



**A VIAGEM
DO RELAXAMENTO**
TÉCNICAS E DINÂMICAS

Copyright Marciclene de Freitas Ribeiro Junqueira

Ficha Técnica:

Primeira Edição

Todos os direitos reservados

Autora:

Marciclene de Freitas Ribeiro Junqueira

Colaboradora:

Marilze de Freitas Ribeiro

Diagramação:

Stylo Gráfica e Editora

Revisão:

Vera Maria Tietzmann Silva

Título:

Gredan Risolein

Comissão Editorial e Científica:

Estevão Keglevich

Hélio Augusto Magalhães

Marciclene de Freitas Ribeiro Junqueira

Capa:

Rodrigo Augusto Rodrigues

Fotos:

Maria Anizia Barros, Hélio Domingos Guimarães, Aruak Ribeiro Junqueira e fotos de família.

Tiragem:

500 exemplares

DADOS PARA CATALOGAÇÃO

J95v Junqueira, Marciclene de Freitas Ribeiro.

A viagem do relaxamento : técnicas de relaxamento e dinâmicas / Marciclene de Freitas Ribeiro Junqueira ; colaboração, Marilze de Freitas Ribeiro. – Goiânia : Ed. da UCG, 2006.
57 p. : il.

ISBN 978-85-7103-380-1

1. Relaxamento – técnica. 2. Respiração – técnica. 3. Harmonia psico-corporal. 4. Dinâmica corporal. I. Ribeiro, Marilze de Freitas. II. Título.

CDU 615.85

A VIAGEM DO RELAXAMENTO

Técnicas de Relaxamento e Dinâmicas

autora:

Marciclene de Freitas Ribeiro Junqueira

colaboradora:

Marilze de Freitas Ribeiro

Goiânia
2006



AGRADECIMENTOS

Ao meu supervisor na formação em Bioenergética Psicólogo Paulo Hindemburgo (in memoriam), pelo seu despojamento, criatividade e espontaneidade.

À minha irmã Marielze, por me oportunizar o trabalho de relaxamento com estudantes do Ensino Médio e Pré- Vestibulandos.

Aos Coordenadores e Equipe do Colégio Integração de Pontalina; do GER (Complexo Francisco de Assis / Escola Pietro Ubaldi e Casa de Saúde Mental Irmão Áureo de Goiânia), pela oportunidade do trabalho com sua clientela.

À Embrapa Arroz e Feijão, pelo apoio na diagramação e publicação desse trabalho.

DEDICATÓRIA

Aos meus pais e irmãos, ao meu marido Renato, aos meus filhos Larro, Korran e Aruak e aos filhos do coração, Hanna e Navarro, aos sobrinhos e familiares, que juntos viveram comigo a experiência de contato com a natureza, palco destas reflexões.

Às cidades de Pontalina, Aruanã, Caldas Novas, Pirenópolis e tantas outras, pelos subsídios fornecidos.

Aos índios de Aruanã, que solidariamente conviveram entre sol e lua, ressaltando o sentido de ver a natureza e, em especial, à índia Alice (in memoriam), ao índio Larro e familiares, que me açucaram o encontro com a cultura Karajá.

Aos meus pacientes, alunos, colegas de trabalho e professores, e, especialmente, a Dr^a Maria Adela Palcos Del Plant, pelo incentivo e contribuição ao trabalho, ao Prof.Dr. Jadir M.Pessoa, pelas narrativas sobre ruralidades e a Claykson Júnior, pelo ensinamento sobre os aspectos da natureza.

SUMÁRIO

- 1. INTRODUÇÃO **9**
- 2. REVISÃO TEÓRICA **10**
- 3. TÉCNICAS DE AQUECIMENTO **17**
 - 3.1. Música – Araguaia **18**
 - 3.2. Música – Mundo de amor **19**
- 4. RELAXAMENTO **20**
 - 4.1. Relaxamento Simples **21**
 - 4.2. Relaxamento Progressivo - Adaptação ao Relaxamento Progressivo de Jacobson **21**
 - 4.2.1. Aplicação de um Relaxamento Progressivo - Adaptado **21**
 - 4.3. Técnicas de Relaxamento de Visualização **22**
 - 4.3.1. Sintonia Molhada **23**
 - 4.3.2. Natureza **25**
 - 4.3.3. Chuva **28**
 - 4.3.4. Nuvens **30**
 - 4.3.5. Caminho de Arvoredo **32**
 - 4.3.6. Campo de Margaridas **34**
 - 4.3.7. Fim de tarde rural **36**
 - 4.3.8. A Viagem **38**
 - 4.3.9. Cachoeira e Renovação **40**
 - 4.3.10. Aruanã **43**
- 5. TÉCNICAS DE AUTO PERCEPÇÃO **45**
 - 5.1. Diminuição de Ansiedade **45**
 - 5.2. Reestruturação de Crenças **46**
 - 5.3. Atividades para Casa **46**
 - 5.4. Respiração Induzida **47**
- 6. DINÂMICAS **48**
 - 6.1. Diálogo em Duplas **48**
 - 6.2. Olhos nos Olhos **49**
 - 6.3. Bolhas de Sabão **49**
- 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS **51**
- 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **53**
- 9. ANEXO **55**

INTRODUÇÃO

CONVERSA ENTRE AMIGOS

Muitas vezes quando fazemos uma criança dormir, dormimos antes, principalmente se também somos “crianças”, cuidando de crianças. É assim que começa essa história, em uma cidade pequena, Pontalina, quando inventava caminhos bonitos para as crianças viajarem até o sono e prossegue por aí afora, quando contemplo os Municípios e Regiões de Goiás, um Estado que possui uma das mais lindas paisagens do Brasil.

Falar em relaxamento é uma coisa, fazer é outra. Entre um e outro vai uma longa distância. Nem todos temos capacidade de relaxar. Nem sempre temos tempo. Além da disposição e tempo, falta-nos também o conhecimento. Às vezes precisamos recorrer a imagens que desconhecemos ou que apenas vimos na televisão, quadros, ou em filmes para realizarmos o relaxamento.

Pensando assim me reportei a imagens do Estado de Goiás, na tentativa de fazer uma retrospectiva de ambientes costumeiros. As sessões de relaxamento são propostas a partir da visualização de paisagens de Goiás, captadas pelas lentes de Maria Anízia Barros, Hélio D. Guimarães, Estevão Keglovich, Aruak Ribeiro Junqueira e fotos de família. Para mim é motivo de honra poder presentear os leitores com essa pequena contribuição a serviço das áreas ambiental, social, de saúde, educação, psicologia, terapias alternativas e outras, como a de ruralidades e literatura.

2. REVISÃO TEÓRICA

As técnicas aqui mencionadas são importantes no tratamento e prevenção de doenças, inclusive do estresse, termo descoberto pelo médico Walter Cannon (1932). A palavra estresse quer dizer “pressão”, “tensão” ou “insistência”, portanto estar estressado quer dizer “estar sob pressão”. Estresse é definido como sendo o processo pelo qual percebemos e respondemos a eventos, chamados de estressores, que são identificados como danosos, ameaçadores, ou desafiadores.

Chama-se de estressor, qualquer estímulo capaz de provocar o aparecimento de um conjunto de respostas orgânicas, mentais, psicológicas e/ou comportamentais, relacionadas com mudanças fisiológicas estereotipadas.

No conjunto dessas modificações, o estresse é denominado síndrome de adaptação geral (SAG), termo criado por Hans Selye. Essas respostas têm como meta adaptar o indivíduo à nova situação, originada pelo estímulo estressor, e o conjunto delas, assumindo um tempo considerável, é chamado de estresse. Tal estado está então relacionado com a resposta de adaptação. Como fontes de estresse, Straub (2002), destaca os eventos importantes da vida: problemas cotidianos, estresse ambiental e estresse relacionado ao trabalho.

Já, a tensão é a reação de cansaço e esgotamento de uma pessoa que tenta enfrentar um estressor.

Um dos principais estudos sobre o atendimento do estresse, o modelo relacional, estudado por Lazarus (1993), prevê o tratamento, focalizando uma avaliação primária, cognitiva, que consiste em avaliar se uma situação ou evento ameaça o bem-estar do indivíduo; se existem recursos pessoais suficientes disponíveis para lidar com a situação e se a estratégia da pessoa para resolver o fato, está funcionando. Em seguida é realizada uma avaliação secundária, na tentativa de responder à seguinte questão: o que posso fazer para lidar com essa situação (avaliação das capacidades de enfrentamento).

As técnicas de relaxamento e visualização funcionam como uma reprogramação mental, pois possibilita dissolver determinados padrões que dificultam condutas saudáveis. Tais técnicas podem ser utilizadas para acompanhamento e prevenção de stresse de alunos

no ambiente escolar. Podem também servir de apoio na prevenção e tratamento de pessoas com câncer.

Para a realização destes exercícios se faz necessário um comportamento de quietude, para dessa forma, a pessoa entrar em sintonia de harmonia e paz.

A finalidade da visualização terapêutica aqui sugerida é promover o bem estar e a harmonização psico-corporal; beneficiar na solução de problemas, do medo, da depressão; contribuir para o auto-conhecimento, percepção do espaço ambiental e interpessoal e facilitar a aquisição da aprendizagem. Todas as técnicas são montadas através de padrões específicos de conduta terapêutica.

As técnicas de relaxamento propostas, têm como embasamento teórico a visualização terapêutica, que consiste na imaginação (percepção visual imaginada) de cenas do meio ambiente, que possam promover sensações de bem-estar e harmonia. Os principais fatores mentais focalizados são: relaxamento, atenção, auto-eficiência (a crença nas próprias forças) e motivação.

A solidão verificada diante do afastamento do local de moradia, a dificuldade de entrosamento no local de trabalho e para memorização, podem ser minimizadas, se aprendermos a visualizar as cenas que promovam bem estar e serenidade.

Técnicas:

Esse trabalho consiste em apresentar técnicas diversas: de aquecimento, relaxamento (visualização e relaxamento progressivo), auto percepção e dinâmicas, visando a promoção de saúde.

***Música:** Técnica utilizada como suporte na aplicação do relaxamento e dinâmicas. A música promove sensação de bem estar e harmonização psíquica e ambiental.

***Relaxamento de visualização:** É a prática de imaginar interiormente o transcorrer de uma cena ou as metas de uma ação. A visualização terapêutica é essencial para o trabalho com zonas cerebrais criadoras de imagens. Tais formas positivas promovem uma atuação terapêutica importante. Nessa técnica tudo é simbólico, mas o simbólico,

tem o poder de despertar emoções agradáveis dentro de nós, efetuando melhorias no humor e motivação. A significação básica da visualização, é que uma vez criadas imagens mentais e suas associações com ambientes de bem estar, é possível livrar-se gradualmente dos efeitos negativos que possivelmente possam estar associados ao cotidiano.

***Treinamento Autógeno:** Método desenvolvido pelo psiquiatra alemão Johannes Heinrich Schultz na década de 20. A meta do autor era diminuir os medos e tensões de seus pacientes. O método centra-se em fórmulas auto-sugestivas. As afirmativas são repetidas mentalmente ou verbalmente. Os monólogos interiores direcionados permitem afastar as perturbações oriundas de estímulos exteriores ou pensamentos, ajudando a reforçar a persistência. Tanto quanto possível, a pessoa pode aprender a se locomover, se situar adequadamente, sem barreiras, no meio sócio-cultural. Em estágios posteriores, conseguirá direcionar seu foco mental também para funções corpóreas, tais como a respiração.

***Relaxamento Muscular Progressivo:** Propõe a alternância entre contração e distensão de partes do corpo, o que provoca um nítido efeito de relaxamento, sistematizado pelo fisiologista Edmund Jacobson.

***Diálogo com o paciente:** Tem por objetivo, promover a reflexão e encaminhamento de alternativas no processo de auto-descoberta. O diálogo entre pares foi estudado por Vygotsky (1987). O autor salienta a importância do vínculo afetivo no desenvolvimento e manutenção das interações entre o homem e o meio ambiente, na comunicação e linguagem. Para ele, podemos aprender com a experiência de outras pessoas. Segundo Fernandez (1994) as histórias narradas fazem parte do mundo simbólico, sendo o relato delas, resultado dos sonhos, erros, lembranças e mitos. Assim, mostrar a história de vida através da linguagem, do gesto, do afeto, é resgatar o simbólico. Com o respeito ao conteúdo verbalizado, os participantes aumentam cada vez mais o nível de participação e expressão verbal.

***Elaboração de desenhos:** Através do desenho, as emoções se tornam visíveis, sendo a porta de entrada das sensações, percepções, sentimentos, lembranças, as quais podem levar às descobertas e conclusões, que desencadeiam a vontade de mudar um pensamento, ou uma ação. Percebemos também a expressão de conteúdos, até então desconhecidos. A visão dos traços, o aspecto, a coloração, o movimentos dos objetos, a presença de figuras e pessoas, juntamente com a narrativa sobre o conteúdo, oferecem a possibilidade de descoberta de detalhes sobre conflitos internos. O ato de desenhar contribui para a diminuição de tais sintomas.

***Mentalização de cores:** A mentalização de cores para promoção de saúde foi pautada na Cromoterapia, a qual se baseia nas sete cores do arco-íris: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta. Várias são as técnicas de aplicação, tais como: mentalização, cromopuntura e banhos de luz. Quando aplicadas em pessoas com desequilíbrios físicos e emocionais ou com dificuldades de aprendizagem, aceleram o seu restabelecimento. As cores utilizadas nas atividades de relaxamento aqui propostas são: a amarela, que promove a vitalidade; a verde, que ativa a limpeza e a azul, aplica a como relaxante muscular.

***Atividades para casa:** Atividades planejadas pela pessoa e pelo dinamizador. Têm como suporte a solicitação de leituras prévias, referentes ao tema que está sendo trabalhado, intitulada por Remor (2000) como biblioterapia, a qual é indicada em casos de pessoas que têm sintomas de fobias. Na sessão, a pessoa é questionada a respeito da correlação do conteúdo do tema, com a cena vivenciada no relaxamento. As reflexões são relacionadas em duas folhas, uma delas fica com o dinamizador e a outra com a pessoa. Tais conteúdos são trabalhados no decorrer do tratamento.

***Dinâmicas de grupo:** Podem ser utilizadas para o trabalho com grupos de pessoas, para atingir maior integração, liderança, criatividade, espontaneidade, compreensão e tentativa de resolução das questões organizacionais, autenticidade nas comunicações e na

avaliação. A aplicação desta técnica exige a habilidade de atenção do dinamizador, direcionada ao conteúdo verbalizado e expresso corporalmente pelas pessoas.

A análise das reações produzidas, requer a interação do dinamizador, em alguns momentos, e o distanciamento em outros. O conhecimento da teoria da Bioenergética, proposta por Alexander Lowen (1997), que prioriza a reflexão dos comportamentos de expressão corporal e verbal, contribui para a análise dos aspectos psicológicos dos participantes.

Na aplicação das dinâmicas, deve-se evitar determinar o certo e o errado; procurar manter o contrato de sigilo entre os participantes; evitar o saber onipotente; reconhecer os próprios limites; respeitar a individualidade de cada um; trabalhar a partir do conhecimento da realidade de cada pessoa e de suas diferenças individuais; procurar refletir sobre as dificuldades surgidas buscando resolvê-las em conjunto com a equipe; estimular o prazer da aproximação, pelas conversas e pelo relato das histórias.

No processo de observação de grupos devem ser consideradas as etapas do processo de solução de problemas, que são: a definição dos problemas, a promoção das idéias, a verificação das mesmas, a tomada de decisão, a execução e a avaliação.

Alguns pontos devem ser considerados nos trabalhos grupais, como: a busca de afirmação pessoal, rivalidades e alianças, disputas pela liderança, alternância de momentos de coesão e desagregação, reativação de preconceitos ao lado de sua superação, resistência ou disposição à mudança e surgimento de mal-entendidos.

Vale mencionar que, segundo Osório (2000), na previsão futurística, as abordagens grupais no mundo contemporâneo, ensejarão uma maior penetração e influência dos conhecimentos provenientes do estudo da dinâmica de grupo, na gestão dos negócios humanos, na administração, educação e psicologia.

Observa-se a importância da aplicação de técnicas de relaxamento e dinâmicas de grupo nos programas de capacitação e na preparação da pessoa para o planejamento de tomada de decisões. As contribuições evidenciadas são as de promover a ampliação da percepção da realidade organizacional, fomentar o trabalho em equipe, incentivar o conhecimento generalista e dar suporte técnico para o planejamento estratégico,

monitoramento e avaliação.

Pré-Requisitos para a aplicação das Atividades:

***Informações:**

As atividades propostas têm como foco técnicas de aquecimento, relaxamento, auto-percepção, mentalização de cores, verbalização, escrita e desenho sobre as experiências. Para a participação nas mesmas, faz-se necessário que haja a concordância com as normas de procedimento.

***Preenchimento do Prontuário ou Ficha de Acompanhamento:**

Para o início do tratamento, é necessário um conhecimento prévio da situação psicológica e física da pessoa, o que se faz com o preenchimento de ficha individual. O acesso aos dados atuais e anteriores, relativos a atividades físicas e terapias realizadas, é feito através da anamnese (1ª entrevista). Esta será desenvolvida com base no conhecimento prévio das experiências anteriores.

O prontuário é o conjunto de documentos relativos à história da vida do paciente e do estudante.

***Dados para o Prontuário:**

Sugestão para Modelo de Prontuário - Fonte: INAMPS Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social Ordem de Serviço 5/83: Capa, Anamnese, Exame físico, Exames complementares, Termo de Responsabilidade, Folha de Identificação, Evolução Clínica, Gráfico de sinais vitais, Plano Terapêutico, Evolução e anotações da equipe, Relatório Cirúrgico (se tiver realizado cirurgias).

***Folha de Identificação:**

Nome, Idade, Data de Nascimento, Religião, Profissão, Endereço Residencial, Endereço Profissional, Grau de Escolaridade; Instituição Educacional, Endereço da

Instituição Educacional, Nome do Pai, Profissão do Pai, Nome da Mãe, Profissão da Mãe, Nome do Cônjuge, Religião, Estado Civil, N° de Filhos, Nome dos Filhos - Idade dos Filhos, Nome dos Netos - Idade dos Netos. Observações (questionar se houve situações em que houve dificuldades relativas ao meio ambiente).

***Cuidados a serem tomados:**

O monitoramento deve ser realizado do início ao fim da atividade.

Na coleta de dados é importante averiguação prévia das experiências vivenciadas com o meio ambiente, ou seja, se a pessoa teve dificuldades no tocante ao contato com as cenas sugeridas. Caso isso tenha ocorrido, deve-se evitar a aplicação de técnicas de relaxamento, focalizando tais temas, sem a devida preparação, para que a pessoa não seja exposta a situações em relação às quais sente aversão ou medo.

Podem ocorrer durante o relaxamento, câibras, falta de ar, diminuição ou aceleração do ritmo do ar, tontura ou ânsia de vômito, dores de cabeça ou no corpo. Nessas situações a pessoa deve ser colocada em posição confortável, ser observada, ouvida, acompanhada e, se necessário, atendida por profissionais da área (psicólogo e médico).

Antes de iniciar a sessão, deve ser providenciado um balde vazio, um com água e uma toalha. O dinamizador deve informar os participantes sobre a eventual utilização de tais utensílios. Algumas pessoas podem também sentir a necessidade de chorar, devendo portanto, receber lenços de papel, antes do início da atividade.

***Ambiente:**

O ambiente adequado é um espaço arejado, sem a presença de ruídos ou odores e com pouca luz. A privacidade é fundamental para o êxito do trabalho. É necessário que a maca esteja encostada na parede e acomode todo o corpo, inclusive os braços. Caso for utilizar o colchonete, coloque-o diretamente no chão.

***Traje:**

Recomenda-se o uso de roupas folgadas, assim como a retirada de objetos de metal

(brincos, colares, anéis, cintos) que possam apertar os músculos.

A roupa adequada é, de preferência, bermudas, que vão até o joelho ou calça comprida e folgada, de malha, camiseta sem manga, tipo regata. É importante prever a possibilidade de a pessoa sentir frio, recomendando-lhe por isso colocar meias, roupa mais quente ou, se necessário, trazer um cobertor.

***Alimentação:**

É recomendado o consumo de alimentos leves e de fácil digestão, se possível no intervalo de no mínimo duas horas antes da atividade.

***Recursos Materiais:**

Os recursos materiais utilizados são: balde vazio, balde com água, toalhas, lenços de papel, cobertor, folhas de papel, lápis preto, lápis de cor, giz de cera, massa de modelar, argila, toca CDs, gravador, toca fitas, fitas, microfone, vaso sanitário, pia com torneira, maca ou colchonete.

3. TÉCNICAS DE AQUECIMENTO

O trabalho de harmonização psico corporal pode ser valorizado com a utilização de músicas, no período que antecede o relaxamento e as dinâmicas, contando que o conteúdo das mesmas seja relacionado ao tema proposto.

Os passos a serem tomados são os seguintes: xerocar a letra da música; distribuir a cópia da mesma, para os participantes; colocar o CD para o conhecimento da melodia; promover a discussão e reflexão sobre o seu conteúdo e solicitar a elaboração de desenho e trabalho escrito, sobre a reflexão realizada.

Ao utilizar tal estratégia, procure manter-se aberto às discussões, adotando uma postura mais focada na resolutividade grupal. Faça questão de anotar as reflexões surgidas, para análise posterior.

A música instrumental pode ser utilizada para sensibilização psíquica (fundo musical), durante a aplicação das técnicas de relaxamento e dinâmicas.

3.1. APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE AQUECIMENTO

Vamos iniciar as sessões de relaxamento e de dinâmica.

Propomos para técnicas de aquecimento algumas músicas, que têm como eixo temático, a natureza. Como é fundamental estarem bem entrosados e relaxados, iniciaremos com uma técnica de aquecimento, que consiste na leitura e discussão de uma música.

Música / Araguaia

Autor: Larro Ribeiro Junqueira / Composição - 2005

1º passo: Informações Gerais. O tema hoje será a natureza e trouxemos a letra da música: “Araguaia”, da autoria de um compositor goiano, Larro.

2º passo: Leitura da Música. Vamos ler a música. Vou dar 10 minutos para a leitura. Concentrem-se na mensagem que o autor traz.

Música – Araguaia

O dia é tão colorido, O sol queima mais forte; As estrelas, vaga-lumes no céu;

Rio Araguaia você é meu mar; 2 x

Deixei apenas pegadas, Alguém deixou feridas; Suas lágrimas secarão com as minhas; Em minha veia corre sua correnteza, sinto você;

Sua água leva meu coração, sou parte de você; Sementes são alimentos que mesmo assim vão germinar; As folhas caem, pra nascer a vida em outro lugar;

As ondas enchem meus ouvidos de rio; Rio Araguaia; Rio Araguaia,

Você nunca é o mesmo; A lua são seus olhos; O céu seu sorriso; O rio ainda está vivo; Rio Araguaia você é meu mar; Rio Araguaia você é meu mar;

Um dia aprenderemos a amá-lo ou nos odiará;

Você morre, perde seu brilho de rio;

Seus galhos guardam meus anzóis perdidos, fico com você;

Suas areias são pedras que o tempo criou; Olho por você.

3º passo: Distribuição de material. Agora que todos terminaram a leitura, peguem uma folha e uma caneta. Escolham cinco palavras que mais chamaram a atenção na letra da música e escrevam na folha.

4º passo: Divisão de duplas e discussão. Dividam em duplas, para a discussão.

5º passo: Discussão em grupo. Agora realizem a discussão em grupo. Escolham uma pessoa de cada dupla, para transmitir para o grupo, a discussão realizada.

6º passo: Considerações finais. Realizem a conclusão, verbalmente. Mencionem o conteúdo que foi considerado mais importante pelo grupo, valorizando o trabalho de reflexão realizado, bem como a interação entre os participantes.

Comentários: A música traz a realidade vivenciada pelos turistas que freqüentam o Araguaia; a depredação e em contrapartida, a dificuldade vivenciada pelos habitantes de regiões ribeirinhas. Tanto os indígenas quanto os habitantes das proximidades do Rio Araguaia vivenciam dificuldades na preservação da fauna e flora. O mesmo se dá em outras regiões de Goiás e do Brasil. A moral da história, destacada pelo autor é a da responsabilidade individual, a de deixar apenas as pegadas na areia.

3.2. APLICAÇÃO DA TÉCNICA DE AQUECIMENTO

Música – Mundo de Amor

1º passo: Informações gerais. Vamos iniciar as sessões de relaxamento e de dinâmica com uma técnica de aquecimento. O tema hoje será a natureza e trouxemos a letra da música: “Mundo de Amor”, da autoria de um compositor goiano, Korran.

2º passo: Orientação dos procedimentos. Iremos hoje realizar a leitura de uma música e depois vou pedir para elaborarem desenhos, versos, matérias, focalizando questões relativas à natureza, para confecção de um jornal mural.

3º passo: Leitura da música. Leiam a música. Vou dar 10 minutos para a leitura. Concentrem-se na mensagem que o autor traz. Façam a distribuição de material. Peguem folha, giz de cera, lápis preto e de cor e façam um desenho livre. Peguem o lápis preto, borracha e caneta e elaborem os versos sobre o tema: amor à natureza e confeccionem o jornal mural. Coloquem os desenhos e os versos no jornal.

4º passo: Conclusão. Expressem verbalmente as impressões vivenciadas durante a experiência.

Música – Mundo de Amor

Autor: Korran Ribeiro Junqueira

Mais um dia vem chegando; A vida transforma em amor.

O que nos preocupa e ocupa, vai virar; Belos campos de flor; De girassóis e rosas.

Todo verde que encanta meus olhos; É a vida que nos faz viver; Cuide dessa riqueza também;

Que ela faz parte de você; De todo o seu ser; Tá na hora de um refrão; Vamos cantar com o coração.

Eu quero é viver num mundo, de amor; Comece a mudar, seu interior.

4. RELAXAMENTO

O relaxamento é uma técnica milenar, utilizada por todas as civilizações. O resultado é observado imediatamente e, em especial, se for realizado por pessoas preparadas para a sua aplicação. O objetivo das técnicas de relaxamento é ensinar a pessoa o controle da respiração, associando esta respiração à diminuição da tensão muscular. Este aprendizado possibilita o seu uso posterior diante de situações de dificuldades que possam surgir, como redução do grau de ansiedade.

O relaxamento pode ser denominado como simples ou progressivo.

4.1. RELAXAMENTO SIMPLES

Solicita-se à pessoa que se coloque em posição confortável, seja sentada ou deitada. Em seguida, pede-se que feche os olhos, procure respirar de forma calma, imaginando os músculos se descontraindo. Vale lembrar que tal exercício pode ser realizado durante o trabalho individual, em grupo, ou solicitado como uma atividade a ser feita na residência, com acompanhamento dos familiares devidamente treinados.

4.2. RELAXAMENTO PROGRESSIVO/ADAPTAÇÃO AO RELAXAMENTO PROGRESSIVO DE JACOBSON

No relaxamento progressivo, técnica de relaxamento elaborada por um médico norte americano Jacobson, trabalha-se com o contraste da contração e relaxamento dos músculos. O início da aplicação é semelhante ao relaxamento simples. Solicita-se que o paciente assuma uma posição confortável e focalize a atenção na respiração.

Nessa técnica, é feita indução para que o sujeito contraia determinada musculatura e, em seguida, a relaxe, sucessivamente, até que toda musculatura corporal tenha sido relaxada. Inicia-se nos pés, pernas, subindo para o tronco, braços, mãos, e depois para a cabeça. Para o relaxamento, são necessários em média, vinte minutos. O resultado é uma sensação de leveza, respiração leve, mente livre de pensamentos causadores de estresse.

4.2.1. APLICAÇÃO DE UM RELAXAMENTO PROGRESSIVO – ADAPTADO.

Prepare-se para fazer o relaxamento. Procure estar em posição confortável, deitado no colchonete. Comece dobrando lentamente a ponta dos pés, levando-os em direção ao corpo. Procure sentir a tensão, mantenha os pés contraídos por alguns segundos. Relaxe. Faça a seguir, o movimento contrário, esticando os pés. Sinta nesse momento a tensão na região da barriga da perna. Fique por alguns segundos. Relaxe. Aproveite esse momento para perceber a sensação causada pelo relaxamento. Em seguida, contraia o calcanhar e sinta os músculos da região da perna contraídos. Conserve esses músculos contraídos por alguns segundos. Relaxe.

Em seguida faça a contração dos músculos das nádegas e do ânus. Conserve a contração por alguns segundos. Relaxe. Realize o movimento de expansão do abdome. Mantenha o movimento. Relaxe. Solte o ar. Tranqüilize-se. Contraia os músculos da região das costas. Imagine que seus músculos estão se soltando suavemente. Agora eleve os ombros na direção das orelhas, sinta a tensão. Relaxe.

Levante os braços estendidos rumo ao teto, com as mãos contraídas para trás, como se fosse “segurar o teto”. Mantenha. Relaxe. Deixe cair os braços no colchonete. Observe o efeito. Relaxe. Feche os olhos, mantenha. Relaxe. Procure franzir as sobrancelhas sem fechar os olhos, sinta a tensão dos músculos da testa. Conserve por alguns segundos. Relaxe. Agora focalize a tensão na região da boca. Mantenha. Relaxe. Mantenha os maxilares separados e os lábios soltos. Passe a língua nos dentes. Concentre-se e perceba a respiração que entra e sai pelas narinas. Solte o ar lentamente. Relaxe. Vou agora contar de cinco (05) até um (01) numa contagem regressiva, quando eu falar o nº 01, você pode dar por concluído o relaxamento. Imagine, em seguida, o seu corpo sendo banhado por uma cor azulada, começando no alto da cabeça indo até os pés. Relaxe. Agora abra lentamente os olhos, olhe para o teto, para os lados, para baixo, para cima. Relaxe. Espreguice. Vire-se para o lado e coloque a mão dominante (esquerda ou direita) apoiada no colchonete, firme-se e levante-se. Observe como se sente. Caso esteja se sentindo bem, pode esticar-se. Dê uma volta pela sala, reconhecendo todo o ambiente. Caso esteja sentindo alguma sensação ruim ou dificuldade para se levantar, fale comigo. Agora sente-se na cadeira, pegue os lápis de cor e faça um desenho de figura humana. Conte uma história sobre o desenho, mencionando o tipo de atividade corporal desenvolvida por essa pessoa que foi desenhada e a reação corporal dela, diante das atividades realizadas.

4.3. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO DE VISUALIZAÇÃO

Nesta parte, serão apresentadas dez técnicas de relaxamento a partir da visualização de imagens ou de paisagens do ambiente natural de Goiás. Pela ordem, são as seguintes as situações propostas e que serão explicadas adiante: Sintonia molhada, Natureza, Chuva, Nuvens, Caminho de Arvoredo, Campo de Margaridas, Fim de Tarde Rural, A viagem, Cachoeira e renovação e Aruanã.

4.3.1. SINTONIA MOLHADA



Imagine-se próximo de um rio com águas bem quentinhas. As águas dão a impressão de muita calma. Observe à sua volta, plantas de beleza fulgurante: coqueiros, bambus e pés de Ipê com pequeninas flores de cor roxa. Prepare-se para entrar no rio e realizar o contato com as águas. Nade para um lado para o outro, suavemente. Sinta a água bem quentinha relaxando seu corpo. Continue nadando mansamente, com braçadas firmes. Observe o movimento das águas e identifique-o a seus sentimentos e pensamentos. Com a sensação do corpo em contato com a água, perceba as idéias que vêm à sua mente. Observe atentamente. Associe esse movimento a lembranças anteriores.

Sinta a beleza das águas, de cor límpida e cintilante. Veja como a água, de encontro ao seu corpo, provoca reações agradáveis na sua pele e na sua respiração. Associe essa sensação às suas lembranças, o contato com a água, os pensamentos que vêm à imaginação. Nade lentamente até o ponto que escolher, e aí permaneça. Respire profundamente. Traga até você votos de ânimo e confiança. Relaxe. Quando se sentir em segurança, solte o corpo, alongue os braços, firmando as mãos na borda do rio. Descanse o corpo na borda, dobrando cuidadosamente os joelhos. Solte o corpo. Relaxe. Bem devagar repita o movimento, alongue o corpo para o lado direito, para o lado esquerdo e observe o que esse movimento provoca em você: lembranças, idéias, fatos. Atentamente associe esse movimento a passagens anteriores da sua vida e esteja atento as impressões que esse movimento corporal provoca em você.

Vá registrando suas idéias. Cada ponto que você vai lembrando serve como base para novas idéias que irão surgindo. Solte o corpo, relaxe, vibre a seu favor, trazendo pensamentos de firmeza e otimismo. Vá agora alongando o pescoço, movimentando-o para todos os lados. Verifique como se sente, o que esse movimento desperta em você. Concentre sua energia em trazer para o seu corpo o equilíbrio que tanto pode lhe beneficiar. Relaxe. Tranqüilize-se. Agora relate a sua experiência.

4.3.2. NATUREZA



Imagine-se em um local cheio de árvores. Algumas são baixas, outras médias e altas. Observe que mesmo as de baixo porte mantêm as mesmas características das outras, a não ser pela altura. Fique por um tempo próximo às árvores, observe o tamanho delas. De onde você está perceba as folhas, o tronco, os galhos. Relaxe.

Continue admirando o espaço, olhe as pequenas variações de tons do solo, a cor, a textura, alternâncias no amontoado das terras. Invariavelmente os pássaros pousam nas árvores a cada momento, especialmente nas mais baixas. Veja ainda que, ao pousar na árvore, logo revoam sobre o chão apanhando grãos, e nas árvores, bicando as folhas e flores ou apanhando restos de alimentos por ali esparramados. A chuva caída há pouco trouxe umidade, enxurrada e lama, os pássaros se aproveitam dessa doação. A interação é belíssima, observe e relaxe. Associe esse processo de interação com o seu próprio corpo, visualizando o seu espaço de vida e de desenvolvimento: como está atualmente; como tem sido; que maneira tem encontrado para atuar no campo ambiental, cultural, social, psicológico, profissional.

Continue acompanhando o movimento dos pássaros. Muitas vezes observar a natureza auxilia na melhor compreensão de nós mesmos e na expansão do senso de realidade. A temperatura é a ideal. O chão lavado diminui o calor e propicia a chance da revoada e pouso na terra a qualquer instante. O ir e vir é constante e deixa no chão as marcas das patas pequeninas, mas firmes, de cada um desses animais. O burburinho é constante. Cada um tem intenção de comunicar-se, mostrando ao outro as suas próprias expectativas durante o encontro social. Relaxe. Focalize sua atenção em algum desses pássaros perceba o movimento dele, os detalhes de cor, tamanho, perfil e forma de interação. Veja o tipo de energia que ele irradia e a sensação, sentimento que inspira em você. Agora tente identificar se você tem alguma semelhança com esse animal. Observe também as características consideradas negativas. Analise como se sente diante das características positivas e negativas identificadas. Veja a possibilidade de alargar sua memória e buscar momentos de sua própria vida que se assemelhem a esses que você está vivenciando. Caso consiga rememorar algum fato, coloque nele a sua atenção plena. Procure observar como se sentia na ocasião, o que o fato despertava em você, a atuação individual e grupal e a

influência de tais atitudes na sua vida. Ao mesmo tempo que rememora, vá observando atentamente o movimento dos pássaros. Relaxe. Contemple-os indo uns ao encontro dos outros, em harmonia. Voando de galho em galho. Voar significa planar, alçar vôo rumo a horizontes. Pousar significa assentar, redimensionar a energia para um lugar seguro, propiciando o próximo passo a ser realizado, rumo a horizontes plenos de vida e de amor. A possibilidade do movimento espontâneo garante a sensação de liberdade, do “novo”. Permanecer dá a possibilidade de novas descobertas em conjunto, aproveitando o que cada um tem de melhor, o que tem de interessante e produtivo.

Relaxe e avalie as suas próprias possibilidades de crescimento. Pense no fortalecimento do seu potencial de criatividade e de auto-conhecimento. Relaxe. Solte os seus músculos, solte a sua imaginação, sinta-se flutuando como os pássaros e, nesse vôo, veja a satisfação que seu corpo sente. Permita-se flutuar. O seu corpo, ao flutuar, se expande, relaxando e absorvendo da atmosfera as alternativas de melhoria de tensões, de diminuição de possíveis conflitos ou ansiedade. Solte. Relaxe. Sinta-se em paz, seguro e feliz. Relaxe. Enquanto você está na sua própria visualização de vôo, o grupo que estava sendo observado recebe a chuva que cai novamente e serve para dispersar o grupo. É o momento de cada um procurar novos rumos.

Lentamente vá retornando do relaxamento. Sinta o seu corpo no colchonete. Mexa os músculos, o corpo todo, bem devagar, alongando. Pisque os olhos, esfregue uma mão na outra e coloque-as delicadamente sobre os olhos, energizando-os. Ao olhar o ambiente em volta procure estar com todo o corpo impregnado de energias de paz e liberdade. Vire-se de lado, coloque agora a mão dominante no colchonete e force o corpo para o lado e para cima, levantando-se. Comente nesse momento a experiência com o colega do lado.

4.3.3. CHUVA



Imagine um dia com vento e nuvens, com jeito de chuva. As pequenas aves voam alegremente. O sol se esconde por detrás das nuvens. Tudo sugere tranqüilidade. Observe a possibilidade de realizar um passeio por um local agradável. Imagine você aí no espaço escolhido e procure se sentar. Aproveite para fazer um alongamento. Repouse os pés na grama verdinha. Observe o movimento das nuvens e do vento. O ar que sopra no seu rosto suavemente, traz notícias de mudança de temperatura. Tudo é harmonia. Note a mudança das cores do céu. Alguns pontos vão se escurecendo, trazendo uma chuva fina e morna, os primeiros pingos resvalam timidamente nas pétalas das flores e nas pequenas folhas, bem como nas grandes folhagens e molham o ambiente, de folha em folha, deixando um cheiro de terra molhada. Tudo é suavidade e harmonia. Sinta a umidade, deixada pela chuva morna, que refresca seus pensamentos.

Ande pela grama, respire o cheiro das plantas aí existentes. Relaxe. Atentamente, observe o que a visão das gotas de água provocam em você, o tipo de sensação, sentimentos e mudanças. Registre as imagens das cores, dos objetos, dos sons, o cheiro da terra molhada, a temperatura. Relaxe. Lentamente deixe todo o seu corpo experienciar cada detalhe, permita que as impressões positivas tomem conta do seu ser, proporcionando muito equilíbrio e vá se preparando para voltar. Imagine caminhando de volta. Sinta o seu corpo no colchonete. Contraia e descontraia os dedos das mãos, dos pés, relaxe. Contraia e descontraia os músculos dos braços. Relaxe. Contraia e descontraia os músculos das pernas. Relaxe. Contraia e descontraia todo o corpo. Solte o corpo bem devagar, despertando. Ao regressar da visualização volte mais tranqüilo e otimista, revigorado, sem dificuldades para enfrentar o cotidiano. Relate sua experiência para o colega.

4.3.4. NUVENS



Prepare-se para fazer um relaxamento rumo às nuvens. Esteja tranqüilo, motivado. Imagine-se realizando uma percepção do espaço celeste. Respire profundamente. Experimente deixar que suas idéias fiquem desta forma, soltas, ao ritmo do vento. Relaxe. Deixe que suas idéias flutuem, assim como os objetos que o vento leva e traz. Solte sua imaginação, sua criatividade. Relaxe. Imagine que existe um movimento, como se fosse o vento soprando seu corpo. Solte o seu corpo devagar, deixe se afastarem de você as situações que provocam ansiedade. O processo de despregar faz parte do aprendizado. Procure ir soltando o que lhe faz mal, que prejudica você, impedindo-o de ir para a frente, de planejar um mundo melhor. Relaxe. O futuro, assim como o vento, é composto por descobertas, às quais você precisa se adaptar, ou até estar disposto a reformular. A reformulação passa pelo processo de consciência psicocorporal.

Procure obter o reinício dessa percepção respirando. A respiração promove mudanças internas valiosas. Respire. Solte o corpo. Respire. Relaxe profundamente, eliminando as toxinas. Sinta suas emoções. Observe atentamente cada momento, cada detalhe, cada instante. Verifique o que está presente em cada um desses momentos, no sentido de impulsão, reflexão, crescimento e flexibilidade. Observe o sentimento e as reações associados a essas emoções. Sinta como se estivesse observando as cenas atentamente, tente compreender de forma mais completa o que ocorre dentro de você cada vez que faz a introspecção. Relaxe.

Aproveite esse momento para o repouso e serenidade. Aos poucos vá imaginando os quadros à sua frente, onde você pode registrar as imagens visualizadas. Coloque nos quadros, em forma de palavras ou imagens, cores, as sensações com que você entrou em contato durante o relaxamento. Tome consciência do seu corpo. Faça o relato verbal das cenas e conteúdos percebidos para o colega.

4.3.5. CAMINHO DE ARVOREDO



Prepare-se para iniciar o relaxamento. Comece por soltar todo o corpo, estique o tronco e os braços, as pernas, mexa suavemente os pés e as mãos. Mexa o pescoço para um lado, para o outro, para cima, para baixo. Sinta o ar que entre e sai pelas narinas. Imagine-se andando por entre as árvores. Ao pisar, sinta seus pés bem posicionados no chão, firmes, caminhe livremente. Solte o corpo, ande a vontade. Solte os braços, o pescoço, a cabeça, os quadris. Sinta o frescor do dia, a umidade do ar. Fique à vontade. Observe as árvores, os movimentos dos galhos e folha, o caule (o tamanho, a largura, a cor, o formato), as folhas e os frutos.

Observe seu sentimento diante da paisagem. Ao ir se aproximando das árvores, respire profundamente. Sinta o cheiro que a terra úmida exala. Note ainda as borboletas que voam alegremente. Ao mesmo tempo, observe as trepadeiras que se unem aos coqueiros e árvores, veja o que sente ao ver essa cena. Solte o ar que circula no seu corpo e sinta-se cada vez mais tranquilo. Pouco a pouco, sinta uma sensação de liberdade. Relaxe. Tente identificar quais imagens são mais marcantes, observe todos os detalhes: a cor, o movimento, a luz e o formato. Tente colocar a imagem em uma moldura. Agora tente criar um título para o quadro. Observe o que a imagem e o título dela, tem a ver com você. Relaxe.

Compare essa visualização com situações do cotidiano em que você necessita nortear melhor, suas decisões. Aproveite a energia que emana dessas imagens para fazer tal empreendimento. Lentamente retorne do relaxamento, solte todo o corpo, mexa os braços, as pernas, o tronco. Procure agora retratar na folha, a imagem que você criou, coloque também o título escolhido. Registre na folha a experiência e faça a reflexão com o colega.

4.3.6. CAMPO DE MARGARIDAS



Comece relaxando todo o seu corpo. Procure ficar bem à vontade, soltando a respiração livremente. Em seguida visualize uma linda estrada. Relaxe. Deixe que seu pensamento esteja impregnado de paz e harmonia. Imagine-se caminhando por essa estrada, a qual levará a um campo florido, repleto de margaridas. Atentamente visualize toda a área e veja cada detalhe das pétalas, do caule, das folhas e das raízes. Observe os tons de cores existentes, o seu formato, o movimento e o som do vento. Relaxe. Veja agora o que essa paisagem transmite a você, o tipo de energia, de sentimento, as lembranças que essa visão lhe traz. Relaxe.

Deixe que todas as associações de idéias e lembranças, surjam tranquilamente. Solte sua imaginação, permita-se estar em processo de expansão da criatividade. Veja-se passeando entre as margaridas e, ao mesmo tempo observe o vento. Sinta a harmonia. Relaxe. Procure equilibrar-se intimamente. Observe que também a terra faz esse mesmo movimento, ao permitir o crescimento das margaridas.

Visualize o entrelaçamento da energia entre a terra e os pés das margaridas, a força e o vigor que vêm da terra, o frescor que vem do vento. Relaxe. Sinta o calor fortalecedor, que advém dos raios solares. Perceba o que essa reflexão provoca em você, focalize o ambiente em volta de você, observe atentamente o tipo de energia à sua volta, desenvolvida nas relações interpessoais. Relaxe. Aproveite esse momento para liberar todas as tensões e armazenar as energias revigoradoras. Relaxe. Agora procure visualizar uma luz amarelada e brilhante fortalecendo seus pensamentos, colaborando para que você retorne do relaxamento bem animado. Aos poucos se prepare para retornar do relaxamento. Comece sentindo o seu corpo. Relaxe. Procure compreender o que você percebeu durante a experiência. Relate sua experiência para o colega.

4.3.7. FIM DE TARDE RURAL



Prepare-se para realizar um relaxamento tendo como fundo um ambiente rural. Procure estar bem à vontade, relaxe todo o corpo, respire profundamente por três vezes. Ao armazenar o ar nos pulmões, sinta a brisa suave que vai deixando um cheiro de terra e de vegetação. Imagine-se olhando o campo de uma varanda muito espaçosa. Respire lentamente. Veja a possibilidade de receber essa energia que emana da natureza, relaxe, solte o corpo. Também o nosso corpo é formado por várias substâncias e necessita conectar-se harmonicamente, aproveitando o que cada substância tem a oferecer para o ganho energético. Estar convicto dessa segurança pode trazer muita serenidade. Relaxe.

Observe tudo e procure sentir-se envolvido pela leveza do ar, que traz serenidade e harmonia. Assim como você observa o movimento em volta, conscientize-se do seu ritmo interno. À medida que respira, vá soltando os músculos do tórax e da coluna. Relaxe. Solte todo o corpo. Veja como as experiências, os encontros entre os elementos da natureza, contribuem para o seu relaxamento. Sinta a possibilidade de também você experimentar essa comunhão de energias saudáveis e relaxe a cada expiração. Respire. Ouça o cantar dos pássaros.

O pôr do sol se avizinha. Breve não mais se avistará tanta beleza. Lentamente o sol vai se escondendo, deixando para trás apenas o seu calor e luminosidade. Observe essa mudança de cenário e reflita sobre a possibilidade de aprender com essa experiência. Verifique se nessa fase de sua existência existe algum fator no qual você perceba a possibilidade de mudanças significativas. Caso exista, aproveite a energia que emana do ambiente, para que isso possa se iniciar. Analise todos os passos a serem alcançados. Relaxe. Conscientizar-nos do que somos, do que queremos, pode propiciar instantes magníficos, de muitas descobertas, exigindo que busquemos dentro de nós o que existe de mais puro e nobre, para que se consolide o pensamento fortalecedor. Procure retornar do relaxamento trazendo experiências de coragem, força e criatividade. Lentamente movimente todo o corpo. Procure estar atento e relate para o colega, sua experiência.

4.3.8. A VIAGEM



Aproveite o momento para realizar um relaxamento tendo como pano de fundo a natureza. Procure se sentir bem à vontade. Imagine-se fazendo uma viagem. Dê atenção aos detalhes que vão surgindo na sua tela mental. Olhe o campo verde, tons escuros, outros mais claros. Ao longe, os pivôs, usados para levar a água até o campo, trazem a segurança do volume das águas, tão necessárias às plantações. A água, ao contato com a terra, deixa um cheiro de terra molhada. Relaxe.

Também nós necessitamos de apoio externo para nosso equilíbrio. Solte todas as tensões e respire tranqüilamente. Observe ao redor: as plantações de arroz, de pendões coloridos, enfileirados, cada qual em seu lugar, demonstram a possibilidade que a natureza tem de oferecer harmonia e disciplina. Relaxe. A harmonia do ambiente embeleza o espaço. Respire lentamente, absorva a energia positiva que irradia dessas plantações.

Observe o que essa fileira dos pés de arroz, com a seqüência de cada um deles, propicia às suas reflexões. Medite sobre o que essa experiência pode trazer de ensinamento a você. Relaxe. O sol, com seus raios dourados, traz o calor que transforma e revitaliza. Ao redor das plantações, florestas de árvores de tamanhos variados. Ao longe, montanhas de diferentes alturas. Observe o capim verde e as árvores agrupadas ao redor das montanhas. Relaxe. Aproveite a energia que emana da vegetação. Prepare-se para retornar do relaxamento. Procure trazer experiências de renovação e vigor. Lentamente movimente todo o corpo, pisque os olhos - sem abrir e solte todo o corpo. Abra os olhos. Procure estar atento, desperto e tranqüilo. Procure retornar tranqüilamente, soltando o ar e respirando suavemente. Relate sua experiência para o colega.

4.3.9. CACHOEIRA E RENOVAÇÃO



Relaxe bem o seu corpo e prepare-se para imaginar um passeio pelo campo, rumo a algumas plantações. Em primeiro plano, visualize a plantação de eucaliptos. Caules de diversos formatos, tamanhos e cores, alguns sem a capa natural, descascados naturalmente. Com o tempo, as cascas foram se soltando, deixando espaço para novas cores diferenciadas. Observe o que a visão da mudança das coberturas dos caules, suscita em você. Aproveite para verificar o que ocorre diante das reformulações, das mudanças que ocorreram na sua vida. Relaxe, aproveite para respirar suavemente, veja a possibilidade de absorver as energias renovadoras propiciadas por essa renovação. Ao longe veja a fileira de coqueiros, as frutas de cores variadas, são sustentadas harmonicamente: marrom, amarelo, verde. As folhagens enfeitam os pés de coco. Solte a respiração, observe a visão do vento balançando os coqueiros. Relaxe.

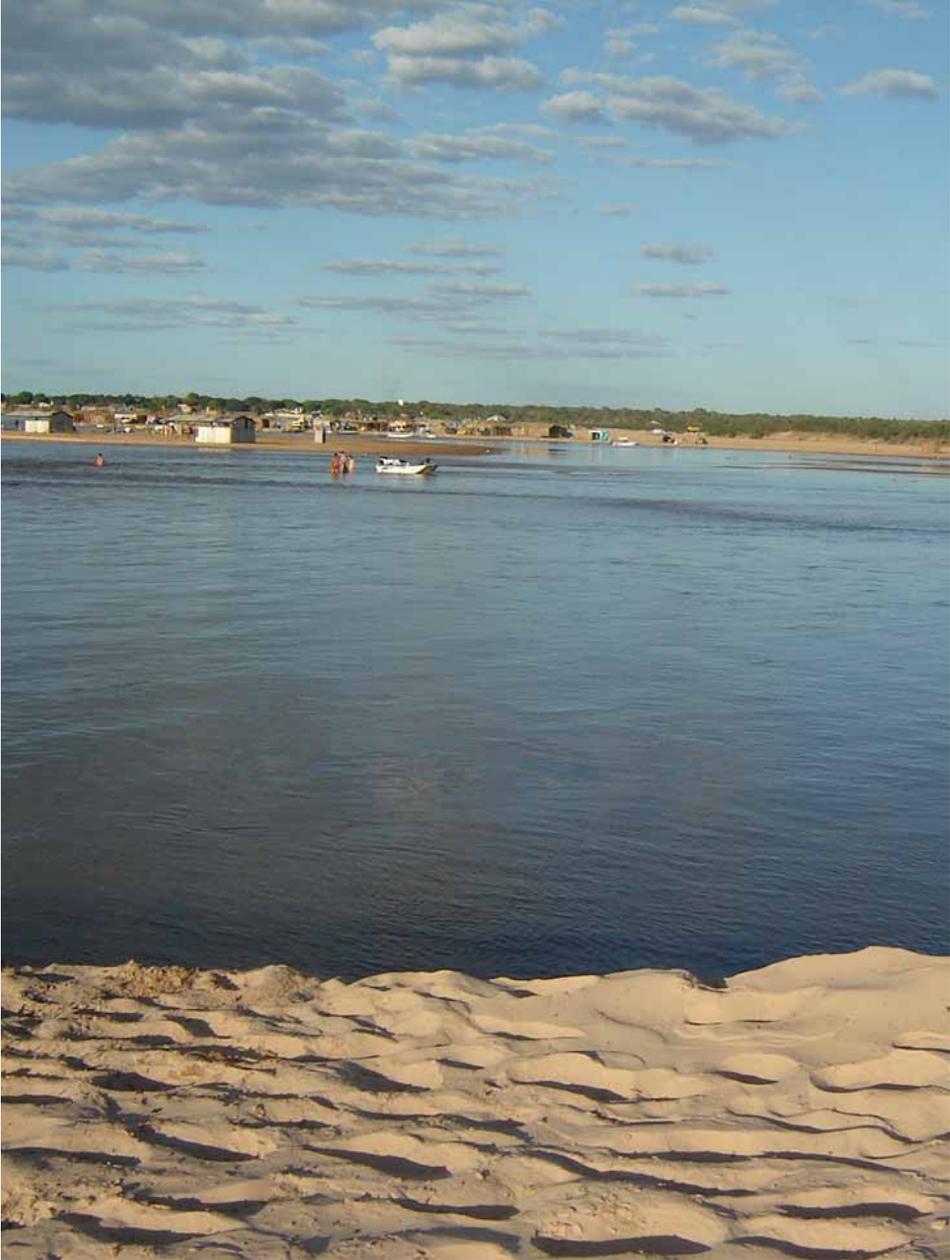
Aproveite para absorver as energias que a natureza espalha nesse momento. Lembre que a energia que temos dentro de nós muitas vezes necessita de uma troca, de uma intervenção de pensamentos otimistas. Observe em você se existem energias que precisam ser revigoradas, reintegradas. Aproveite a experiência do relaxamento para se inteirar dos seus sentimentos, idéias e sensações. Relaxe todo o corpo, deixe os pensamentos livres, tranquilos. Procure imaginar a associação de tais cenas, com palavras agradáveis como “amor”, “alegria” e “paz”. Ao fundo, observe a cachoeira, imponente, com sua queda d’água, trazendo até você energias revigoradoras. Deixe que seu corpo receba os pingos da água, que respingam das pedras. Sinta o frescor da água e relaxe todo o seu corpo. Sinta-o revigorado. A água deixa em você uma sensação refrescante. No fundo, várias montanhas. Observe a sensação que as montanhas inspiram e a harmonia que existe no espaço entre elas.

Ao longe, os pássaros, formam um V. Harmonicamente, uns à frente, outros atrás, alguns ao lado uns dos outros, realizam o seu vôo. As pequenas aves voam tranquilamente, nesse espaço, buscando a cooperação. A cada espaço alcançado, mais se entrosam. O movimento aparece como meta para esse grupo e traz a necessidade da

integração entre eles. A cada momento eles trocam a posição de liderança. Esse momento ocorre simultaneamente, à medida que se torna necessário. O vôo continua natural e progressivo. Veja esses gestos, tão simples entre as pequenas aves. Reflita por um momento no que eles podem transmitir de ensinamento com esse tipo de comportamento. Relaxe. Aproveite para refletir sobre sua forma de atuar no grupo, especialmente no momento de necessidades, das pessoas que convivem com você. Observe seu comportamento. Relaxe todo o corpo, olhe novamente a cachoeira e se sinta cada vez mais relaxado. Observe a possibilidade de absorver ensinamentos que possam lhe trazer mais tranquilidade e harmonia interior. Relaxe.

Calmamente, imagine um pequeno baú à sua frente, dentro do qual você possa colocar algumas frases escritas sobre o conhecimento adquirido. Faça-o da maneira que conseguir. Procure se concentrar na compreensão das palavras que julgar importante constar nessas frases. Observe a possibilidade de concretizar as ações que forem contribuir para uma melhor qualidade de vida. Planeje as estratégias a serem efetuadas. Identifique os recursos que estão disponíveis e os que você terá que buscar. Coloque-se mentalmente animado. Agora prepare-se para retornar, procurando trazer todo o equilíbrio possível. Estique todo o corpo, espreguiçe, abra lentamente os olhos, esfregue as mãos, os pés, os braços, os olhos, todo o corpo. Escreva em uma folha, todo o conteúdo imaginado, tendo o cuidado de mencionar as estratégias a serem utilizadas. Faça com o colega, uma reflexão sobre as suas anotações.

4.3.10. ARUANĂ



Prepare-se para iniciar um relaxamento. Comece tentando perceber todo o seu corpo, a respiração que entra e sai pelas narinas, o movimento do ar dentro dos pulmões, no coração, nos braços e pernas. Relaxe todo o corpo. Agora imagine as regiões ribeirinhas. Procure estar à vontade. Imagine-se próximo a um rio de rara beleza. Observe o céu bem azul. O frescor da tarde traz uma sensação de vitalidade, proporcionando a chance de buscar cada vez mais a elevação do pensamento. Elevar o pensamento, torná-lo mais otimista, pode possibilitar uma nova compreensão sobre as suas necessidades interiores. Imagine que os raios solares irradiam energia positiva. Se esforce para que idéias de expansão e crescimento possam estar sendo constantes em sua mente. Relaxe.

Nesse momento, busque na sua tela mental as indagações do dia de hoje. Respire profundamente, acalmado seus pensamentos. Imagine-se tendo a possibilidade de resolver cada uma delas. Agora escreva na areia molhada, as suas indagações e observe-se interiormente procurando as respostas para suas questões. Relax. Retire esse conteúdo de sua tela mental. Tome consciência dos seus pensamentos e indagações que restaram, planejando o momento de intervenção: a curto, médio ou longo prazo. Relaxe.

Solte o corpo. Deixe que o barulho do movimento dos peixes e tartarugas e das águas, na areia, vá lentamente dissolvendo toda e qualquer tensão. Solte a respiração e mentalmente repita: eu estou bem melhor do que antes (3 vezes). A partir de então, prepare-se para retornar do relaxamento. Comece a espreguiçar-se, esticando o corpo suavemente, esfregando os pés um no outro, a mão uma na outra, os cabelos, todo o corpo. Esfregue os olhos, abra-os lentamente, guardando dentro de si a imagem do rio, do pôr do sol, do ruído dos peixes e dos pássaros. Mantenha a sensação de tranqüilidade. Sempre que sentir necessidade de refazimento, busque na sua tela mental a imagem revitalizadora do rio e relaxe, tranqüilizando-se cada vez mais.

5. TÉCNICAS DE AUTO PERCEPÇÃO

5.1. DIMINUIÇÃO DE ANSIEDADE

Objetivo: diminuição dos sintomas de tensão.

Aplicação da Técnica:

1º passo: respire profundamente, de modo que o ar circule dos pés à cabeça, focalize a entrada do ar (inspiração) e a saída do ar (expiração).

2º passo: elabore uma lista dos estímulos que provocam ansiedade, estresse e fobia. Enumere-os, colocando de 01 a 10, deixando o nº 01 para o mais desagradável, de acordo com a intensidade da ansiedade gerada.

3º passo: dando continuidade iniciaremos a reflexão pelo estímulo de nº 10.

Observe a característica desse estímulo, as lembranças que você tem ao pensar nessa situação, o tipo de ansiedade, sua reação diante dessa circunstância. Tente agora verbalizar sobre esses tópicos que falei com você ou sobre outros que tenham vindo em sua tela mental. Prossequiremos nessa reflexão até que você possa tratar desse assunto de forma mais serena, sendo capaz de avaliar, entender e se posicionar de forma equilibrada.

4º passo: em seguida continuaremos a reflexão, abordando o estímulo nº 02.

O procedimento será o mesmo. Até chegarmos ao estímulo de nº 10.

À medida que a situação de ansiedade e desprazer é superada, passa-se à exposição ao próximo estímulo e assim sucessivamente, até que todos os estímulos tenham sido trabalhados de forma plena e se evidenciem resultados de aprimoramento respiratório.

Dificuldades: pode ocorrer de, em algumas circunstâncias, a pessoa não se encontrar motivada a expor-se a alguns estímulos. Tal decisão deve ser respeitada, uma vez que essa

exposição pode ser por demais intensa, chegando a ocasionar situações de desprazer. Um exemplo que pode ser dado é no tocante a pessoas que têm dificuldade de permanecer próximas a estranhos.

Alternativas: O fato de a pessoa não estar preparada para refletir de forma direta a respeito das suas dificuldades, deve ser discutido com profissionais da área psicológica e de saúde, que estejam vinculados ao paciente, no sentido de realizar o planejamento terapêutico adequado. O dinamizador pode atuar como mediador entre as situações de conflito e a pessoa. O papel dele é o de estar próximo e incentivar a compreensão intelectual, o desenvolvimento do movimento individual e das impressões que esta tem do ambiente interpessoal.

5.2. REESTRUTURAÇÃO DE CRENÇAS

Esta é uma técnica pautada na evocação e reflexão das distorções intelectuais.

Objetivo: promover a reestruturação das crenças e atitudes, e a compreensão intelectual com relação a estímulos que provocam ansiedade.

Aplicação da Técnica:

1º passo: descreva, detalhadamente a situação na qual você percebe dificuldades. Agora tente se lembrar dos detalhes (mentalmente), verbalize a situação. Ao mesmo tempo em que se lembra, observe o conteúdo, as causas e as conseqüências presentes. Verbalize a situação para o colega.

2º passo: vamos agora discutir a respeito e analisar os conteúdos levantados.

3º passo: enumere em seguida as alternativas e encaminhamentos (com o devido cronograma e recursos necessários).

5.3. ATIVIDADES PARA CASA

A solicitação de tarefas para casa consiste em atividades que são planejadas pela

pessoa e pelo dinamizador.

Objetivo: incentivar a percepção mais abrangente da realidade.

Aplicação da técnica:

1º passo: vamos iniciar uma atividade de auto-reflexão, que consiste em realizar diariamente o registro de pensamentos, situações de conflito, vivências cotidianas, sentimentos, diante de cada situação vivenciada, assim como as idéias e pensamentos relacionados às atitudes de progresso, verificadas quando na execução dos exercícios de relaxamento e dinâmicas propostos.

2º passo: temos aqui alguns artigos referentes ao tema que estamos discutindo, escolha um deles para leitura em casa. Após a leitura, traga a síntese do conteúdo que mais te interessou, para discussão. Escreva em duas folhas, uma ficará com você e a outra comigo, para reflexão posterior.

3º passo: faça a correlação do assunto teórico com a situação vivenciada.

4º passo: anote os seus questionamentos e reflita com o grupo.

5.4. RESPIRAÇÃO INDUZIDA

Essa técnica baseia-se em exercícios respiratórios induzidos para diminuir o grau de ansiedade.

Objetivo: colaborar no controle da frequência respiratória e diminuir a ansiedade.

Aplicação da técnica: vamos aprender nesse momento a tomar consciência do movimento respiratório. Mantenha o controle da inspiração e expiração do ar, ao mesmo tempo que conta mentalmente algumas séries numéricas. Focalize a respiração nos músculos do peito e das costas. À medida que eu for falando, preste bastante atenção e acompanhe as instruções. Se tiver alguma dificuldade, levante o dedo indicador da mão direita.

1º passo: mantenha a boca fechada e faça a inspiração do ar pelo nariz, ao mesmo

tempo que projeta o abdome para fora.

2º passo: segure o ar e simultaneamente conte mentalmente: 1, 2, 3, 4.

3º passo: solte o ar. Relaxe. Inspire o ar. Solte o ar expirando pela boca e ao mesmo tempo conte mentalmente até cinco. Relaxe. Inspire o ar. Solte o ar, expirando pela boca e ao mesmo tempo conte mentalmente até seis. Relaxe. Inspire novamente o ar. Solte o ar, expirando pela boca e ao mesmo tempo conte mentalmente até sete. Inspire o ar. Solte o ar, expirando pela boca ao mesmo tempo conte mentalmente até oito. Relaxe. Esteja atento aos movimentos de entrada, circulação e saída do ar no aparelho respiratório e perceba a passagem do ar pelos seus pulmões e os movimentos de contração e dilatação dos músculos do peito e das costas. Repita o exercício três (03) vezes. Mantenha a atenção no movimento, esteja sereno.

4º passo: verbalize para o colega a sensação obtida.

6. DINÂMICAS

6.1. DIÁLOGO EM DUPLAS

Objetivo: incentivar a atenção e discriminação visual e promover a interação.

Recursos Humanos: duas pessoas.

Aplicação da dinâmica:

1º passo: escolha uma pessoa do grupo. Verifique se ela concorda em realizar a dinâmica com você. Se posicione de frente para ela. Pegue dentro da cesta, a ficha com o número (1 ou 2). A pessoa de número 01 pode começar a dinâmica. Movimento os lábios como se estivesse falando uma palavra. Agora movimento os lábios como se estivesse falando uma frase (sem emitir o som). O participante (nº 02) deve tentar adivinhar o que está sendo dito.

2º passo: agora a pessoa de número 02. Movimente os lábios como se estivesse falando uma palavra. Agora movimente os lábios como se estivesse falando uma frase (sem emitir o som). O participante (nº 01), deve tentar adivinhar o que está sendo dito.

3º passo: nesse momento, ambos os participantes podem verbalizar o que entenderam durante a comunicação e analisarem a experiência.

6.2. OLHOS NOS OLHOS – Adaptação da Dinâmica: Anjo da Guarda

Objetivo: Incentivar a interação visual

Recursos humanos : Duas pessoas

Recursos Materiais: Toca CDs, CDs, pedaços de pano de cor escura.

Aplicação da dinâmica: iremos realizar uma dinâmica para incentivar a interação visual e a percepção do espaço físico.

1º passo: dividam o grupo em duplas. Cada pessoa pegue um número (1 ou 2) . A pessoa que estiver com o número 01 receberá a venda e será guiada ao som da música pela pessoa de número 02. Assim que tiver dado a volta pela sala, a sua venda será retirada. Enquanto está com os olhos vendados procure prestar atenção aos sons e movimentos.

2º passo: agora o número 01 repete a mesma técnica com a outra pessoa.

3º passo: ambos os participantes podem se sentar. Visualizem a cor azul, banhando seus olhos, rosto, braços, mãos, corpo, pernas, pés. Relaxem o corpo e a respiração. Em seguida olhem um para o outro, em silêncio e relatem a sensação que tiveram durante a dinâmica.

6.3. BOLHAS DE SABÃO

Objetivo: ampliar a percepção psico corporal

Recursos Humanos: grupo de pessoas.

Aplicação da dinâmica: a dinâmica consiste em confeccionar bolhas de sabão com o canudo. Caso queiram, ao soprarem, podem permanecer próximos um do outro, colocando uma bolha próxima da outra (encostada), para verificar que tipo de objeto irá surgir. É necessário se prevenir para não molhar a roupa, caso queiram, coloquem o avental de plástico.

1º passo: peguem cada um, uma vasilha com água de sabão.

2º passo: coloquem o canudo na vasilha de água com sabão e assoprem, fazendo bolhas. Prestem atenção no movimento das bolhas. Fiquem atentos à experiência que este exercício lhes proporciona. Soprem com o canudo, a água de sabão, para fazer bolhas. Observem as bolhas, o formato delas, as figuras que elas formam.

3º passo: relatem um para o outro, histórias da infância, nas quais participaram de brincadeiras.

4º passo: visualizem o corpo sendo banhado pela cor amarela, sintam o seu corpo se fortalecendo.

5º passo: verbalizem para o grupo, a sensação obtida durante a dinâmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vale a pena aprender a relaxar, a pessoa só tem a ganhar em termos de saúde e qualidade de vida. O relaxamento pode contribuir para o controle e prevenção de situações de estresse. Pode propiciar momentos de prazer e alegria, amenizando o impacto psicológico de comunicações e relações interpessoais negativas. O momento para a realização do relaxamento deve ser respeitado. Pode ser utilizado antes de dormir. Em dias de mais atividade, pode ser aplicado a qualquer momento, para se recuperar, antes de dar continuidade às tarefas. À medida que for se tornando um hábito, pode acontecer de, mediante a imaginação da cena e/ou a presença de luz colorida, todo o corpo possa se sentir refeito e em harmonia.

A prática do relaxamento deve ser aprendida com pessoas experientes e treinadas para a técnica, para que não haja o risco de dificuldades no aprendizado. O acompanhamento contínuo por pessoa treinada é imprescindível, para prevenir possíveis reações desagradáveis, até que haja a liberação do dinamizador, para que a pessoa possa desenvolver a técnica. As dinâmicas devem ser aplicadas mediante o conhecimento da necessidade do grupo, sendo planejada em equipe transdisciplinar.

Vale mencionar uma frase de Augusto Cury (2004), onde o autor ressalta: “Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades”, para lembrar que todos nós podemos buscar o caminho da harmonia interior e lutar pela concretização de nossos planos, por mais insignificantes que eles pareçam aos olhos dos outros.

Ao encerrar, me reporto ao início desse trabalho, onde comecei escrevendo sobre uma conversa entre amigos, onde mencionei que já dormi algumas vezes ao fazer as crianças dormirem. Agora ao me despedir de vocês, quero contar que depois de muitos anos, descobri vários sonhos, referentes aquelas viagens, que foram concretizados com o crescimento das crianças que adormeceram em meus braços, harmonizadas nas fantasias do descobrimento pelas próprias mãos, das paisagens de Goiás.

E acreditem, a minha criança interior ficou com um gostinho de quero mais, querendo viajar por todo o Brasil... Aguardem!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CABALLO, V.E. (org); **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento** 2 ed. São Paulo, Ed. SANTOS, 2002.
- CANNON, W. (1932). **The wisdom of the body**. New York: Norton. In STRAUB, R. O. , Psicologia da Saúde, Porto Alegre, Ed.Artemed, 2005.
- CAVALCANTI, M. **Apostila e livros de teoria da Sexualidade Humana** – Curso de Terapia para casais. CESEX – Centro de Estudos de Sexualidade, 1992.
- CURY, A., **12 semanas para mudar uma vida**, Academia de Inteligência, SP, 2004.
- DEL PLANT, M. A. P, **Apostila de teoria de relaxamento** – Curso de Harmonización Psico Corporal – Academia Rio Abierto, Buenos Aires, 1985.
- FERNANDEZ, A. **A mulher escondida na professora: uma leitura psicopedagógica do ser mulher, da corporalidade e da aprendizagem**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.
- FILHO, M. G. B. ; RIBEIRO, L. C. S. R.; MIRANDA, R.; TEIXEIRA, M. T. ; **A redução dos níveis de cortisol sanguíneo através da técnica de relaxamento progressivo em nadadores**, Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol.8 n^o. 4 Niterói, July/Aug, 2002.
- GUIMARÃES, F.; RANGE, B., **Fobias Específicas**. In: Rangé, B., (org.) Psicoterapia Comportamental e Cognitiva de Transtornos Psiquiátricos. São Paulo: Editorial Psy, 1998. pp.151-165.
- JUNQUEIRA, M. F. R., **Manual de Relaxamento**. Goiânia, 2005, (não publicado).
- LAZARUS, R. S. , **Stress, coping and illness**. 1990 in STRAUB, R. O., Psicologia da Saúde, Porto Alegre, Ed. Artemed, 2005.
- LEWIN, K., **Resolving social conflicts**. New York: Harper & Brothers,1948, in
- LOWEN, A., **O Corpo em Terapia**, Summus, 1997.
- Organização Mundial da Saúde. **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- OSÓRIO, L.C., **Teorias e Práticas Acessando a Era da Grupalidade**, Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- INAMPS Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social, Ordem de Serviço 5/83. in URBANO, C. , et al , Importância do serviço de prontuário do paciente para as instituições de saúde e equipe de enfermagem, bem como para o ensino e pesquisa, Dept de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição, UCG, Goiânia, 2006. (não publicado)
- REMOR, E. A., **Tratamento psicológico do medo de viajar de avião, a partir do modelo cognitivo: caso clínico**. Psicol. Reflex. Crit., 2000, vol.13, no.1, p.205- 216.
- SELYE,H. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill. 1974, in STRAUB, R. O. ,

Psicologia da Saúde, Porto Alegre, Ed.Artmed, 2005.

YAN, S. J., **Pensamento e ação sincronizados**, Rev. Mente e Cérebro, nº 148, maio de 2005.

VALZACCHI, P., **Visualização terapêutica**, CD de relaxamento

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922002000400002&script=sci_arttext)

[86922002000400002&script=sci_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922002000400002&script=sci_arttext)

<http://sijofa.sites.uol.com.br/>

http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1_estresse/cap2_conceito.htm

Revista de psicofisiologia, 1997.

http://professores.ea.ufrgs.br/hfreitas/orientacoes/arquivos/proposta_meneghetti.pdf

STUMPF, M.K. **A gestão da informação em um Hospital Universitário. Em Busca da Definição do Prontuário Essencial do Hospital de Clínicas de Porto Alegre.** Dissertação

de Mestrado. PPGA/UFRGS, Porto Alegre, 1996, in MENEGETTI, A. R., Projeto de Pesquisa, Definição das informações essenciais para o prontuário do pacientes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1999.

VYGOTSKY, L., **A formação Social da Mente.** São Paulo: Martins Fontes, 1987.

ANEXO nº 01:

Autora:

Marciclene de Freitas Ribeiro Junqueira, Psicóloga: U.C.G / GO; Mestre em Psicologia: UCG/GO; Especialista em Psicologia: CRP/GO; Professora Universitária: UCG/GO e UEG/GO; Pesquisadora / Representações Sociais de Violência doméstica contra crianças e adolescentes.

Endereço Eletrônico: **mfrjribeiro@yahoo.com.br**

Colaboradora:

Marilze de Freitas Ribeiro, Psicóloga : Universidade da Amazônia / PA; Especialista em Gestão pela Qualidade e Produtividade: UNB / DF; Formação em Dinâmica de Grupo: EDUCAR / PA; Especialista em Gestão Governamental : FGV / SP.

Endereço Eletrônico: **marilze@mp.pa.gov.br**

Membros da Equipe Editorial e Científica:

Hélio Augusto Magalhães, Jornalista, Assessor de Comunicação da Embrapa Arroz e Feijão-GO; Especialista em Comunicação e Cidadania \ UFG.

Endereço Eletrônico: **helio@cnpaf.embrapa.br**

Estevão Keglevich, Membro do Instituto Biosfera / GO e do MDC - Movimento das Donas de Casa e Professor/GO.

Endereço Eletrônico: **keglevic@netgo.com.br**

Músicas:

Larro Ribeiro Junqueira - Músico / Compositor

Endereço Eletrônico: **larrorj@hotmail.com**

Membro do Grupo de Escoteiros Polivalente; da Banda: MV - Música na Veia; do Conselho Jovem do Meio Ambiente CEJOTA; monitor na Escola da Infância Meimei, aluno do Curso de Meio Ambiente / CEFET-GO e do Curso de Engenharia Civil da UFG.

Korran Ribeiro Junqueira – Músico / Compositor

Endereço Eletrônico: **korran@hotmail.com**

Membro do Grupo de Escoteiros Polivalente; da Banda: MV - Música na Veia e monitor na Escola da Infância Meimei.

Fotos:

Maria Anizia Barros

Fotógrafa do Clube da Objetiva de Goiás

Endereço Eletrônico: **maniziabarroshotmail.com**

Hélio Domingos Quimarães; Web Designer

Endereço Eletrônico: **hdgreim@gmail.com**

Aruak Ribeiro Junqueira: Artista plástico, artesão, fotógrafo, membro do grupo Escoteiro Polivalente e monitor da Escola da Infância Meimei

Endereço Eletrônico: **aruakrj@hotmail.com**

e fotos do arquivo de família

Capa: Rodrigo Augusto Rodrigues

Endereço Eletrônico: **rodgynbr@yahoo.com.br**

Trabalhos Publicados

Artigos:

Educação sexual para idosos

A depressão, a sexualidade e a interface com câncer de mama

Enciclopédia Biosfera / Instituto Biosfera

Artigo: Representações Sociais de Violência Doméstica contra crianças e Adolescentes
Resultados de Pesquisa de Mestrado em Psicologia. Encontro de Pesquisa do Centro Oeste.

Representações Sociais de Violência Doméstica contra crianças e adolescentes
Dissertação de Mestrado - UCG - Orientador Prof. Dr. Pedro Humberto F. Campos
Apresentado no seminário da Faculdade de enfermagem - UCG - GO e no Congresso Brasileiro de Psicologia - 2006

Orientação de Trabalhos

A sexualidade na terceira idade

Alzheimer no idoso

Depressão

Humanização em UTI

Suicídio na Adolescência

Colaboração em pesquisa:

Saúde Mental

Qualidade de vida

Deficiência