

OFICINAS DE BEM-ESTAR

UM GUIA PRÁTICO PARA ATIVIDADES EM GRUPOS



FICHA CATALOGRÁFICA

S413o Schweickardt, Danielle.

Oficina de bem-estar: um guia prático para atividades em público / Danielle Schweickardt. — 2024.

30 f. : il.

Produto educacional (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional - ProfEPT - Instituto Federal Sul-rio-grandense, Charqueadas, 2024.

1. Educação profissional e tecnológica. 2. Produto educacional.

I. Calixto, Patrícia Mendes. II. Instituto Federal Sul-rio-grandense.

III. Título.

CDD 370

Catálogo na publicação:

Bibliotecária Vivian Iracema Marques Ritta CRB 10/1488

OFICINAS DE BEM-ESTAR

Produto Educacional desenvolvido em 2024/01

**Danielle Schweickardt – Mestranda do ProfEPT*

***Prof. Dra. Patrícia Mendes Calixto – Professora do ProfEPT*

Esta série de oficinas tem como objetivo compartilhar uma experiência de atividades realizadas com as Agentes de Saúde do município de Venâncio Aires/RS, como parte da pesquisa de Mestrado intitulada “Agentes comunitárias de saúde de Venâncio Aires/RS: conexões entre os sentidos do trabalho e o bem-estar”. O guia resultante desta experiência foi documentado com o propósito de se tornar um Produto Educacional, passível de ser replicado por outros grupos interessados em explorar dinâmicas da Psicologia Positiva e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - as PICS.

Este Guia está dividido em quatro partes, sendo elas:

PARTE 1 - AS OFICINAS: Breve relato da experiência a partir das oficinas realizadas com as ACS do município de Venâncio Aires/RS em 2023.

PARTE 2 - AS DINÂMICAS: Descrição das Dinâmicas da Psicologia Positiva utilizadas e desenvolvidas nas e para as Oficinas

PARTE 3 - AS PICS: Descrição das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde escolhidas para estas Oficinas, bem como o compartilhamento de links com tutoriais para algumas das práticas.

PARTE 4 - A AVALIAÇÃO: Apresentação do resultado da avaliação feito pelas participantes a respeito das Oficinas.

PARTE 1 - AS OFICINAS

O produto educacional resultou na oferta de Oficinas de bem-estar destinadas às agentes de saúde que participaram da pesquisa. As atividades foram planejadas para facilitar a percepção e o desenvolvimento dos elementos que

compõem o bem-estar, bem como para promover práticas que incentivem a saúde e o autocuidado, com o objetivo final de melhorar a qualidade de vida. A seguir, é apresentado um breve relato da experiência a partir das oficinas realizadas com as ACS do município de Venâncio Aires/RS em 2023.

Os encontros foram previamente organizados, totalizando uma carga horária de 9 horas, divididos em sessões de 3 horas cada, para otimizar o tempo de aplicação das Oficinas, conforme delineado pela Pesquisa de Mestrado. Contudo, foi consenso que, caso as oficinas continuassem regularmente entre as Agentes, a frequência adequada para sua manutenção seria de uma hora por semana. É relevante destacar que as oficinas ocorreram durante o horário de trabalho das ACS, com a aprovação da Secretaria Municipal de Saúde. Os convites para participar das Oficinas foram enviados à Coordenação da equipe, que os repassou ao grupo.

Oficina 1 - Plantando as Sementes

A primeira oficina ocorreu no auditório do IFSul câmpus Venâncio Aires, com a presença de dezoito agentes de saúde, e teve a duração de 03 horas, sendo que o planejamento e execução das atividades foi a seguinte:

- Apresentação e breve histórico do IFSul câmpus Venâncio Aires e divulgação das inscrições para o curso Técnico em Secretariado - PROEJA. Um dos professores do curso foi convidado a fazer a divulgação e entrega de material do curso para as ACS.
- Momento de debate sobre “bem-estar no trabalho”: a equipe de trabalhadoras terceirizadas da limpeza do câmpus deram seus relatos sobre a experiência de trabalhar no IFSul, bem como de participar de atividades de bem-estar, com práticas de yoga, Lian Gong, meditação, e dinâmicas de bem-estar.
- Apresentação do projeto de Extensão “Felicite-se: cultivando a inteligência emocional”, onde estudantes puderam compartilhar experiências de atuação comunitária, onde realizam a aplicação de dinâmicas e atividades cuja proposta é o autoconhecimento e o desenvolvimento da inteligência emocional em crianças e adolescentes de uma escola da rede municipal de educação.

- Prática com posturas de Lian Gong e de Yoga¹ e técnicas de respiração. Aplicação da Dinâmica 1²: Inquérito apreciativo com cartas da Psicologia Positiva
- Aplicação da Dinâmica 2: Inquérito apreciativo com a Bola Positiva
- Aplicação Avaliação das dinâmicas “Inquérito apreciativo” com cartas e bola positiva (dinâmicas 1 e 2) - Tabela 5, e construção de novas frases e perguntas.
- Como o encontro ocorreu no IFSul câmpus Venâncio Aires, além da aplicação das atividades do produto educacional, foi identificada a possibilidade de compartilhar ações do câmpus que se aproximam da temática da pesquisa com as Agentes de Saúde, além de também oportunizar a divulgação de oportunidades que podem ser de interesse para as próprias Agentes de Saúde, mas também, podem ser de interesse para pessoas da comunidade onde as mesmas atuam. Portanto, a ideia de divulgar um curso como o PROEJA foi na intenção de disseminar a oportunidade através do apoio das próprias agentes de saúde, pois, as mesmas são um canal fundamental de comunicação entre as instituições e a comunidade.

Oficina 2 - Cuidando do Jardim

O segundo encontro foi realizado no miniauditório do IFSul câmpus Venâncio Aires, onde realizamos uma roda de conversa no sentido de promover o debate acerca de relações positivas. Os slides elaborados para este debate estão disponíveis em:

[https://docs.google.com/presentation/d/1Ar5dtPpDz3UpxJjqZiAZ8TLtm6melbk6o4I-n6n7jPw/edit?usp=drive link](https://docs.google.com/presentation/d/1Ar5dtPpDz3UpxJjqZiAZ8TLtm6melbk6o4I-n6n7jPw/edit?usp=drive_link)

Em seguida, foram realizadas algumas rodadas da Dinâmica “Desvendando Sentimentos e Necessidades”, e na sequência, as participantes ouviram uma palestra sobre relações humanas, ministrada pelo professor do IFSul câmpus Venâncio Aires, Cristian Oliveira da Conceição, com o título: “Homo sum,

¹ As Práticas Integrativas mencionada na Parte 1 (Os encontros) estão descritas na Parte 3 (As PICS).

² Todas as dinâmicas mencionadas na Parte 1 (Os Encontros) estão descritas na Parte 2 (As Oficinas).

somos estranhos entre nós”. Após a palestra houve um momento de debate e interação entre o palestrante e as participantes.

Oficina 3 - Florescendo

O terceiro e último encontro ocorreu no auditório da Secretaria Municipal de Educação, contou com a participação de dezessete agentes de saúde. Iniciamos a atividade com a dinâmica 1 (neste dia utilizamos as cartas com frases construídas pelas próprias Agentes de saúde) e a dinâmica 4.

Após essa atividade, realizamos uma prática com posturas Lian Gong e de yoga, e em seguida, nos reunimos sentadas em círculo, para uma prática de meditação e relaxamento, com uma técnica de respiração.

PARTE 2 - AS DINÂMICAS E ATIVIDADES DA PSICOLOGIA POSITIVA E BEM-ESTAR

“O positivo expande-se na medida em que é afirmado e apreciado”

(Coperrider & Whitney, 1999)

A Psicologia Positiva propõe atividades que visam fortalecer as dimensões que compõem o construto do Bem-estar, além de promover o reconhecimento dessas dimensões na vida de cada indivíduo. Relações positivas, emoções positivas, sentido, engajamento e realização podem ser explorados através do que a Psicologia Positiva chama de “investigação apreciativa” ou “inquérito apreciativo”. Muitas vezes, as pessoas convivem por longos períodos sem realmente conhecer a história de vida umas das outras. Desafios superados, projetos, sonhos, medos, angústias, vitórias e realizações frequentemente não são compartilhados. Conhecemos nossos colegas, chefes e subordinados, mas pouco sabemos sobre a pessoa por trás desses papéis no contexto profissional. As atividades propostas nessas oficinas estão alinhadas com o conceito de “florescimento humano” da Psicologia Positiva (Seligman, 2019), permitindo que as pessoas interajam de forma mais profunda através da partilha de suas histórias, do desenvolvimento da empatia, da inspiração mútua e da formação de conexões significativas. As dinâmicas utilizadas

nestas oficinas apresentam recursos acessíveis, que podem ser construídos manualmente, e funcionam como instrumentos facilitadores da aprendizagem positiva. Este Guia descreve as dinâmicas elaboradas e aplicadas nas Oficinas, juntamente com o material utilizado, e oferece sugestões de perguntas, frases e palavras utilizadas durante as atividades.

TABELA 1A - Dinâmica 1: Inquérito apreciativo com cartas da Psicologia Positiva
TABELA 1B - Sugestões de perguntas/frases para construção de cartas (Dinâmica 1)
TABELA 2A - Dinâmica 2: Inquérito apreciativo com a Bola Positiva
TABELA 2B - Sugestões de perguntas/frases para construção da bola (Dinâmica 1)
TABELA 3A - Dinâmica 3: Desvendando Sentimentos e Necessidades
TABELA 3B - Frases, sentimentos e necessidades para a construção da Dinâmica 3
TABELA 4A - Dinâmica 4: Páginas da vida
TABELA 4B - Sugestões de frases para construção do recurso utilizado na Dinâmica 4
TABELA 5: Avaliação das dinâmicas “Inquérito apreciativo” com cartas e bola positiva (dinâmicas 1 e 2)

As Dinâmicas 1 e 2 foram inspiradas em jogos previamente desenvolvidos da Psicologia Positiva, como as Cartas da Psicologia Positiva e a Bola Positiva. Por outro lado, as Dinâmicas 3 e 4 foram concebidas pela pesquisadora, sendo que na Dinâmica 3 foram utilizadas cartas do Jogo Grok para selecionar exemplos de sentimentos e necessidades.

TABELA 1A: Dinâmica Inquérito apreciativo com cartas da Psicologia Positiva (em duplas)

Nome da dinâmica: Inquérito apreciativo com cartas da Psicologia Positiva
Recurso a ser utilizado: cartas com perguntas da Psicologia Positiva. Sugestão para a confecção das mesmas, conforme TABELA 1B
Objetivo: promover uma interação inicial entre os participantes, estimular a recordação de memórias positivas através das perguntas, provocar a reflexão sobre assuntos pessoais, desenvolver a arte da fala e da escuta.
Descrição: Solicitar que os participantes se dividam em duplas. Cada um escolherá uma carta do baralho de perguntas, e em seguida, lerá a sua pergunta escolhida à pessoa da sua dupla. Em seguida, o outro integrante da dupla faz a sua pergunta ao seu par, assim ambos terão perguntado e respondido. Em seguida, as duplas trocam as suas cartas, para que cada um fique com a pergunta que lhe foi feita. A seguir, as duplas se desfazem e todos se movimentam no ambiente e escolhem novas duplas. Agora, a atividade se repete novamente, um faz pergunta ao outro...e desta vez, cada um estará fazendo a pergunta que já foi anteriormente respondida por ele mesmo. O interessante desta dinâmica é, além de possibilitar a investigação apreciativa, realizar resgate de memórias positivas, exercer a escuta, é também a possibilidade de observar a diversidade de respostas possíveis a uma mesma pergunta. Esta atividade faz perceber o universo de possibilidades de situações a um mesmo questionamento.
Observações: É importante ressaltar ao grupo que não existe resposta “certa ou errada”, mas sim, a resposta que cada um sente de expressar.

TABELA 1B - Sugestões de perguntas/frases para construção de cartas (Dinâmica 1)

As perguntas abaixo podem ser utilizadas como referência para a construção de cartas da Dinâmica 1. Estas foram perguntas/frases

elaboradas pela pesquisadora, pelas agentes comunitárias de saúde e por estudantes do IFSul câmpus Venâncio Aires; perguntas estas que foram coletadas através da “Avaliação das dinâmicas “Inquérito apreciativo” com cartas e bola positiva (TABELA 5)

- FALE UM POUCO SOBRE UMA QUALIDADE SUA QUE VOCÊ VALORIZA BASTANTE.
- O QUE ACONTECEU NA SUA VIDA QUE LHE DEIXOU ÓTIMAS LEMBRANÇAS?
- QUAIS SÃO OS ASPECTOS DA SUA VIDA QUE VOCÊ MAIS GOSTA?
- DE QUEM VOCÊ SENTE MUITAS SAUDADES?
- FALE SOBRE UMA SUPERAÇÃO QUE VOCÊ ENFRENTA OU ENFRENTOU NA VIDA
- QUAL O SONHO QUE VOCÊ AINDA PRETENDE REALIZAR?
- QUAL O LEGADO QUE VOCÊ IMAGINA QUE VAI DEIXAR NO MUNDO?
- VOCÊ GOSTA DE FAZER O QUE FAZ? POR QUÊ?
- SE VOCÊ PUDESSE MUDAR ALGO DO SEU COMPORTAMENTO, O QUE SERIA?
- QUAIS ATIVIDADES TE PROPORCIONAM BEM-ESTAR?
- QUAL SONHO VOCÊ ALMEJA?
- QUAL SEU LIVRO FAVORITO? E POR QUÊ?
- QUAL O SEU MAIOR OBJETIVO ATUALMENTE?
- QUAL A SUA MELHOR QUALIDADE? E QUAL SEU MAIOR DEFEITO QUE LHE INCOMODA?
- O QUE ALIVIA SEUS PENSAMENTOS E AFLIÇÕES?
- QUANDO É QUE VOCÊ SE SENTE BEM CONSIGO MESMO?
- VOCÊ LEMBRA DE UM FATO MUITO ENGRAÇADO QUE TENHA ACONTECIDO COM VOCÊ?
- QUAL FOI UM MOMENTO MUITO FELIZ COM A SUA FAMÍLIA?
- DAS PESSOAS QUE VOCÊ CONHECE/CONHECEU, QUAL FOI A QUE TE TROUXE UM GRANDE ENSINAMENTO?
- EM QUAL SITUAÇÃO VOCÊ JÁ SENTIU MUITO ORGULHO DE SI MESMO?
- O QUE VOCÊ TEM FEITO PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE?

- O QUE VOCÊ AINDA QUER APRENDER?
- UMA ATIVIDADE QUE TE PROPORCIONA BEM-ESTAR É...
- VOCÊ SE CONSIDERA...
- COMO VOCÊ TEM SE SENTIDO NOS ÚLTIMOS DIAS? E POR QUÊ? VOCÊ SABE O MOTIVO DE SE SENTIR ASSIM?
- QUAL O SENTIDO DA VIDA PARA VOCÊ?
- QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ FEZ ALGO PELA PRIMEIRA VEZ?
- VOCÊ LEMBRA DE ALGUMA VEZ EM QUE VOCÊ SE SENTIU MUITO AMADO/VALORIZADO PELO GESTO DE ALGUÉM? QUE GESTO FOI ESSE?
- CONTE SOBRE ALGUMA VEZ EM QUE VOCÊ SE DIVERTIU MUITO COM ALGUÉM
- O QUE MAIS TE PREOCUPA ATUALMENTE?
- QUEM É A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA HOJE?
- A QUEM VOCÊ DEDICARIA A SUA MAIOR CONQUISTA?
- O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA VIDA?
- QUAL MOMENTO DA SUA VIDA QUE VOCÊ GOSTARIA DE REVIVER?
- CONTE SOBRE UMA MEMÓRIA DA SUA INFÂNCIA QUE LHE TRAGA BOAS LEMBRANÇAS.
- EM QUAIS ASPECTOS DA SUA VIDA ATUAL A SUA CRIANÇA TERIA ORGULHO OU ADMIRAÇÃO POR VOCÊ?

TABELA 2A: Inquérito apreciativo com a Bola Positiva (em grupo):

Nome da dinâmica: Inquérito apreciativo com a Bola das frases

Recurso a ser utilizado: bola contendo frases a serem completadas, que estimulem a reflexão sobre os mais diversos aspectos da vida. Sugestão para a confecção, conforme TABELA 2B

Objetivo: Promover uma interação entre o grupo, estimular a recordação de memórias positivas através das perguntas, provocar a reflexão sobre assuntos pessoais, desenvolver a arte da fala e da escuta.

Descrição: Reunir todos os participantes do grupo para uma dinâmica coletiva. Utilizar neste caso, uma bola, onde haverá nela, em espaços demarcados, várias perguntas escritas, que servirá como norteador dessa atividade. Um participante inicia jogando a bola a alguém do grupo, e este irá ler em voz alta a frase onde foi posicionado seu polegar direito ao receber a bola, e responder à pergunta ou provocação feita na frase.

Depois de 5 rodadas, pedir para que os participantes passem a observar onde o polegar esquerdo foi posicionado.

Após as 10 rodadas, os participantes podem passar a escolher as perguntas, pois, passado algumas rodadas, as perguntas selecionadas podem ficar repetidas.

Caso algum participante não se sinta confortável em responder à pergunta, ele pode simplesmente trocar a pergunta, ou manifestar que prefere não responder. É importante que o orientador da atividade exponha essa possibilidade ao grupo ao início da atividade, para que todos se sintam confortáveis em participar, e não cause nenhuma forma de mal estar ou constrangimentos.

Observações: Sugere-se que esta atividade seja feita após a atividade em dupla, das cartas (Tabela 1)

É importante ressaltar ao grupo que não existe resposta “certa ou errada”, mas sim, a resposta que cada um sente de expressar. Conforme o manual de instruções da Bola Positiva da Positive Growth Developing Strengths, é importante salientar que:

“-Cada um é livre de optar por não responder e passar a bola a outra pessoa;

-As respostas são livres e o grau de aprofundamento depende da vontade de cada um

-O ambiente de jogo deve ser favorável, acolhedor, flexível, prevalecendo sempre a aceitação positiva face às respostas, de modo a evitar a inibição dos participantes.” (Sapo, 2018)

TABELA 2B - Sugestões de perguntas/frases para construção da bola (Dinâmica 1)

As perguntas abaixo podem ser utilizadas como referência para a construção da bola para a aplicação da dinâmica 2. as perguntas/frases abaixo foram elaboradas por mim, pesquisadora deste trabalho. assim como a proposta deste produto educacional é multiplicar as dinâmicas, também é intenção estimular que as pessoas desenvolvam novas perguntas/frases, que sirvam de instrumento do inquérito apreciativo.

UM LUGAR ONDE ME SINTO MUITO BEM É...

O MEU PROPÓSITO DE VIDA É...

AS COISAS MAIS IMPORTANTES NA MINHA VIDA HOJE SÃO...

ME SINTO MUITO ANIMADA/O QUANDO...

ME SINTO DESANIMADA/O QUANDO...

ALGO QUE EU NUNCA MUDARIA EM MIM...

UMA EXPERIÊNCIA QUE AINDA QUERO TER É...

A COISA MAIS IMPORTANTE NA MINHA VIDA É...

O RESPEITO PARA MIM É...

A FAMÍLIA É PARA MIM...

MEUS AMORES SÃO...

ALGO QUE ADMIRO MUITO EM MIM É...

UM DIA INESQUECÍVEL FOI...

ALGO QUE ADMIRO MUITO É..

UMA QUALIDADE MINHA É...
ME SINTO EM PAZ QUANDO...
UM SONHO QUE AINDA QUERO CONQUISTAR É...
PARA MIM, AS AMIZADES SIGNIFICAM...
JÁ CHOREI DE RIR QUANDO...
DO QUE/OU QUEM TENHO SAUDADES
UM CONSELHO IMPORTANTE É...
FICO FELIZ QUANDO...
MINHAS MAIORES CONQUISTAS SÃO...
PARA MIM A VIDA É...
UMA VITÓRIA QUE EU JÁ COMEMOREI FOI...
UMA AVENTURA INCRÍVEL QUE VIVI FOI...
UMA DECISÃO MUITO IMPORTANTE QUE JÁ TOMEI FOI...
CHOREI DE EMOÇÃO QUANDO...
UM DITADO OU FRASE QUE FAZ MUITO SENTIDO PARA MIM É...
PARA MIM, O AMOR SIGNIFICA...
ADMIRO MUITO AS PESSOAS QUE...

TABELA 3A: Dinâmica: Desvendando Sentimentos e Necessidades (em grupo)

Nome da dinâmica: Desvendando Sentimentos e Necessidades
Recurso a ser utilizado: Cartas com 3 formatos/cores* diferentes: 13 retângulos verdes (para frases); 47 círculos (para sentimentos) e 36 triângulos (para necessidades).

- O jogo construído para este Produto Educacional foi feito com cartas de cores e formatos diferentes, podendo facilmente ser optado apenas por formatos ou apenas cores, para diferenciar cartas que são de frases, de sentimentos, e de necessidades.

Objetivo: Promover reflexão acerca de sentimentos e necessidades pessoais, e o desenvolvimento da inteligência emocional dos participantes.

Descrição: Este jogo foi baseado em sentimentos e necessidades que estão descritos no Jogo Grok, e os enunciados/perguntas foram elaborados por mim, pesquisadora deste trabalho. Selecionei 47 sentimentos e 36 necessidades do Jogo Grok para esta dinâmica (descritos na TABELA 3B). Escolher uma carta de cada cor/formato. Dentre as cartas retangulares/verdes, a jogadora vai escolher um enunciado, dentre uma das 13 opções possíveis. Em seguida, escolhe uma carta circular/rosa do baralho, que contém 47 opções. Por fim, escolhe uma carta triangular/laranja, que contém 36 necessidades. A partir disto, está formulada a questão para que a pessoa reflita e compartilhe sua reflexão com o grupo. A partir disto, podem surgir debates, que podem ser mediados por quem está orientando a dinâmica.

Um exemplo de possibilidade para melhor compreensão da dinâmica:

A jogadora escolheu três cartas, uma de cada tipo, e tem a seguinte questão:
Frase escolhida: SENTI ISSO QUANDO.../ TIVE ESSA NECESSIDADE QUANDO..

Sentimento escolhido: ASSUSTADA

Necessidade escolhida: PERTENCIMENTO

Observações: É possível utilizar esta dinâmica em grupo, em duplas, ou até mesmo como atividade individual, para fortalecer a compreensão sobre sentimentos, emoções e necessidades individuais e assim desenvolver a inteligência emocional.

TABELA 3B - Exemplos de frases, sentimentos e necessidades para a construção da Dinâmica 3

Sugestão de frases para confeccionar as cartas retangulares/verdes:
ESSE SENTIMENTO ME FAZ PENSAR QUE... ESSA NECESSIDADE ME FAZ PENSAR QUE...
SE EU SINTO ISSO, EU... SE EU TENHO ESSA NECESSIDADE, EU...
ESSE SENTIMENTO ME ESTIMULA/PROVOCA A... ESSA NECESSIDADE ME ESTIMULA/PROVOCA A ...
A FREQUÊNCIA DESSE SENTIMENTO NA MINHA VIDA É... A FREQUÊNCIA DESSA NECESSIDADE NA MINHA VIDA É...
A INTENSIDADE DESSE SENTIMENTO NA MINHA VIDA É... A INTENSIDADE DESSA NECESSIDADE NA MINHA VIDA É...
PARA MIM, O OPOSTO DESSE SENTIMENTO É... PARA MIM, TER ESSA NECESSIDADE SATISFEITA É QUANDO...
QUANDO SINTO ISSO, EU... QUANDO EU TENHO ESSA NECESSIDADE, EU...
PARA MIM, SENTIR ISSO É... PARA MIM, TER ESSA NECESSIDADE É...
QUANDO ALGUÉM PRÓXIMO DE MIM ESTÁ COM ESSE SENTIMENTO, EU QUANDO PERCEBO ALGUÉM PRÓXIMO COM ESSA NECESSIDADE, EU...
ESSE SENTIMENTO ME ENSINA QUE... ESSA NECESSIDADE ME ENSINA QUE...
SE EU TENHO ESSE SENTIMENTO, EU FICO... SE EU TENHO ESSA NECESSIDADE, EU FICO...
SENTI ISSO QUANDO...

TIVE ESSA NECESSIDADE QUANDO...
PERCEBO QUE SINTO ISSO QUANDO... PERCEBO QUE ESSA NECESSIDADE SURGE QUANDO...
PARA MIM, SENTIR ISSO É... PARA MIM, TER ESSA NECESSIDADE É...
Sugestão de “sentimentos” para confeccionar as cartas circulares/rosa (47 cartas)
FELIZ, ENTUSIASMADA, ALIVIADA, TRANQUILA, TRISTE, ABALADA, PERDIDA, INSEGURA, INDIFERENTE, CHATEADA, CANSADA, ASSUSTADA, PREOCUPADA, PERTURBADA, OTIMISTA, DEPRIMIDA, APAVORADA, ANSIOSA, INQUIETA, GRATA, MAGOADA, INCOMODADA, ANIMADA, ANGUSTIADA, IMPACIENTE, DESCONFORTÁVEL, ORGULHOSA, RELAXADA, COM NOJO, ENCANTADA, EM PAZ, DESESPERADA, DESAMPARADA, SATISFEITA, COM RAIVA, COM SAUDADES, CONFIANTE, SEGURA, ALEGRE, SOZINHA, EXAUSTA, AFLITA, FRUSTRADA, IMPOTENTE, CONFORTÁVEL, SURPRESA E CURIOSA.
Sugestão de “necessidades” para confeccionar as cartas triangulares/laranja (36 cartas)
AMIZADE, ACEITAÇÃO, VALORIZAÇÃO, ESPAÇO, ABRIGO, LUTO, SEGURANÇA, SAÚDE, RESPEITO, RECONHECIMENTO (SER VISTA), PROPÓSITO, PERTENCIMENTO, PAZ, ORGANIZAÇÃO, MOVIMENTO, MOTIVAÇÃO, LIBERDADE, JUSTIÇA, IGUALDADE, HONESTIDADE, HARMONIA, FLEXIBILIDADE, ESCOLHA, EQUILÍBRIO, COMPREENSÃO, COMPETÊNCIA, EMPATIA (SER ESCUTADA), EFICIÊNCIA (FAZER O MELHOR USO DO TEMPO), DIVERSÃO, DIGNIDADE, DESCANSO, CUIDADO, CRIATIVIDADE, CONFIANÇA, CONEXÃO, COMUNICAÇÃO.

TABELA 4A: Dinâmica 4: “páginas da vida” (em grupo)

Nome da dinâmica: “páginas da vida”

Recurso a ser utilizado: pedaços de EVA ou cartolinas dobradas, para simular páginas de um livro, onde na parte interior, está escrita uma frase a ser completada pelos participantes. Utilizar 2 cores diferentes (em nossas oficinas, utilizamos a cor laranja para identificar frases “de capítulos difíceis” e a cor azul para identificar frases de “capítulos fáceis”).

As sugestões de frases estão na tabela 4B

Objetivo: O objetivo desta atividade é promover uma reflexão acerca de períodos fáceis e difíceis que todos enfrentam no percurso da vida. Portanto, neste momento a sugestão é a de abrir a investigação também para que os participantes possam expor coisas difíceis que já foram experienciadas. Essa atividade também pode promover um debate acerca dos movimentos da vida...e da importância de saber lidar com os momentos difíceis, que todos experimentam, bem como a importância de valorizar e saborear os tempos fáceis.

Descrição:**Observações:**

Essa atividade também pode promover um debate acerca dos movimentos da vida...e da importância de saber lidar com os momentos difíceis, que todos experimentam, bem como a importância de valorizar e saborear os tempos fáceis. Assim como, também pode ser possível estimular a reflexão do que os tempos fáceis e difíceis nos ensinam; se nos fortalecem, enfraquecem, se nos melhoram ou pioram...dependendo do envolvimento e da vontade do grupo, é possível abrir o debate para que essas questões sejam dialogadas, lembrando sempre da importância de escutar o outro livre de julgamentos ou preconceitos.

TABELA 4B - Sugestões de frases para construção do recurso utilizado na dinâmica “páginas da vida”

Lista de frases para utilizar na atividade “páginas da vida” TABELA 5

Páginas de capítulos difíceis (cor laranja):

ALGO QUE NÃO FOI FÁCIL DE SUPERAR

AINDA ESTOU TENTANDO SUPERAR

UMA PERDA SIGNIFICATIVA PARA MIM FOI...

JÁ ME FEZ SOFRER BASTANTE

ALGO QUE AINDA ME DEIXA COM MEDO

UM MOMENTO DE GRANDE DESILUSÃO

ALGO QUE NUNCA MAIS QUERO PASSAR

UMA VEZ EM QUE DESACREDITEI DE MIM

PENSAMENTOS/SENTIMENTOS QUE TENHO E QUE SÃO DIFÍCEIS PARA MIM

Páginas de capítulos fáceis (cor azul):

A VEZ EM QUE / DEI A VOLTA POR CIMA

UM ACONTECIMENTO / MARAVILHOSO QUE EU JÁ VIVI

UM DIA QUE FOI / MUITO ESPECIAL

UMA CONQUISTA MUITO / SIGNIFICATIVA PARA MIM FOI...

UMA SUPERAÇÃO QUE / CONSEGUI NA VIDA

UM PROPÓSITO QUE AINDA / QUERO CONQUISTAR

UM PERÍODO DO PASSADO / QUE FOI MUITO FELIZ

COISAS DA VIDA ATUAL / QUE ME DEIXAM FELIZ

PENSAMENTOS/SENTIMENTOS QUE TENHO / E QUE ME FORTALECEM

Na primeira aplicação das Dinâmicas da Psicologia Positiva com as ACS, os recursos foram obtidos através da internet. A pesquisadora desenvolveu uma avaliação (Tabela 5) com três objetivos: avaliar a adequação e aceitação das dinâmicas pelo grupo; compreender a percepção das ACS em relação aos elementos que compõem o bem-estar; e propor o desenvolvimento de novas frases e perguntas para o inquérito apreciativo, as quais foram posteriormente utilizadas na criação de novos recursos para dinâmicas da Psicologia Positiva.

TABELA 5: Avaliação das dinâmicas “Inquérito apreciativo” com cartas e bola positiva.

Avaliação das dinâmicas “Inquérito apreciativo” com cartas e bola positiva.

DATA:

Identificação da turma/grupo:

1) Qual sua opinião sobre a dinâmica das cartas?

2) Qual sua opinião sobre a dinâmica da bola?

3) Como você se sentiu respondendo às perguntas?

4) Como você se sentiu ao escutar as respostas dos/das colegas?

5) Com as suas palavras, defina resumidamente o que você entende pelos conceitos abaixo:

Relações positivas:

Emoções positivas:

Sentido/significado:

Engajamento:

Realização:

6) Agora, um desafio a você! Desenvolva alguma pergunta importante, que você gostaria de responder, ou que você gostaria de fazer a alguém.

PARTE 3 - AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS: YOGA, LIAN GONG E MEDITAÇÃO

Pensando na importância que há ao cuidar da saúde daquele que trabalha pela saúde da população, a proposta durante as oficinas foram a de experimentar atividades e práticas acessíveis e de curta duração, que possam ser executadas no próprio ambiente de trabalho, seja de forma individual ou coletiva. A Yoga e o Lian Gong foram as práticas integrativas oferecidas, que tiveram as seguintes abordagens: A partir da Yoga, foram propostas práticas de posturas, técnicas de meditação e técnicas de respiração (pranayamas).

Com a abordagem do Lian Gong, foram experimentados os protocolos de sequência postural do Lian Gong em 18 Terapias. Abaixo, há a descrição das práticas integrativas selecionadas para este Produto Educacional, bem como suas possibilidades de intervenção:

A) Hatha Yoga: É uma ciência originada na Índia, que tem como propósito melhorar os aspectos físicos, emocionais e mentais do praticante. A Yoga objetiva a realização de posturas físicas em processos meditativos, observação dos movimentos corporais e da respiração; promove o alinhamento e fortalecimento dos sistemas corporais, como o muscular, esquelético, respiratório, endócrino, neurológico, dentre outros.

Praticar Yoga transcende a ideia de uma prática física. Embora o corpo físico esteja ativo e em movimento durante a prática, esta é considerada uma abordagem psicoenergética. Embora em nossa cultura haja a tendência de separar, a mente e o corpo físico são indissociáveis. O corpo é a forma grosseira da mente, e a mente é a forma sutil do corpo. O que acontece com um, impacta no outro. Sabemos que tanto o corpo físico quanto a mente acumulam bloqueios e tensões. Geralmente somatizamos os acontecimentos, traumas e vivências. O que a mente não consegue elaborar adequadamente, impacta em efeitos no corpo físico, e vice-versa. A realização de Posturas (ou Ásanas), aliados à respiração e atenção consciente durante a realização dos movimentos, integra e harmoniza relação do sujeito sobre si mesmo, através do relaxamento dos bloqueios e tensões, da promoção do autoconhecimento sobre seu corpo, suas limitações e potencialidades. E o Yoga vai além das posturas e técnicas, pois preconiza diversas abordagens: autocuidado na rotina, incentivo a uma alimentação e estilo de vida mais saudável, e propõe uma ética que promova a não-violência, uma responsabilidade maior consigo,

com os outros, com seu trabalho e sua cidadania, enfim, com o meio em que convive. Portanto, os encontros para a Prática de Yoga oportunizarão a prática física, a abordagem da auto-observação, a condução de técnicas de meditação/concentração/relaxamento, e de pranayamas – controle sobre o prana (energia vital) através de técnicas de respiração.

“A finalidade principal de um ásana é sempre de natureza mental. Vencendo a inquietude e a fragilidade da mente, facilitam a concentração criando condições de administrá-la. No entanto, as consequências benéficas sobre o corpo não são menos profundas. No psíquico como no físico, os ásanas melhoram os que os praticam. Doença, embotamento, dúvida, negligência, avoamento, indolência, ilusão e instabilidade emocionais, geradores de inquietação mental, não resistem à poderosa atuação dos ásanas, quando praticados com habilidade e assiduidade.” HERMÓGENES, 2018, p. 105).

A meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. É uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presente em inúmeras culturas e tradições. Permite ao indivíduo observar os próprios padrões mentais e de comportamento e a maneira através da qual cria e mantém situações que alimentam constantemente o mesmo modelo de reação psíquica/emocional. O conjunto de atitudes e comportamentos, aliado aos mecanismos de enfrentamento escolhidos pelo indivíduo diante as diversas situações da vida, tem impacto sobre sua saúde ou doença, e por esta razão a meditação tem sido amplamente difundida em diversos locais e momentos. A prática traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a concentração, auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde. Estimula o bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e

dos sintomas depressivos. Por esta razão, recursos que induzem ao estado meditativo, de relaxamento e/ou de concentração mental serão abordadas durante as práticas.

B) Lian Gong em 18 Terapias: O Lian Gong, cuja expressão pode ser traduzida por “Exercitar e Aperfeiçoar” propõe um “Trabalho persistente e prolongado de treinar e exercitar o corpo físico com o objetivo de transformá-lo de fraco para forte e de doente para saudável” (LEE, 2010, p.13). Ele fundamenta-se na Medicina Tradicional Chinesa - MTC, e seus principais objetivos são: tratar e prevenir dores no corpo, problemas osteomusculares e de articulações, além de atuar nas disfunções dos órgãos internos, problemas respiratórios, artrite, fibromialgia, e quadros como ansiedade, depressão e stress. Atua sobre os sistemas circulatório e articular, mobiliza o tônus muscular, suaviza os enrijecimentos e estimula a “lubrificação” das articulações. A prática constante destes exercícios também tem se revelado como um excelente instrumento na correção postural. Consistem em exercícios preventivos e curativos, cuja prática regular põe em movimento a energia vital (Chi), contribuindo então para a cura de sintomas e desequilíbrios, o aumento da força física e um considerável aumento da qualidade de vida.

Os exercícios do Lian Gong são compostos por movimentos simples que podem ser executados passo a passo. Os iniciantes podem fazer sua prática na medida de sua capacidade física ou severidade de sua doença. Pode-se praticar o Lian Gong em qualquer espaço, sendo que alguns movimentos (movimento do pescoço, arquear as mãos, etc.) podem ser feitos na posição sentada. Estas características tornam a ginástica terapêutica bem aceita pelos pacientes e

iniciantes em práticas físicas, permitindo que seja popularizada e difundida com facilidade (LEE, 2010, p. 17).

São movimentos sequenciais, fluidos e contínuos, que seguem um protocolo de 18 posturas onde durante a prática, os participantes recebem as orientações e acompanhamento da instrutora. Todas as posturas são feitas em pé, não sendo necessário nenhum tipo de acessório ou equipamento para a prática. Durante as aulas, cada postura e a sequência das mesmas são explicadas detalhadamente, para que todos os praticantes, cada um a seu tempo e suas capacidades, possam aprimorar sua prática, para potencializar cada vez mais os seus benefícios.

O Lian Gong promove uma certa autonomia ao praticante que, ao aprender e incorporar corretamente as 18 posturas, pode realizar a prática com autonomia, onde e quando achar necessário. Para isto, há uma orientação com 11 princípios, que contribuem para uma prática adequada e comprometida para a promoção do bem-estar. Os princípios são:

OS 11 PRINCÍPIOS DO LIAN GONG EM 18 TERAPIAS:

- 1 – Movimentação global, foco específico.
- 2 – Treinar com alegria.
- 3 – Realizar o movimento de forma lenta, homogênea e contínua.
- 4 – Coordenar movimento e respiração.
- 5 – Movimento com o corpo ordenado, estruturado e alinhado.
- 6 – O movimento deve ser amplo.
- 7 – Mobilizar a força interna.
- 8 – A finalidade principal é obter o QI.
- 9 – Prática com dosagem adequada.
- 10 – Aperfeiçoar a prática gradativamente;
- 11 – Prevenir doença e tratar delas está na persistência e regularidade das

práticas.

Fonte: Lee, 2006.

Devido à sua formação, certificação e experiência em ministrar aulas de Yoga, Meditação e Lian Gong para grupos, a própria pesquisadora conduziu as práticas com as agentes de saúde durante as oficinas. Na ausência de um profissional habilitado para realizar essas atividades, é possível encontrar práticas na internet para orientar as atividades. No entanto, a presença de um profissional qualificado é altamente recomendada, especialmente para garantir a execução correta das posturas e a orientação adequada das práticas como um todo.

Abaixo há o link com algumas práticas, no sentido de orientar as atividades propostas semelhantes às das oficinas realizadas:

ATIVIDADE	LINK
Sequência de Lian Gong em 18 posturas (com áudio descrição)	https://www.youtube.com/watch?v=orhToduqA2w
Sequência de Lian Gong em 18 Posturas (Sem áudio descrição)	https://www.youtube.com/watch?v=gExOFc1WRyE
Práticas rápidas com posturas de Yoga	https://www.youtube.com/watch?v=nRwQJctcGss&list=UULF7gKX3EJMPxEvTZ-N4NgUgA&index=6
Exercício de respiração: Respiração Yogue	https://www.instagram.com/reel/C3LGfWiAel1/?igsh=MXNjN2FtemYwMTMxYw==
Exercício de respiração: Pranayama Sol&Lua	https://www.instagram.com/reel/C3LFjtAgbwG/?igsh=cnloamVhczNnOXIx
Práticas de autocuidado	https://www.youtube.com/watch?v=6NXw3efMEg&list=UULF7gKX3EJMPxEvTZ-

PARTE 4 - AS AVALIAÇÕES

Ao término das Oficinas, as participantes realizaram uma avaliação, permitindo demonstrar a aceitação ou não das atividades desenvolvidas durante os encontros, e se elas contribuíram para a produção de bem-estar. O link para o modelo do formulário está disponível abaixo:

<https://forms.gle/7poaBAkmZLbG3NMeA>

A seguir, alguns registros das Oficinas de Bem-estar, realizado com as Agentes Comunitárias de Saúde de Venâncio Aires/RS, no ano de 2023:





F





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente: a cura da consciência.** São Paulo: Pensamento, 2015

FROSI, Tiago et.al. **Práticas Integrativas: Uma visão transpessoal do esporte, dos jogos e das terapias corporais.** Porto Alegre: Gênese, 2019.

GOLEMANN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida.** Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.

LEE, Maria Lúcia. **Lian Gong em 18 Terapias: Forjando um corpo saudável.** São Paulo: Pensamento, 2010

PAGE, Joseph & Lilian Le. GUIPPY: **Guia Prático de Posturas de Yoga.** Yoga Integrativa, 2017.

SAPO, Paulo Luis. **Manual da Bola Positiva.** Positive Growth Project, 2018.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana Pranayama Mudra Bandha: Satyananda Yoga Publications Trust.** 4ª edição. Satyananda Yoga Center, 2018.

SELIGMAN, M. **Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente.** Tradução: Neuza Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

SELIGMAN, Martin. **Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.