como característica integrar os saberes da psicologia, da educação física, da fisioterapia e da fonoaudiologia, além disso, é inter-setorial, pois envolve profissionais lotados em diversos setores da SEE.

Em 2019, o Projeto piloto foi realizado em 03 escolas, com o intuito de aprimorar a oficina de autocuidado a partir do feedback dos professores participantes no que se refere aos benefícios e à efetividade da ação como fomentadora da qualidade de vida dos profissionais, e assim, consolidar o formato final da ação, a qual objetiva alcançar em curto, médio e longo prazos todos os professores da rede.

Já a partir das primeiras oficinas foi se delineando, entre os membros da equipe, a necessidade de desenvolver outras ações presenciais que favorecessem a qualidade de vida dos professores após a conclusão da oficina inicial, como: Oficinas Sobre Comunicação Assertiva e autoconhecimento, Qualidade da Voz, Postura corporal, entre outras.

Entretanto, com a eclosão da pandemia da covid-19 e, conseqüentemente com as medidas de distanciamento social ocorreu a paralisação das ações do projeto, interrupção esta que impôs à equipe a necessidade de adaptarmos-nos à realidade e utilizar os recursos disponíveis por meio das Tecnologias de Informação e Comunicação – TICs.

Sabemos que a presença física numa atividade de cuidado é um diferencial, pois podemos acompanhar a realização de uma atividade e perceber as manifestações das emoções dos participantes e, quando necessário acolher situações de sofrimento ou mesmo rir juntos diante de uma situação de alegria. Contudo, este momento de calamidade de saúde pública nos desafia, bem como a sociedade e cada pessoa a se adaptar às limitações do momento atual.

Essa Jornada de autocuidado foi pensada para os professores e professoras da Rede. À medida que estes se voltarem para o (re) conhecimento de emoções e sentimentos estarão mais preparados para reconhecer e validar emoções e sentimentos em seus alunos, especialmente num contexto, no qual as habilidades socioemocionais estão cada vez mais valorizadas na educação brasileira a partir da nova Base Nacional Comum Curricular - BNCC.

Com o propósito de disponibilizar aos professores (as) o acesso a ferramentas/recursos de apoio no manejo do estresse e da ansiedade elaboramos um conjunto de Oficinas, que integradas constituem a Jornada de Autocuidado, fortalecendo recursos emocionais/comportamentais dos professores (as). São elas:

- **Oficina de manejo de estresse e ansiedade;**
- **Oficina de escrita terapêutica;**
- **Oficina de alimentação saudável;**
- **Oficina de respiração consciente e meditação guiada;**
- **Oficina de exercícios físicos.**

Embora não tenha um roteiro rígido para fazer o ciclo da jornada de autocuidado, sugerimos que você inicie esse percurso pela Oficina de Manejo de estresse e ansiedade, pois, de certo modo, ela demonstra a importância dos recursos apresentados nas demais oficinas.

Na formulação desta proposta temos como um dos princípios que estas ações cheguem aos professores como um **convite**, para que possam voltar-se para si, num espaço, mesmo que virtual, para o **autocuidado**.

Reconhecemos que o bem estar do professor (a) reflete em sua vida pessoal e profissional, especialmente nesta área de atuação, cuja interação diária com alunos, pais e colegas é uma condição desse fazer. Estar bem consigo é uma forma de acolher e/ou resolver, por vezes situações desafiadoras.

Convidamos você a conhecer a proposta das oficinas e, caso sintá-lo mobilizado inscreva-se na atividade que considere relevante para o que deseja melhorar neste momento. Essas são orientações para que você possa obter os resultados esperados, pela equipe que desenhou essa ação de cuidado:

RESERVE UM TEMPO PARA VOCÊ

Quando for iniciar uma atividade da oficina avise aos familiares, encontre um lugar livre de interrupções, silencie as notificações do celular, feche as abas do computador enquanto estiver fazendo uma leitura de um texto da oficina. Essas são algumas medidas que podem favorecer a qualidade de presença que será destinada à atividade e aos profissionais.

CONECTE-SE

Agora que o espaço já está organizado, sugerimos que seja criada uma rotina para conexão consigo mesmo e com a atividade. Ouça uma música, faça um exercício de respiração. Na biblioteca temos sugestões.

DESAFIE-SE/REINVENTE-SE/ADAPTE-SE

Vivenciamos um momento que exige de cada um de nós a necessidade de reconhecer os recursos pessoais (emocionais/comportamentais), bem como utilizar estratégias para lidar com essa crise sanitária. Momento que nos convida inclusive a experimentar atividades de suporte emocional, reeducação alimentar, atividades físicas que por ventura não utilizamos, como, por exemplo, práticas de meditação, escrita terapêutica, dança, etc

CO-CRIAÇÃO E AUTONOMIA NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO

Convido você a avançar na leitura do texto principal de cada oficina à medida que vai fazendo as leituras complementares, assistindo os vídeos e/ou fazendo os exercícios, assim você poderá aproveitar melhor essa jornada. A duração de cada oficina foi definida considerando esse percurso.

O grande desafio dos proponentes das oficinas foi realizar a conversão de uma atividade presencial para uma atividade à distância devido à ausência de interação face a face. Assim, essas oficinas assumem um caráter autoinstrucional, no qual os participantes terão mais autonomia para realizar as atividades. Acreditamos que **os exercícios** propostos em cada oficina são os recursos que darão o sentido de oficina.

REGISTRO ESCRITO

Sugerimos que **reserve um caderno** para registrar suas dúvidas, insights que por ventura surjam durante a leitura dos textos, ao assistir os vídeos ou mesmo durante a realização das atividades. O registro escrito, além de uma memória da **Jornada de Autocuidado** pode ser usado para compartilhar sua vivência durante a jornada no e-mail aberto especificamente para cada oficina.

AMPLIANDO O CONHECIMENTO

Na elaboração das Oficinas optamos por utilizar textos breves, mas caso você deseje se aprofundar sobre a temática a **Jornada de Autocuidado** dispõe de uma biblioteca, na qual estarão disponíveis textos selecionados sobre os temas discutidos, como, por exemplo: orientações da Organização Mundial de Saúde – OMS sobre a importância da atividade física nesse momento de distanciamento social. Além disso, na página da Divisão de Formação e Assistência Educacional está disponível para *download* o **Guia de Saúde Mental** elaborado pela equipe do **Núcleo de Apoio à Psicologia Escolar e Educacional**, entre outros conteúdos.

DESEJAMOS UMA BELA JORNADA!



Arte: Dandara Viana

OFICINA DE MANEJO DO ESTRESSE

Caríssimo professor, Caríssima professora,

Sejam bem-vindos (as) à Oficina de manejo do estresse e da ansiedade

OFICINEIROS:

Ocimar Leitão Mendes e João Guilherme Silva Souza,
psicólogos lotados no Núcleo de Apoio à Psicologia Escolar e Educacional - NAPPE.

TEMPO ESTIMADO PARA REALIZAR A OFICINA: 16 horas

Vivenciamos um momento atípico em nossa sociedade, em virtude da disseminação em escala planetária do vírus covid-19, o que levou o estado brasileiro a sancionar medidas sanitárias restritivas para conter o avanço da Pandemia.

O distanciamento social, a insegurança quanto aos métodos de tratamento, bem como o risco do contágio exige de cada um, além das medidas de higiene e distanciamento social, o uso de recursos emocionais e comportamentais para lidar com esse desafio.

O estresse em si é uma energia que nos prepara para responder aos desafios da vida, entretanto, uma situação de estresse ao ser ignorada continuamente está sujeito a converter-se num agravo à saúde física e mental. Ressaltamos que separar saúde física e saúde mental tem caráter didático, pois reconhecemos que a saúde, conforme preconiza a Organização Mundial de Saúde (OMS) é “**um estado de completo bem-estar físico, mental e social** e não somente ausência de afecções e enfermidades”.

Uma proposta de manejo do estresse e da ansiedade passa pelo cuidado a essas dimensões na vida cotidiana. Por isso, na proposta da **Jornada de Autocuidado** temos oficinas relativas à alimentação saudável, à prática de exercícios físicos e escrita terapêutica.

Existem muitas estratégias de controle do estresse e da ansiedade, mas a adoção de uma dada estratégia tem muito a ver com **as características da personalidade de cada pessoa**. Entretanto, o momento atual exige de cada um a necessidade de utilizar os recursos emocionais/comportamentais que já reconhece em si. Por outro lado, nos convida a sair de sua zona de conforto e experimentar outras alternativas.

A literatura acadêmica demonstra a partir de evidências que o conhecimento sobre os sintomas do estresse e da ansiedade favorecem o desenvolvimento de estratégias para o melhor manejo, especialmente quando essa resposta é disfuncional. Conforme nos mostram os textos:

[**incluir o pdf texto 1- anexo**] Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?

[**incluir o pdf texto 2 – anexo**] Diferenças entre o estresse e a ansiedade

É importante sabermos que manifestação de sintomas, como agressividade, tristeza, raiva, entre outros são esperados num contexto de pandemia, pois segundo a Fiocruz vivencia-se um momento de estresse agudo que implica em um impacto sobre a saúde psíquica, o qual pode variar de pessoa para pessoa.

Para ampliarmos a capacidade de identificação e/ou reconhecimento dos recursos pessoais, um caminho é olharmos para nossa história e lembrarmos de como superamos situações desafiantes, e observar nessa trajetória de vida as forças que utilizamos para superar as adversidades, pois ressaltamos que cada ser humano dispõe da capacidade de auto-regulação

Para favorecer essa auto-observação o convidamos a realizar o exercício.

[**incluir pdf folha de exercício 1**]

Nesse exercício você terá a oportunidade de identificar os seus **Recursos Internos - RI** e os **Recurso externos - RE**. Essa separação visa uma compreensão didática do que seriam as forças que um indivíduo utiliza para lidar com situações desafiantes da vida.

Exemplos para RE: rede socioafetiva (amigos, familiares) com laços fortalecidos, uma vinculação religiosa, ouvir música, etc.

Exemplos para RI: Pessoas com repertórios de habilidade socioemocionais, como: resiliência e empatia ou desenvolvimento de uma visão positiva sobre as situações que vivencia, etc. Outro caminho possível é abertura a novas possibilidades, como inscrever-se nessa **Jornada de Autocuidado**.

A poesia de Flaira Ferro: Como me curar de mim nos mostra uma percepção da autora sobre essa busca pelo autoconhecimento.

[**Incluir o vídeo**] - <https://www.youtube.com/watch?v=OCdh6BYIPUk>

Outras dimensões importantes a serem consideradas nesse exercício de autoconhecimento é a capacidade de ouvir os sinais do nosso corpo, (re) conhecer as emoções envolvidas numa situação da vida cotidiana, pois nossas respostas emocionais/comportamentais ante a uma dada situação pode expressar aspectos da nossa personalidade.

O que pode dizer aquela dorzinha no ombro, a resposta agressiva, a falta de vontade de levantar da

cama? entre outros tantos sinais... Quando entendemos essas manifestações como reflexos de um desconforto causado por uma preocupação, um conflito, essas perguntas ganham maior sentido. Importante destacar que cada pessoa é única, por isso reage de forma diferente em situações de estresse e de ansiedade.

Nossa intenção é oferecer alguns elementos para você voltar-se para si. Desta forma o (a) convidamos a fazer um diário de autoinvestigação sobre suas estratégias de enfrentamento de estresse e ansiedade.

[**Inserir pdf Folha de exercício 1**] Diário de autoinvestigação.

Desenvolver a capacidade de reconhecer os sinais no corpo, monitorar os pensamentos, observar as emoções que emergem traz benefícios, pois nos tornamos mais conscientes da nossa existência. Por outro lado, nos demanda a necessidade de reconhecer nossos limites e, caso necessário buscar auxílio de um amigo ou ajuda especializada para nos auxiliar a lidar com situações que fogem ao nosso controle.

Outros fatores importantes para o controle do estresse e da ansiedade diz respeito à qualidade do sono e da alimentação, pois refletem diretamente no bem estar físico e na regulação emocional. No livro **“Livro de ansiedade” (LEAHY,2011)**, consta uma sessão completa destinada a higiene do sono, listamos aqui alguns tópicos:

1. **Durma em horários regulares.**
2. **Use a cama somente para dormir.**
3. **Liste que fazer no dia seguinte.**
4. **Descarregue seus sentimentos.**
5. **Reduza ou elimine a ingestão de líquidos à noite.**
7. **Levante da cama se não estiver dormindo.**
8. **Não tente se forçar a dormir.**

O referido autor destaca que **“uma dieta saudável e equilibrada”** o ajudará a ter controle de sua ansiedade. Qualquer espécie de desequilíbrio em sua dieta pode fazer com que todo o sistema se desorganize; quando isso acontece, seu nível de ansiedade está pronto para subir” [...] (LEAHY, 2011, p.183).

Essa oficina é um espaço para você, esperamos ter contribuído nesse exercício de autoconhecimento. Convidamos a compartilhar conosco suas impressões e dúvidas, por meio do e-mail:

ocontroleestresse@gmail.com

Para finalizar

“Conhecermos e compreendermos a nós mesmo é crucial, porém existe algo mais importante para se levar uma vida plena: nos amarmos”. Brené Brown

Referências Bibliográficas

LEAHY, Robert. L. Livre de Ansiedade. (V. Figueira, trad.). Porto Alegre: Artmed, 2011.

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.

Texto 1.

Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?

Cada um possui reações diferentes ao estresse e à ansiedade, mas os sinais mais comuns incluem:

SINAIS FÍSICOS:

- Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório)
- Dor de cabeça
- Dores musculares.
- Aumento dos batimentos cardíacos
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso)
- Má digestão

- Sensação de “queimação” ou “peso” no estômago
- Diarreia
- Prisão de ventre
- Cansaço e falta de “energia”
- Tensão muscular.
- Dores em geral sem causa aparente
- Tremores
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença

SINAIS EMOCIONAIS:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação
- Humor deprimido
- Desânimo
- Irritação ou sentir que está com “os nervos à flor da pele”
- Indiferença afetiva (uma sensação de “tanto faz”, de estar “frio” afetivamente).

SINAIS COMPORTAMENTAIS:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos

- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)
- Violência
- Agitação.

SINAIS COGNITIVOS:

- Dificuldade de lembrar informações e ter “brancos” de memória
- Dificuldade de concentração nas tarefas
- Dificuldade de tomar decisões
- Confusão
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). **Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa.

TEXTO 2

Diferença entre Estresse e ansiedade

A diferença entre ansiedade e estresse é o momento, no qual ocorrem. A ansiedade prepara a pessoa para viver uma situação adversa, já o estresse ocorre por conta da situação adversa estar acontecendo e a pessoa tem que responder a essa situação.

A ansiedade teve seu papel na evolução humana como mecanismo de defesa contra ameaças externas. Seu objetivo é prever situações adversas e preparar o nosso corpo para responder a essas situações. No contexto de preparar o corpo humano a ansiedade acelera os batimentos cardíacos, aumenta a tensão nos músculos e o coloca em um estado de vigilância constante, preparando o corpo para lutar ou fugir de alguma ameaça.

Já o estresse é um fator que tira uma pessoa de um estado de homeostase, para um de tensão e/ excitação emocional, ou seja, esse estado é causado no corpo por uma situação externa e tem que buscar respostas a essa situação para o qual não estava preparado.

Mesmo nos estados patológicos de ansiedade e estresse (como transtornos de ansiedade, ou transtorno de estresse pós-traumático), eles têm a mesma diferença, a ansiedade patológica exacerba a ameaça futura, colocando o corpo em um estado de vigilância e tensão para situações que não exigem essa preparação. Já o estresse patológico é a pessoa não conseguindo se adaptar a uma situação que leva seu corpo a se estressar, podendo levar a casos de esgotamento mental como a síndrome de Burnout, ou lesões físicas, já que o estresse pode não ser somente mental.

A ansiedade por si só já causa estresse no ser humano, já que ao ser colocado em um estado de luta ou fuga o corpo acaba se estressando. Já o estresse pode desencadear a ansiedade, se a pessoa é colocada em ambientes que constantemente lhe causam estresse, a ansiedade pode vir como forma do corpo se preparar para enfrentar essas situações.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

SOUZA, João Guilherme Silva. **Diferença entre Estresse e ansiedade**.



Arte: Dandara Viana

OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Só é lutador quem sabe lutar consigo mesmo. Carlos Drummond de Andrade

Caríssimo Professor,

Caríssima Professora,

Sejam bem vindos (as) à **Oficina de Alimentação Saudável**

Oficineira: Daiane Silva Martin, vinculada à Divisão de Merenda Escolar/Núcleo de Nutrição Escolar

TEMPO ESTIMADO DE DURAÇÃO DA OFICINA: 8 HORAS

Por que uma oficina que trata de alimentação saudável? Não deveria ser algo comum, cuidar da alimentação? Uma das respostas é que o momento requer cuidados com o corpo e com a mente. O nosso corpo precisa estar fortalecido para criar um escudo protetor contra a covid-19. E a mente? O equilíbrio da mente fortalece o corpo, mais precisamente o sistema imunológico. Então, vamos começar a Oficina?

Para um relaxamento e reflexão inicial, escolhemos uma música do grupo Jota Quest, denominada Dias Melhores. Acesse o link abaixo para ouvi-la, depois retornaremos ao nosso diálogo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9dsUVU7ERK4>

A canção provocou, em você, alguma sensação? Em mim, esperança, entusiasmo para seguir construindo dias melhores para mim e todos que me cercam. E você, quais foram as sensações e reflexões que suscitaram a canção? Foi um bom começo?

Pensando em dias melhores vamos conversar sobre um assunto importante para o cuidado com o corpo e com a mente? *Sobre o cuidado com a alimentação.* E, por que é importante? Como acima já falamos, nesse momento de isolamento social e o perigo de contrairmos o vírus que pode nos causar muitos danos à saúde precisamos fortalecer as defesas do nosso organismo. Você sabia que as estatísticas realizadas com base em pesquisas com pessoas contaminadas pela covid-19 demonstram que a probabilidade das pessoas imunodepressivas sofrerem de mais complicações é maior, devido a imunidade estar baixa?

Um outro fator importante para que o sistema imunológico fique fortalecido é o sono. Comer e dormir mal são ações que podem reduzir a imunidade, deixando o corpo mais susceptível à contaminação. Lembram que este assunto já foi tratado na Oficina sobre manejo do estresse?

Mas, vamos falar de alimentação? Bem, o objetivo da Oficina de Alimentação Saudável é despertar em você, a importância de criar novos hábitos alimentares, para a prevenção de doenças e manutenção da qualidade de vida. O Guia alimentar para a população brasileira apresenta Dez passos para uma alimentação adequada e saudável. Aqui apresentaremos somente os tópicos, mais informações disponibilizaremos em texto, no formato PDF [Texto 1]. Esses passos são fundamentais para nos auxiliar na elaboração do nosso plano alimentar:

- 1- Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
- 2- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
- 3- Limite o consumo de processados;
- 4- Evite o consumo de ultra processados;
- 5- Coma com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados, sempre que possível. Não realize suas refeições na frente da televisão;
- 6- Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 7- Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias;
- 8- Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9- Evite redes de fast-food;
- 10- Seja crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas.

Neste Plano Alimentar estão as principais orientações para garantir uma alimentação saudável. Amplie as informações lendo o texto em PDF sobre o Plano. Mas e a alimentação? Então, para o fortalecimento da imunidade devemos selecionar alimentos ricos em nutrientes como o Zinco, o Selênio e as vitaminas A, B6, C e E, que cumprem bem este papel.

Como falamos antes, a alimentação proporciona a saúde do corpo e da mente. Em nosso cérebro, para que ocorram as sinapses é necessária a presença de substâncias denominadas de neurotransmissores, cujos mais conhecidos e pela ciência são a endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina e existem alimentos que preservam e estimulam a produção destes neurotransmissores, vamos saber quais são eles?

Segue a lista dos alimentos, mas as informações mais detalhadas sobre a funcionalidade destes alimentos estão disponíveis em arquivo PDF.

1. Espinafre:
2. Bananas:
3. Chás:
4. Mel:
5. Chocolate amargo:
6. Açafrão:
7. Verduras com folhas escuras:
8. Carne:
9. Oleaginosas:
10. Pimenta:
11. Abacate:
12. Ômega 3:
13. Canela:

Então, a partir de todas as informações disponibilizadas, vamos ao exercício?

Os exercícios serão compostos da elaboração de um plano alimentar [Folha de exercício em PDF] para 6 dias. É importante o envolvimento no preparo dos alimentos. Quando fizer a composição do cardápio procure ingeri-los devagar, sentindo o sabor de todos eles. Após o sexto dia observe:

1. Como está a qualidade do seu sono;
2. Como está o seu estado de humor, você acorda feliz ou triste, preocupada(o), durante o dia você permanece com as mesmas emoções ou muda a cada evento que vivencia?
3. Como você está a sua concentração? Quando você está vendo um programa de televisão, lendo um livro ou mesmo se alimentando sua atenção está voltada apenas para o que está praticando ou refletindo?

Fazer uma reeducação alimentar não significa necessariamente restringir alimentos, mas organizar melhor a ingestão das porções desses alimentos de forma mais saudável. As mudanças no estilo de alimentação podem ser difíceis no início, mas quando se transformam em hábito ficam mais fáceis. A reposição dos nutrientes, bem como o uso de dietas ricas em substâncias como vitaminas, antioxidantes, oligoelementos, minerais, micro e macro nutrientes, que participam e controlam ativamente todas as reações químicas do organismo, são imprescindíveis para a manutenção da vida e da saúde.

Observe, se observe? Sinta-se. Reflita sobre o antes e o depois do uso de alimentos saudáveis.

E chegamos ao final da Oficina! Todas as informações e orientações não prescindem da consulta a um profissional especializado. Não é bom mudar de forma imediata a dieta alimentar sem o acompanhamento deste profissional.

Essa oficina é um espaço para você, esperamos ter contribuído nesse exercício de autoconhecimento. Convidamos a compartilhar conosco suas impressões e suas dúvidas, por meio do e-mail:

oalimentaçãosaudavel@gmail.com.

Cuidem-se e um abraço cheio de saúde e harmonia:

<https://www.youtube.com/watch?v=QV7k4Ttm8jg>

Esperamos ter contribuído nesse exercício de autoconhecimento. Convidamos-vos a compartilhar conosco suas impressões e dúvidas, por meio do e-mail: **oalimentacaosaudavel@gmail.com**

TEXTO 1

Estresse/Alimentação

Existem algumas doenças, as quais precisamos redobrar nossos cuidados. A pressão alta e a diabetes são doenças que têm causas emocionais profundas, estando relacionadas ao medo, estresse, ansiedade, mania de perfeição e excesso de preocupação. Compreender essas disfunções emocionais é fundamental para mudar comportamentos e encontrar a cura para doenças, sejam elas quais forem.

O estresse é uma resposta do nosso organismo que se manifesta, por exemplo, no momento em que somos submetidos a uma ameaça. Este fato e outros compõem o conjunto dos chamados fatores estressores.

O nosso corpo, quando submetido ao estresse gera respostas que se manifestam em várias fases diferentes, marcadamente por três. A primeira fase consiste de uma resposta semelhante a um alarme que nos impulsiona a lutar ou fugir. A segunda fase é caracterizada pela resistência ao estresse e a terceira é a exaustão.

Com resultados semelhantes, no estresse por antecipação, o corpo responde antecipadamente a uma determinada situação, sem que necessariamente ela tenha acontecido.

O que predomina no estresse são os sintomas de alarme que vão levar a alterações comportamentais e físicas. As alterações comportamentais podem ser de humor: baixa alta estima, ansiedade, depressão, sensação de irritabilidade ou isolamento. Os sintomas físicos incluem tremores, dores musculares, diarreia ou constipação, náuseas e taquicardia. O estresse também pode alterar os hábitos da pessoa, como comer mais ou menos e dormir mais ou menos. Já na fase da exaustão, o corpo começa a não responder mais ao estresse e pode surgir ou agravar-se a depressão.

Referências Bibliográficas SOARES, Andressa Heimbecher. Como o estresse pode agravar desencadear o diabetes?. 2015. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/temas-atuais-sbd/1006-como-o-estresse-pode-agravar-ou-desencadear-o-diabetes>>. Acesso em 01 de Jun. 2020.

TEXTO 2

Alguns alimentos que estimulam a produção dos hormônios:

1. Espinafre:

Os vegetais folhosos podem ser considerados aliados da felicidade por conter ácido fólico e potássio. O espinafre auxilia no alívio da depressão e da tristeza. Quando as quantidades destes micronutrientes ficam abaixo das necessárias ao funcionamento do organismo pode causar fadiga e apatia.

2. Banana:

Além de ser rica em potássio, a banana também está cheia de triptofano, um aminoácido que, associado a minerais e vitaminas, também presentes nesta fruta, produzem a serotonina, importante para o sono e o humor. As bananas também são ricas em vitamina B6, bem como fibras, vitamina C, magnésio e potássio. A falta de B6, por exemplo, causa irritabilidade e insônia.

3. Chás:

A teanina, aminoácido presente na bebida, está relacionada à produção da serotonina, um neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade.

4. Mel:

O mel tem uma ação calmante e melhora a função da serotonina no cérebro, pois ele ajuda a reduzir a irritação, típica do período pré-menstrual.

5. Chocolate amargo:

O cacau presente no chocolate amargo é rico em magnésio, estemineral, além das reações químicas necessárias ao funcionamento do nosso organismo, aumenta a densidade das sinapses no hipocampo, zona do cérebro responsável pela memória de longo e curto prazos. Com isto, a aprendizagem também é beneficiada. Mas tome cuidado! Prefira os chocolates mais amargos, com menos açúcar e maior teor de cacau – 70% ou mais, pouco calóricos e com maior antioxidante.

6. Açafrão:

O Açafrão consumido todos os dias na alimentação contribui significativamente para o bem-estar humano, e tudo graças ao seu alto poder antioxidante. A especiaria também contém curcumina, um composto ativo que aumenta o humor e combate a depressão.

7. Verduras com folhas escuras:

As verduras com folhagem escura, como brócolis, rúcula, couve e agrião são ricas em ácido fólico e potássio, substâncias essenciais para combater o cansaço, a fraqueza, a insônia e a depressão.

A maioria desses alimentos também possui grandes quantidades de magnésio em suas composições, ingredientes fundamentais para produção da serotonina, que aumenta a sensação de saciedade, favorece o relaxamento e regula o sono.

8. Carne:

Alimentos ricos em proteínas, como carnes bovina, de aves, peixe e o ovo também são ótimas fontes de nutrientes estimuladores da produção de serotonina, neurotransmissor responsável por promover sensações de prazer e bem-estar.

9. Oleaginosas:

Sementes comestíveis trazem diversos benefícios para a saúde humana, pois são excelentes fontes nutricionais.

Nozes, castanhas, avelã, pistache, macadâmia e amêndoas fazem parte dessa família e não podem ficar fora da sua dieta. Ricas em magnésio, selênio e cobre fazem bem ao coração, ao cérebro e ainda ajudam a diminuir o estresse e a ansiedade.

10. Pimenta:

Sabe aquela ardência causada pela pimenta? Capsaicina é o nome da substância ativa que provoca essa sensação. Ela também é responsável por estimular a produção de endorfina no cérebro, hormônio associado ao prazer, ao bem-estar e atenuante do estresse.

11. Abacate:

Essa fruta rica em ácido fólico, vitamina B3 (niacinamida) e potássio possui, ainda, quantidades úteis de ferro, magnésio e vitaminas C, E e B6. A niacinamida (Vitamina B3) tem ação específica sobre o sistema nervoso central, colaborando com a manutenção de hormônios que regulam as substâncias químicas do cérebro e garantem efeito relaxante. Esta vitamina tem ação conjunta com o ácido fólico, que atua como coenzima de diversos neurotransmissores do bom humor.

12. Ômega 3:

Os peixes são considerados excelentes fontes de ômega 3, um ácido graxo com efeito protetor sobre os neurônios. Ele aumenta a produção dos receptores de neurotransmissores como: a serotonina, a dopamina e a noradrenalina que protegem o cérebro e o sistema nervoso central dos radicais livres, substâncias responsáveis pelo envelhecimento celular.

13. Canela:

Rica em polifenóis e antioxidantes, esta especiaria melhora a atividade da insulina, ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e reduz a compulsão por carboidratos e doces. Assim, colabora para evitar o sobrepeso e o acúmulo de gordura na região abdominal e mantém a produção de serotonina em equilíbrio.

Referências Bibliográficas

LACOMBE, Patrícia. Saiba quais são os alimentos que estimulam o bom humor! 2017. Disponível em: <<http://patriciacombe.com.br/blog/saiba-quais-sao-os-alimentos-que-estimulam-o-bom-humor/>>: Acesso em 06 Junh. 2020.

DO VALE, Natalia. Inclua no cardápio 10 alimentos que te deixam mais feliz. 2017. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/11105-inclua-no-cardapio-10-alimentos-que-te-deixam-mais-feliz>>. Acesso em 05 Junh. 2020.

Alimentos que ajudam a liberar hormônios de felicidade: < Disponível em <https://catracalivre.com.br/equilibre-se/alimentos-que-ajudam-a-liberar-hormonios-de-felicidade/>>: Acesso em 05.Junh.2020.

Seu corpo ama magnésio, mas você sabe disso? Disponível em <https://www.ecycle.com.br/component/content/article/62-alimentos/3578-seu-cerebro-ama-magnesio-mas-voce-sabe-disso.html>. Acesso em 27 de julho de 2020.

TEXTO 3

Passos simples para seguirmos um plano alimentar rico e saudável:

1. Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.

Predominantemente de origem vegetal, são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar sustentável. Inclui variedades de todos os tipos de grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes.

2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

Utilizados com moderação ao temperar e cozinhar alimentos in natura ou minimamente processados, esses ingredientes contribuem para tornar a alimentação mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3. Limite o consumo de processados.

Ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos, dos quais derivam. Podem ser consumidos em pequenas quantidades como ingredientes de preparação culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processadas.

4. Evite o consumo de ultra processados.

O consumo de ultra processados é desencorajado por diversos motivos: são nutricionalmente desbalanceado, favorecem o consumo excessivo de calorias, contêm aditivos industriais e excesso de gordura, açúcar, sódio, entre outras substâncias nocivas à saúde. São produtos como biscoitos doces e salgados, sucos em pó, refrigerantes, temperos prontos, embutidos, salgadinhos de pacote e guloseimas, entre outros.

5. Coma com regularidade e com atenção, em ambientes apropriados, sempre que possível. Não realize suas refeições na frente da televisão.

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos. Sempre que possível, coma acompanhado, amplie e desfrute do prazer da alimentação. Faça 5 a 6 refeições ao dia e sempre fracionado.

6. Faça compras em locais que ofereçam variedades de alimentos em natura ou minimamente processados.

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira verduras e frutas da estação e cultive localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e agroecológicos, de preferência diretamente dos produtores.

7. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias.

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas à família, amigos e colegas, leia livros, consulte internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar.

8. Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família as responsabilidades por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para alimentação.

9. Evite redes de fast-food.

10. Seja crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas.

Referências Bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

FOLHA DE EXERCÍCIO: PLANO ALIMENTAR

Vamos exercitar!

Depois de navegarmos em tantas informações na oficina de Alimentação saudável podemos aprender a fazer melhores escolhas. Os textos que sugeridos irão fornecer informações que orientarão as atividades a seguir:

1 – Para dar início às atividades, monte uma relação de alimentos saudáveis, de sua preferência para inserir no seu dia a dia e melhorar seu hábito alimentar, ajudando a melhorar seu humor durante e após a pandemia.

2 - De acordo com as informações e sugestões para elaboração de um plano alimentar, vamos fazer nossas novas escolhas. Vale ressaltar que precisamos dispor de horários para as refeições. Monte seu plano alimentar. Espero poder ajudar com as informações ao lado.

DESJEJUM

07:00

Alimentos	Quantidades	
		Escolha algo para comer
		Escolha algo para tomar
		Escolha uma fruta

LANCHE

09:00

Alimentos	Quantidades	
		Escolha algo para comer
		Escolha algo para beber

OU

		Escolha uma fruta
--	--	-------------------

ALMOÇO

12:00

Alimentos	Quantidades	
		Escolha um tipo de verdura
		Escolha um tipo de verdura
		Escolha um tipo de verdura

Alimentos	Quantidades	
		Item Básico
		Item Básico
		Escolha um tipo de Proteína

Obs: Itens Básicos são aqueles que comemos todos os dias (essenciais – arroz e feijão).

LANCHE

15:00

Alimentos	Quantidades	
		Escolha algo para comer
		Escolha algo para beber

OU

		Escolha uma fruta
--	--	-------------------

JANTAR

19:00

Alimentos	Quantidades	
		Escolha um tipo de verdura
		Escolha um tipo de verdura
		Escolha um tipo de verdura
		Item Básico
		Item Básico
		Escolha um tipo de Proteína

Obs: Itens Básicos são aqueles que comemos todos os dias (essenciais – arroz e feijão).

CEIA

21:00

Alimentos	Quantidades	
		Escolha algo para comer
		Escolha algo para beber

OU

		Escolha uma fruta
--	--	-------------------

3- Depois de viver essa experiência de escolher os alimentos e montar um plano alimentar específico para você, relate como foi sua experiência em escolher uma alimentação saudável. Foi difícil identificar os alimentos? Fale quais suas expectativas para sua alimentação em tempos de pandemia?



Arte: Dandara Viana

Quanto mais alta a sensibilidade
e mais sutil a capacidade de sentir,
tanto mais absurdamente vibra
e estremece com as pequenas coisas

Fernando Pessoa

OFICINA DE ESCRITA TERAPÊUTICA

Caríssimo Professor,

Caríssima Professora,

Sejam bem vindos (as) à Oficina de Escrita Terapêutica

Oficineira: Maria do Socorro de Oliveira, psicopedagoga, vinculada ao Núcleo de Psicologia Escolar e Educacional

TEMPO ESTIMADO DA OFICINA: 10 HORAS

Neste período de isolamento social, quando estamos, ao mesmo tempo recebendo muitas informações a respeito da Covid 19, que dizem respeito às formas de contaminação, como nos prevenirmos e, também estamos recebendo notícias tristes sobre amigos e parentes que estão sendo contaminados pelo vírus, nos vem a necessidade de refletirmos sobre o momento e em como reunir estratégias que nos mantenham saudáveis, tanto física, quanto mentalmente. Com o intuito de tornar esse momento mais leve, o Departamento de Formação e Assistência Educacional adaptou as ações do Projeto Corpo, Mente e Voz para uma versão EAD oferecendo oficinas que compõem a Jornada de Autocuidado. Uma das propostas é uma Oficina de Escrita Terapêutica.

A escrita tem uma importância muito grande na história da humanidade. Essa tecnologia dividiu as eras pré-histórica e histórica. Vamos refletir sobre a importância da escrita para a humanidade e para todos nós? Então vamos assistir à Live: **Escrever transforma – O hábito terapêutico da escrita, Canal Eudes Saullo - Casa do Escritor**, por meio do link: <https://www.youtube.com/watch?v=zNmLOq4RjzY&t=229s>

Após assistir ao vídeo deu para entender muito mais sobre a importância da escrita para a nossa transformação e como ela pode aperfeiçoar habilidades que já possuímos? E, o que isto tem a ver com a escrita terapêutica? Bem, temos em nosso favor um instrumento poderoso de desenvolvimento humano, que é a escrita, que para além do objetivo de desenvolver as nossas capacidades cognitivas, pode ser terapêutica. Mas, como isto acontece? Vamos assistir a mais um vídeo bem esclarecedor:

Escrita Terapêutica, do Professor Lino, do Canal Psicomotricidade Positiva, por meio do link: https://www.youtube.com/watch?v=6PdWB_CIXKE

VAMOS CONVERSAR SOBRE A ESCRITA TERAPÊUTICA:

Bem, o objetivo da escrita terapêutica não é a identificação e o registro de culpados ou vítimas pelos eventos que nos causaram ou causam os problemas na vida, mas a externalização de conteúdos mentais bons ou ruins: pensamentos, sentimentos, emoções. Neste momento, no qual o mundo vive, o medo de uma ameaça invisível e que nos tem mantido em casa com medo, angústia, vamos procurar recordar os momentos felizes, nos quais superamos dificuldades íntimas e de relacionamentos, momentos de conquistas como uma viagem dos sonhos, a conclusão de uma etapa de estudos que nos proporcionou ganhos materiais e intelectuais importantes, a presença de pessoas que amamos em nossas vidas... Você pode também pensar em pessoas importantes que passaram pela sua trajetória de vida: lembre-se da aparência física, da forma como estas pessoas se comportavam, falavam, como olhavam para você, os conselhos, as orientações, palavras que te dirigiam e que te faziam bem.

Então, vamos exercitar? Quando as lembranças estiverem fluindo vamos colocar no papel as emoções, aquelas que são básicas do ser humano, neste caso a felicidade, satisfação, gratidão e depois vamos refinando. Observe se essas emoções ainda afetam o seu corpo, como a respiração mais profunda, um sorriso no canto dos lábios. Expresse todas as emoções, os sentimentos, tente descrevê-los. Lembre-se que o ambiente é muito importante para a elaboração dos sentimentos, busque um ambiente arejado, silencioso ou com uma música ao fundo. Procure aproximar este ambiente físico do experimentado mentalmente.

É importante a localização no tempo, espaço e circunstâncias: que idade você tinha? Onde você estava? Com quem estava? Como estava se sentindo naquele momento, que impressão o ambiente te passava?

Escreva! Escreva à mão ou digite. Caso você queira pode desenhar com ou sem cores, sem importar-se se está em acordo com as regras da estética artística. A escrita é livre, sem preocupação com regras gramaticais, ortográficas, isto pode ser corrigido em um outro momento.

Esta é uma proposta...O que você achou?

O que estes sentimentos, emoções disseram sobre você? Será que este exercício foi um começo para o autoconhecimento? E, você sabe o que é autoconhecimento? Vamos ver um vídeo e um texto sobre o assunto?

Vídeo Autoconhecimento: O que é, Benefícios e Como Desenvolver, por meio do link <https://www.youtube.com/watch?v=9OiWA0qawlo&t=200s>, do Canal Saber Coletivo.

Texto: Projeto de vida – Autoconhecimento como um cuidado de si – André Silva

Além dos momentos felizes que podemos trazer de volta pelo mecanismo da memória, alguma coisa que gostaria de refletir para, ao término do isolamento social fazer diferente?

Vamos exercitar novamente?

Exercício 1 – Um bom método é o de perguntar, se perguntar e ser claro e sincero nas respostas, afinal a escrita será para você, para os seus momentos de reflexão.

Uma pergunta importante é, qual a minha filosofia de vida, o que me motiva? O que eu faço que me faz sentir bem e útil? Com o quê eu me identifico? O que me incomoda e o que me causa simpatia nas pessoas, nas suas atitudes? Em quais momentos da vida eu poderia agir da mesma forma que a pessoa que me incomoda agiu ou age? Da mesma forma, em quais momentos da vida eu penso e ajo da forma que me agradaria, me faria feliz? Você terá mais perguntas.

Exercício 2 – Todos temos as nossas crenças religiosas, espiritualistas. O Brasil é um país, cuja Constituição Federal assegura a liberdade religiosa. Cada um de nós busca uma forma de mediação, na perspectiva do sagrado.

Então, escreva uma carta dirigida a este sagrado. Escreva o que tiver vontade. Exponha as suas dúvidas, os seus sentimentos, medos, angústias, esperanças em relação a você e ao mundo. Se quiser pode denominar essas reflexões de oração e, que tal escrever a suas orações?

Sugestão de filmes: Cartas para Deus, disponível no You Tube, por meio do link: https://www.youtube.com/watch?v=b_zRq-O9rYs e Beleza Oculta, disponível no canal NetFlix e YouTube. Segue o trailer do filme: https://www.youtube.com/watch?v=fSbMvWW_BBE

Exercício 3 - A aprendizagem é muito importante para o nosso desenvolvimento. Aprendemos quando observamos os movimentos do nosso corpo, o do outro, quando interagimos, quando lemos, seja uma obra literária ou uma bula de remédio, quando assistimos a um filme, a um documentário. As nossas sensações são importantes instrumentos de aprendizagem. A curiosidade pode nos impulsionar a aprender, a criar algo que vai nos beneficiar e aos outros. Então, que tal colocar no papel algo que gostaria de aprender, de desvendar? É algo que você considera difícil? Quem poderia ajudá-lo (a) nesta jornada? Aprender estimula as nossas redes neurais, então, quanto mais aprendemos, mais o nosso cérebro se desenvolve e cria em nós mais vida, rejuvenescemos.

Existem pesquisas que demonstram que aprendemos mais, quando ensinamos algo a alguém. O que você gostaria de ensinar que ajudaria mais pessoas? Escreva sobre isto!

Para finalizar este último exercício, mais um vídeo para ajudar nas reflexões:

Vídeo Somos aprendizes da vida, por meio do link <https://www.youtube.com/watch?v=AF4km-0FebDs&t=9s>, Canal Idealix Cursos Online.

Essa oficina é um espaço para você, esperamos ter contribuído nesse exercício de autoconhecimento. Convidamos a compartilhar conosco suas impressões e suas dúvidas, por meio do e-mail:

oescritaterapeutica@gmail.com

ANEXO:

Mais informações sobre a escrita terapêutica

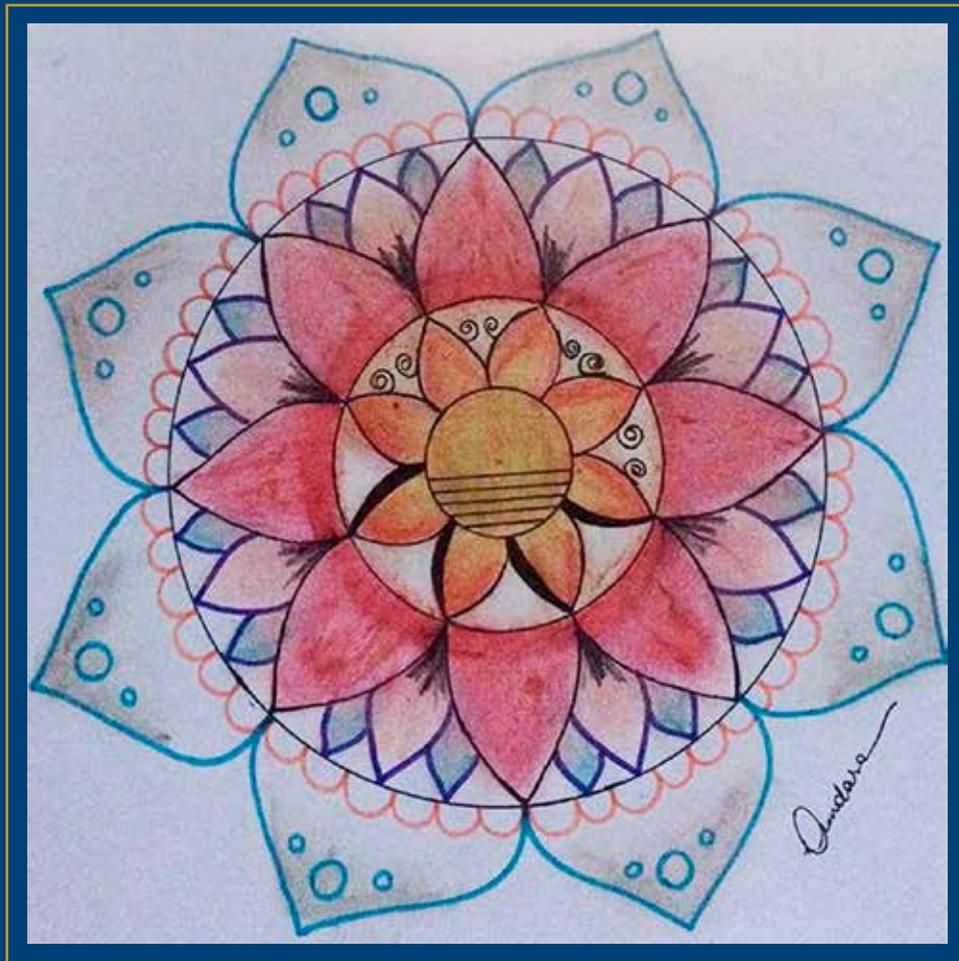
Você sabia que a escrita terapêutica tem comprovação científica? Então, na década de 80 um psicólogo chamado James Pennebaker escreveu um livro chamado *Abra o coração – o poder da cura através da expressão das emoções*. Ele constatou que, por meio da escrita poderíamos refletir sobre as nossas emoções, organizá-las e daí em diante buscar entendê-las. Ele observou que este processo ajudava na diminuição gradativa dos sofrimentos causados por tais emoções e sentimentos. Mas, este processo é de análise, somente relatar, descrever os conteúdos mentais não é terapêutico, temos que dá sentido, significado a esses conteúdos.

Outro psicólogo, na Carolina do Norte, nos Estados Unidos chamado Joshua Smyth realizou um experimento interessante. Ele selecionou 70 pacientes que sofriam de asma e artrite reumática. Alguns pacientes foram instruídos a apenas fazer as anotações do dia a dia, agendas, planejamentos e outro grupo a realizar a escrita terapêutica. E sabem o que aconteceu? Este último grupo passou pela diminuição significativa dos sintomas da asma e da artrite. Uma das explicações foi que a escrita terapêutica auxilia na diminuição do cortisol, que é o hormônio do estresse. Com a diminuição dos níveis de estresse o sistema imunológico ficou fortalecido.

Textos complementares

<https://novaescola.org.br/bncc/conteudo/12/competencia-8-autoconhecimento-e-autocuidado>

<https://rae.fgv.br/gv-executivo/vol18-num5-2019/autoconhecimento-como-cuidado-si>



Arte: Dandara Viana

OFICINA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Caro professor,

Cara professora,

Oficineira: Ana Maria Crisóstimo Vasconcelos, Educadora física, lotada na Divisão de Qualidade de Vida da SEE.

“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos”. Joseph Pilates

Para iniciar nossa Oficina que tal assistirmos ao vídeo com um título bem sugestivo: Nossa Toca - Não Temos Tempo - <https://www.youtube.com/watch?v=EtueAk9ZAT8>

Sentiram a mensagem da canção? Então, temos um corpo com vida, energia! Vamos movimentá-lo? Deixá-lo funcionando ao nosso favor?

Então, é com muita alegria que o convido para juntos participarmos deste momento de autocuidado com a Oficina na Prática de Exercícios Físicos. Nesta oficina vou elencar três exercícios que você professor(a) poderá fazer de forma segura, com as devidas orientações referentes aos cuidados para evitar a contaminação pelo coronavírus e prescrições de um profissional de Educação Física.

Com a ideia do autocuidado nossa oficina tem como objetivo levar os professores (as) a se movimentarem e saírem do sedentarismo, caso você esteja no grupo de pessoas que por inúmeros fatores não realiza atividades físicas. Antes que me responda ou torça o nariz pra minha proposta, gostaria de convidá-lo a assistir nos links abaixo aos vídeos: Não se acomode, fuja da zona de conforto – Motivação e Boneco ex-sedentário. Ambos tratam do tema motivação. Vamos lá?!

https://youtu.be/_42oF-F-gMk

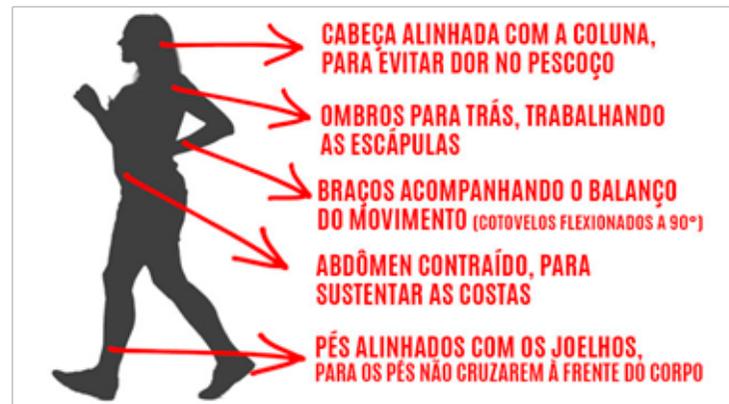
<https://www.youtube.com/watch?v=K1wj6mSFBfM&feature=youtu.be>

Esta oficina é um convite para você se reinventar e sair da zona de conforto e do sedentarismo por meio de duas modalidades de exercícios físicos: A caminhada e suas variações e a Dança.

A CAMINHADA

Iniciando nossa jornada, segundo o site Dica de vida, fazer uma caminhada de curta duração é uma ótima opção para cuidar da saúde, isso porque fazer caminhada oferece enormes benefícios para a saúde física e mental. A caminhada ajuda você, desde perder peso e melhorar o humor, até controlar o diabetes e baixar a pressão arterial. Além disso, a caminhada é também uma oportunidade da pessoa se conectar consigo mesma. Andrei Achcar, idealizador do site Corrida Perfeita apresenta alguns elementos para que essa modalidade de atividade atinja os seus benefícios.

Primeiro passo é observar sua postura durante o exercício:



Fonte: ACHCAR, Andrei. Disponível em: <https://corridaperfeita.com/como-fazer-caminhada/>

Caminhe com passos curtos e rápidos

Desta forma, você já treina dois aspectos que serão muito importantes para a eficiência da sua corrida: o equilíbrio do centro de gravidade do seu corpo e a frequência de passos (cadência) mais alta.

Para a prática de exercícios físicos funcionais, sejam eles recreativos ou competitivos é necessária uma boa mobilidade, que é a habilidade do sistema neuromuscular de executar os movimentos de uma ou mais articulações em grandes amplitudes de maneira eficiente (FERNANDES, 2020). Uma boa mobilidade garante a flexibilidade dos tecidos moles e articulações, o que evita lesões.

O Dr. Kelly Starrett, especialista em exercícios de mobilidade orienta a realização de seis exercícios diários para aumentar a mobilidade e o equilíbrio. **Confira o detalhamento no arquivo em PDF.**

[Incluir texto 1]

DE MANHÃ

1. Flexão do quadril e rotação externa
2. Couch-Stretch
3. Mobilização torácica

Antes do Exercício Físico

4. Mobilização do quadril
5. Balanços das pernas

NO FIM DO DIA

Massagem nos tecidos moles

Escala de esforço

Para uma maior queima de caloria e, ao mesmo tempo, ganho de condicionamento, sugerimos um treino intervalado de caminhada, no qual você vai intercalar momentos de alto esforço com momentos de baixo esforço.

Esse tipo de treinamento é muito conhecido hoje como HIIT (High IntensiveInterval Training), e comprovadamente muito eficiente para queima calórica.

Antes de partir para o treino, você precisa entender quais são as suas zonas, ou níveis, de esforço:



Fonte: ACHCAR, Andrei. Disponível em: <https://corridaperfeita.com/como-fazer-caminhada/>

Memorize as zonas de esforço acima e separe um relógio comum para marcar os minutos. O treino a seguir consiste em medir a intensidade da caminhada através da contagem de passos por minuto.

Trabalhando em cima da frequência cardíaca máxima (FCM)

Segundo Yara Achôa (2016), para avaliar o seu nível de esforço é importante considerar a sua frequência cardíaca máxima (FCM), cálculo que pode ser feito a partir da fórmula que consta no texto em PDF:

[Incluir texto 2]

Variações

Por ser uma atividade leve, para a maioria das pessoas, a caminhada se torna entediante. Para isso não acontecer com você, selecionamos 4 dicas para tornar o seu treino de caminhada uma experiência interessante e desafiante, a cada treino:

LISTAMOS ALGUMAS DICAS PARA ORIENTAR VOCÊ A REALIZAR A CAMINHADA NESSE MOMENTO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

Dica 1 – Caminhar na varanda da casa;

Dica 2 - pode ainda caminhar descalça em texturas diferentes;

Dica 3 - realizar caminhada na piscina sem tocar os pés no chão apoiada no flutuador. Nesse caso uma dica extra é usar uma música rápida para marcar o ritmo.

IMPORTANTE: Não realize seu treino em locais com aglomeração.

Em PDF uma Ficha de Treino para orientar seus exercícios

[Incluir texto anexo]

Gostou da sugestão de treino? Você pode estar dizendo, quero muito! Sei que preciso! Mas a preguiça não deixa ou ainda para quê essa história de se exercitar, eu não preciso! Então eu te proponho a assistir os fundamentos científicos presentes nos vídeos produzidos pelo Doutor Dráuzio Varela: Preguiça – Coluna # 05 e Por que fazer atividade física # 34. Ambos fundamentam a importância de se exercitar. Basta clicar nos links

<https://www.youtube.com/watch?v=GsoieSsdIzg&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=Gnh3dwps_jE&feature=youtu.be

Vamos continuar com nossas dicas? Espero te estimular a sair do sofá e desenvolver e/ou fortalecer o gosto pela atividade física.

Dança

Estando em dúvida sobre qual atividade escolher para acabar com o sedentarismo, a dança é uma excelente opção, já que permite escolher o ritmo e tempos mais adequados a cada um e existem uma infinidade de estilos como zumba, ballet, dança de salão, pop, hip hop, salsa, jazz, flamenco, entre outros.

Ao praticar qualquer atividade física, o cérebro libera uma substância chamada serotonina, que é um neurotransmissor responsável pela sensação de alívio, relaxamento e bem-estar. Ao liberar serotonina, verifica-se, ainda alterações no humor e na qualidade do sono.

A atriz e dançarina Luana Melo nos dá algumas dicas para quem deseja iniciar na arte da dança

1. Estipule um horário sagrado (uma ou duas vezes por semana), que nada nem ninguém possa interromper. Esse horário será tão importante quanto os seus horários de aula. Essa dica deve ser levada para o treino de caminhada.

2. Troque de roupa, como se estivesse indo para academia. Isso é importante para que você se sinta no clima.

3. Desligue a TV, o whatsapp, o celular e qualquer outra coisa que te puxe pro mundo externo. Entre no seu horário de treino concentrado (a). É difícil fazer isso, mas essas atitudes precisam de treino, assim como os passos de dança. Logo você vai tirar essa rotina de letra e a sua mente não se focará em nada que não seja seu corpo. [Com alterações]

4. Comece com um alongamento bacana. É nessa hora que entramos em contato com nosso corpo. O alongamento, além de preparar o corpo, auxilia na concentração e interioriza a consciência. Antes de começar as aulas, é preciso que você se sinta **IN**, com a percepção voltada para seus músculos, ossos, articulações e respiração, o alongamento anterior deve ser usado nessa modalidade também.

5. Encerre seus treinos com um alongamento relaxante, uma compensação de coluna confortável e uma boa espreguiçada com um som de uma música do seu agrado e que lhe traga pensamentos de vitória e relaxamento.

6. Outro aspecto importante é a escolha das músicas, minha dica é que sejam evitada músicas de depreciação, com letras tristes ou de desesperança ou de violência, nosso repertório musical é extremamente vasto, então pesquise e solte seu corpo.

7. Siga a periodização da caminhada no que diz respeito a quantas vezes na semana serão praticadas.

Observação: segue um exemplo de coreografia. E a Ficha de treino para música.

Divirtam -se!!!

[Incluir texto em PDF – Ficha de Treino - Música]

Essa oficina é um espaço para você, esperamos ter contribuído nesse exercício de autoconhecimento. Convidamos a compartilhar conosco suas impressões e dúvidas, por meio do e-mail:

oatividadefisica@gmail.com

“Ser feliz é o que faz a vida valer a pena. Tudo o resto é puro detalhe. A dança ensina-nos que nada é impossível e que cada pessoa é única. Quando superamos o medo de sermos nós mesmos, tudo fica mais pequeno e mais simples.” Arrisque e faça a vida valer a pena! Marta Martins - Psicóloga.

Para finalizar deixo essa reflexão:

Lembre-se:

“A vida é tão rara;

A vida não para”

Lenine – Paciência

Referências Bibliográficas

Achôa, Yara. 2 treinos de corrida: um para iniciantes e outro para iniciadas. Disponível em: <<https://boa-forma.abril.com.br/fitness/2-treinos-de-corrida-um-para-iniciantes-e-outro-para-iniciadas/>>. Acesso em 02 de Jun. 2020.

Dica de Vida. A caminhada – Benefícios para a saúde. Disponível em: <<https://www.dicavida.com.br/caminhada-beneficios-para-a-saude/>>. Acesso em 10 de Jun. 2020.

FERNANDES, Fernanda Araújo. Entenda a importância da mobilidade física e saiba como melhorá-la. Disponível em: <<https://blogfisioterapia.com.br/importancia-da-mobilidade-fisica/>>. Acesso em 15 Jun. 2020.

STULBERG, Brand. Seis exercícios diários para aumentar a mobilidade. Disponível em: <<https://gooutside.com.br/6-exercicios-diarios-para-aumentar-a-mobilidade-e-o-equilibrio/>>. Acesso em 16 Jun. 2020.

APÊNDICES

Texto 1 – Exercícios de flexibilidade e mobilidade

1. Flexão do quadril e rotação externa



(Imagem: Erin Wilson)

Fique em frente a uma superfície plana não mais alta que a parte superior do joelho – como um sofá, cama ou mesa. Coloque o pé esquerdo no suporte e gire o joelho externamente até o fim, para que a parte externa da panturrilha e da canela fique plana contra a superfície. Lentamente, estique a perna direita para trás e incline-se suavemente para a frente sobre a perna rotacionada externamente, criando espaço no quadril e afrouxando o glúteo. Segure por dois minutos e depois troque as pernas.

2. Couch-Stretch



(Imagem: Erin Wilson)

Comece ajoelhando-se com os pés atrás de você contra uma parede ou outra superfície vertical robusta. Mova a perna direita para trás para que a canela e o pé fiquem contra a parede. Em seguida, mova a perna esquerda para a frente em uma posição de suporte, mantendo a canela direita contra a parede. Você deve sentir o alongamento nos quadríceps e flexores do quadril. Experimente arquear as costas, o que ajuda a envolver os glúteos, quadríceps e flexores do quadril. Segure por dois minutos e depois troque as pernas.

3. Mobilização torácica



Imagem: Erin Wilson

Deite-se de costas, com os pés no chão e os joelhos, como se estivesse se preparando para fazer abdominais. Coloque um rolo pequeno de espuma ou duas bolas de lacrosse embaixo das costas, na mesma altura das suas costelas. Role suavemente para cima e para baixo.

Antes do Exercício Físico

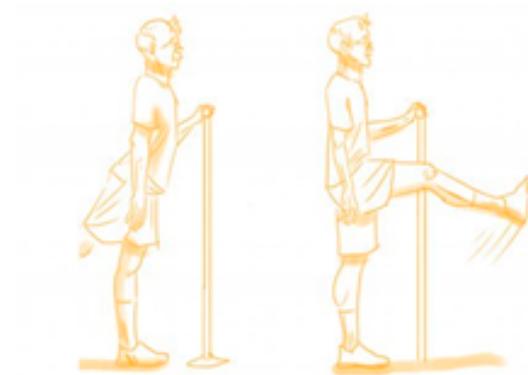
4. Mobilização do quadril



(Imagem: Erin Wilson)

Comece sentado em uma mesa, cama ou, se estiver no início da trilha, no capô do carro, com os pés pendurados à sua frente. Deite-se e deixe as pernas balançarem. Coloque um joelho no peito e aperte-o em direção ao corpo, enquanto a outra perna balança. Você deve sentir isso nos flexores do quadril da perna pendurada.

5. Balanços das pernas



(Imagem: Erin Wilson)

Fique paralelo a uma parede, árvore ou algo semelhante de apoio. Equilibre-se contra ele com um braço. Comece a balançar a perna externa para frente e para trás, aumentando gradualmente a amplitude de movimento à medida que você balança. Continue por 45 a 90 segundos e depois troque as pernas.

6. Massagem nos tecidos moles



(Imagem: Erin Wilson)

Após um longo dia, seus músculos podem acumular pequenos nós que podem causar rigidez e levar a lesões futuras. Passar apenas 10 minutos massageando os tecidos moles no final do dia ajuda a romper essas adesões e é uma maneira eficaz de evitar o que pode se tornar um problema maior.

Starrett recomenda rolar a parte inferior dos pés com uma bola de lacrosse ou golfe, usando um rolo ou bolas de lacrosse para esticar as canelas e rolar os quadris com uma bola medicinal pesada. Durante cada movimento, pare a rolagem nos pontos de dor (enquanto ainda aplica pressão) e contraia o músculo por cinco segundos, depois solte e respire fundo duas vezes antes de continuar rolando.

STULBERG, Brand. **Seis exercícios diários para aumentar a mobilidade**. Disponível em: <<https://gooutside.com.br/6-exercicios-diarios-para-aumentar-a-mobilidade-e-o-equilibrio/>>. Acesso em 16 Jun. 2020.

TEXTO 2

Primeiro, calcule 88% da sua idade. Se tem 25 anos, $88 \times 0,25 = 22$. Depois subtraia o resultado de 206. FCM: $206 - 22 = 184$. Para se exercitar a 80% da FCM (como na corrida leve), faça o cálculo: $184 \times 0,80 = 147,2$. Isso significa que você terá que manter o batimento cardíaco a cerca de 147 vezes por minuto (ou 36 vezes em 15 segundos). Para contar as batidas, sinta as pulsações encostando os dedos indicador e médio no pulso ou no pescoço.

Vamos ao treino

Etapa 1:

5' caminhada Leve – 60 a 70 passos/minutos

Etapa 2:

Repita 8x o seguinte ciclo:

1' caminhada Moderada – 80 passo / minutos

2' minutos caminhada Leve – 65 passos/minutos

Etapa 3:

5' caminhada Leve – 60 a 70 passos/ minutos

Tempo total de atividade: 34'

Repita esse treino ao menos 4x/semana.

Referências Bibliográficas

Achõa, Yara. 2 treinos de corrida: um para iniciantes e outro para iniciadas. Disponível: <<https://boaforma.abril.com.br/fitness/2-treinos-de-corrida-um-para-iniciantes-e-outro-para-iniciadas/>>. Acesso em 02 de Jun. 2020.

Ficha de treino – Caminhada

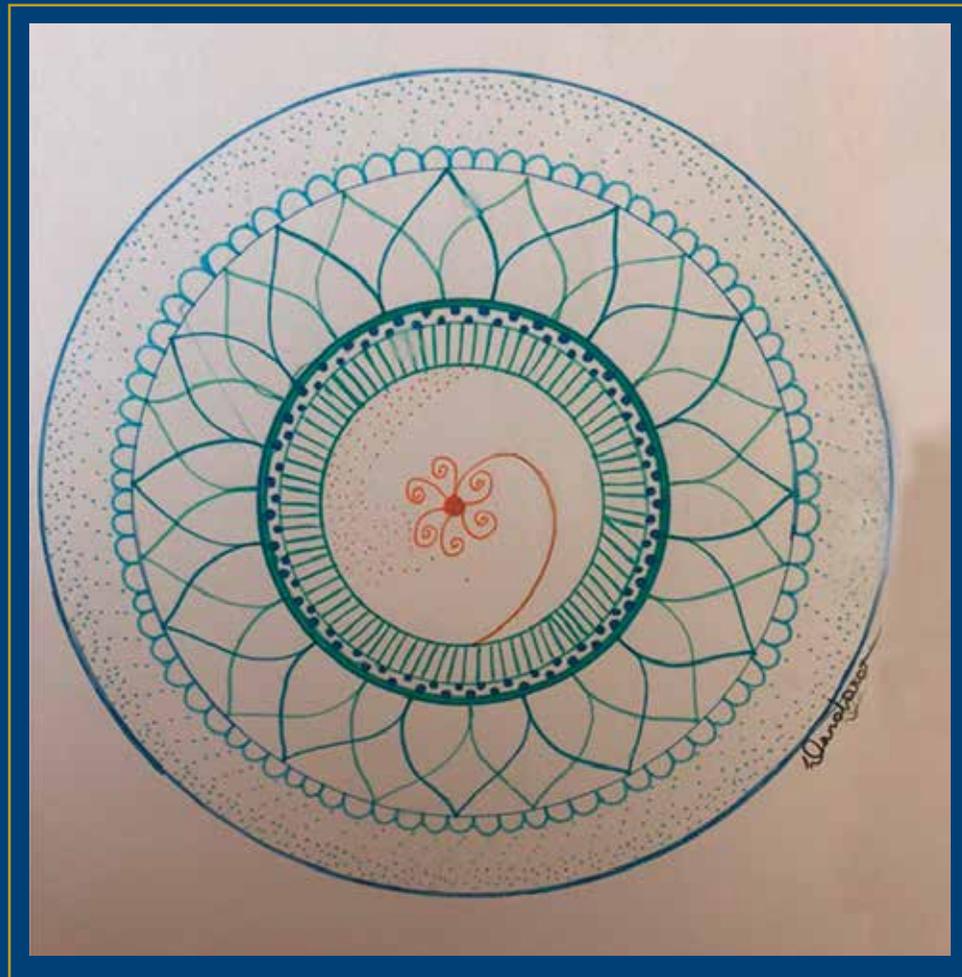
	Frequência	Ritmo	Tempo
Caminhada	3 vezes na semana Ex: segunda, quarta, sexta	Observar o cálculo da frequência cardíaca	De 20 há 30 minutos para a 1 semana.

	Frequência	Tempo
Caminhada Aquática	3 vezes na semana (a sua escolha dentro do exemplo acima e possibilidades)	De 25 há 35 minutos. (com os pés suspensos por um flutuador ou com a água abaixo dos mamilos na linha da cintura, pés no chão).

OBSERVAÇÃO: Os deslocamentos podem ter variações de direção, caminhando de lado, de costas, nas pontas dos pés, rápido intermediário, tanto em terra como no meio aquático.

Ficha de treino – Dança

Ritmo	Frequência	Tempo
Prefira ritmos que faça suar como: Samba, Zumba, Salsa, Forró, etc.	Proponho 2 vezes por semana Ex.: Terças e quintas feiras	2 Músicas na primeira semana, depois evolua para mais músicas.



Arte: Dandara Viana

OFICINA DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E MEDITAÇÃO

A Mente é a causa de todas as doenças e o coração é fonte de toda cura! OSHO

Caríssimo Professor,

Caríssima Professora,

Sejam bem vindos (as) à Oficina Respiração Consciente e Meditação

Oficineira: Giselle Lopes de Moraes. Fonoaudióloga, lotada no Centro de Ensino Especial Dom Bosco

TEMPO ESTIMADO DE DURAÇÃO DA OFICINA: 4 ENCONTROS DE 2HS - 8HS TOTAL

Como anda sua respiração?

Nossa respiração é uma prática contínua de desapego.

O ar que entra não pode ser retido,

O ar que sai não pode ser contido.

Respirar nos conecta com o fluxo da vida,

Que é abundante e está sempre em renovação,

Sinta e respire!

OBJETIVO DA PRÁTICA

Respiração consciente

Sem Ar!

Sufocados! Seria a palavra para este momento?

Não sei definir.

Vivemos o medo do futuro.

O fantasma da ansiedade tomando espaço em nossas vidas.

Mesmo aqueles mais leves começam a se incomodar com esta ruidosa energia da insegurança geral.

Dar pra entender o quê está acontecendo?

“Como a Respiração pode ajudar no cenário atual?”

Enfatizando a importância de práticas ativas de respiração como equilíbrio na sinergia corpo, mente e emoções.

Traz assertividade e foco.

E neste atual cenário que vivemos de medo e inquietude, exercitar a fisiologia da inspiração trazendo prana e lucidez para nossa mente, energia viva e consciente.

E permitindo na expiração a limpeza de toxinas mentais e físicas.

Um processo de leveza e completude.

Respire!

A cada momento que sentir o corpo entrando num breve colapso, quando suas emoções se perdem, o coração pulsa mais forte, o corpo entra em descontrole e a mente num jogo frenético de guerra interior.

Todas as sensações misturadas.

MENTALIZE

E respire

Inspirando suave e profundamente pelas narinas,

Fazendo leve pausa de consciência,

Expire com suavidade.

Ao repetir este exercício diversas vezes do seu dia, irá começar a perceber uma modificação no seu corpo e campo mental.

O nosso corpo é sábio e aprende a mensagem de conexão e presença.

A princípio pode parecer difícil e ineficaz, mas a prática constante prova o contrário.

E logo a mente e o corpo entram numa leve vibração de harmonia e paz.

Exercite

Pratique

Respire!



MEDITAÇÃO

Uma das práticas mais eficientes e que complementa a respiração consciente é a meditação.

Pode ser realizada em qualquer horário, pois não demanda um espaço especial, praticada na sua casa, no quarto, ao caminhar. Pode iniciar como um breve relaxamento e integrar espaços que nos trazem leveza e presença.

Meditar ajuda a melhorar não somente o foco e a atenção, mas a ter mais autocontrole, gerenciar emoções, na automotivação, no combate ao stress e no rendimento das atividades do cotidiano.

Pode ser combinada a técnicas respiratórias sendo uma alternativa para aqueles professores que desejam melhorar não somente para o desenvolvimento intelectual, mas também emocionalmente.

Procure introduzir as técnicas de maneira gradual, buscando incorpora-las à rotina, como parte ou complemento das atividades diárias.

Deste modo, através da prática regular, naturalmente irá perceber os benefícios e levará isso para suas vidas, em qualquer situação que estejam vivenciando.

Você sabia que muitos atletas profissionais praticam meditação? E não são somente atletas e artistas, inúmeros profissionais, de diferentes áreas, utilizam a meditação como ferramenta para gerenciamento das emoções, combate ao stress e para melhorar seu foco e produtividade.

A meditação é uma prática que ajuda na vida pessoal, emocional, física e profissional.

Nível físico:

- Regular a pressão sanguínea;
- Reduzir a ansiedade;
- Diminui tensões musculares;
- Aumenta a produção de serotonina, melhorando o humor;
- Melhora o sistema imunológico;
- Promove o relaxamento físico.

Nível mental e emocional a meditação contribui para:

- Diminuir a ansiedade;
- Aumentar a estabilidade emocional;
- Aumentar a criatividade;
- Aumentar a alegria;
- Desenvolver a intuição;
- Ter mais clareza;
- Melhora o foco e a concentração;
- Promove o relaxamento mental.

Existem várias formas de meditar, não somente ficando estáticos e quietos, já que desde que bem conduzida, uma meditação pode ser feita até dançando.

METODOLOGIA

4 Encontros on line – 2HS

PRIMEIRO PILAR

Consciência do ar

A respiração consciente e conectada é um princípio que nos leva intuitivamente a meditação.

Na prática inicial dos princípios da respiração podemos realizar o exercício nas três posturas: deitado, sentado e em pé.

Adequando o padrão respiratório em três fases:

- Inspirar – pelas narinas (suavemente) fluxo da intuição
- Pausa – prende o ar (sem esforço) fluxo da presença
- Expirar – pela boca (profundamente) fluxo da confiança

Postura

A posição mais adequada para a respiração consciente é a sentada. Respiração e postura caminham lado a lado, não se pode atingir o estado mental correto para a meditação, sem o aperfeiçoamento desta conduta. Alcançar a postura correta para uma boa prática.

Você pode se sentar em uma cadeira, almofada, banco de madeira, ou qualquer coisa que lhe proporcione conforto. O desconforto irá distraí-lo de atingir o estado mental que você precisa para concentrar e entrar no fluxo da respiração.

O primeiro passo para alcançar a postura de meditação correta é o de manter a sua coluna ereta.

Neste primeiro pilar devemos realizar as anotações de todo o lixo mental – sem análises ou culpas.

SEGUNDO PILAR

Relaxamento e controle do corpo

A respiração profunda é um excelente exercício para combater o estresse.

As respirações profundas que você faz com o abdômen permitem inalar mais oxigênio, assim, elas limpam seu corpo das toxinas causadas por estresse.

“Uma mente frenética, que reage negativamente aos nossos estressores diários, exige técnicas de meditação para acalmar. Você controla a sua mente, primeiro acalmando-a, não é uma tarefa fácil em um mundo que se move a um ritmo alucinante. O coração da meditação requer que você controle a mente, para que possa alcançar a quietude que você precisa para encontrar uma intensa autoconsciência.”

TERCEIRO PILAR

Meditação consciente

Trabalhando a mente

Tipos de meditação

Atenção focada – envolve focar a atenção num dado objeto de modo sustentado. Início para uma boa prática meditativa.

Monitoramento aberto – inicia com um foco e vai reduzindo aos poucos, ficando atento ao que quer que apareça na sua mente, sem julgar ou focar.

Meditação de benevolência amorosa – cultivar o sentimento de “compaixão amorosa” por si e pelos outros.

Meditação mântica – se usa a repetição mental de uma palavra ou uma expressão – Psicoacústico do som.

Imaginação guiada ou visualização criativa – envolve o uso do foco mental do praticante para criar pensamentos intencionais, imagens ou metas na mente.

QUARTO PILAR

Vivência respire e medite

A expressividade através da fala, gestos e olhar conecta com o ser, nos identificamos nas relações com o mundo e aproxima ou nos afasta do outro. Estabelecemos as ligações profissionais e afetivas. Desde muito cedo buscamos a interação, a aceitação e a nossa voz nos posiciona diante das escolhas e comportamentos. Reconhecemos este processo como autêntico, dinâmico e desafiador.

No desafio encontramos o medo e a ansiedade, exatamente na perspectiva do julgamento, a armadilha do ego, a necessidade do sucesso, muitas pessoas bloqueiam este processo e se fecham, às vezes em atividades limitantes, se esquivando da exposição que o falar gera no indivíduo, e outras simplesmente no papel de se limitar ao medo, timidez e negam a possibilidade da expressão como ponte para um protagonismo de sucesso e realização pessoal.

Neste encontro do ego sabotador e limitante vejo a comunicação como um ato de presença e assertividade, o ser precisa estar integrado ao momento e a percepção do sentimento, o raciocínio lógico caminhando com estruturas que dialogam na compreensão das ideias. Presença e encontro.

Estruturas que se encontram, a meditação enquanto processo de presença, colabora positivamente no processo do bloqueio que a ansiedade proporciona no falante. Na prática meditativa exercitamos o processo da respiração e estabelecemos um espaço de conexão com as estruturas psíquicas e físicas que fortalecem o processo da comunicação.

Na prática de facilitadora de grupos percebi que a dinâmica relacionada aos exercícios respiratórios adequando o fluxo da emissão vocal e proporcionando maior dinamismo na expiração que favorece a fala podemos ter um maior resultado na prática colaborativa da meditação, favorecendo corpo, mente e emocional.

Respirar, meditar e falar! Ação, presença e sonoridade!

Contato: Giselle Lopes de Moraes

Fonoaudióloga, Terapeuta em Respiração Consciente e Meditação e Professora

E-mail: respirecomgi@gmail.com

Instagram: [@respirecomgi](https://www.instagram.com/respirecomgi)

Referências Bibliográfica

Cassia da Costa Parmeggiani é professora de Yoga, Membro da Yoga Alliance RYT 200, I.Y.T.A. (International Yoga Teachers' Association) e da Aliança do Yoga - Padrão 500h, doula formada pelo Gama-SP e por mais de 15 anos se dedicou ao magistério e a educação infantil.

Guia de Meditação Serenamente

