

TEMPO DE PAUSA



Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

Autores: Elisa H. Kozasa, Juliana Gioia Negrão, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

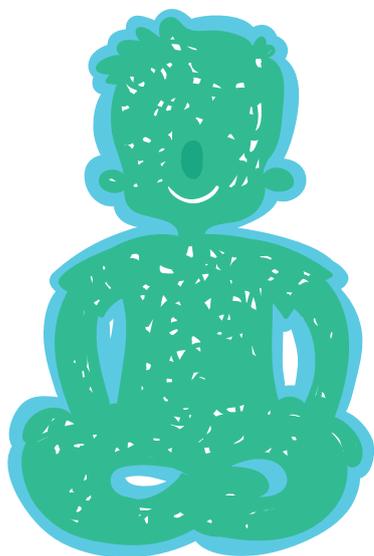
Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org



1. Para começar a nossa conversa...

O estresse é caracterizado por mudanças físicas e emocionais provocadas por diferentes tipos de fatores que alteram o equilíbrio interno do organismo. Isto pode levar a doenças físicas e mentais, como doenças cardiovasculares, gastrointestinais, metabólicas, infecciosas, reprodutivas, entre outras. O estresse agudo é fundamental para enfrentarmos as situações difíceis e desafios da vida, mas o estresse crônico pode nos desequilibrar. Segundo pesquisa da Isma-BR (representante da International Stress Management Association), 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma sequela ocasionada pelo estresse. Destes, uma parcela chega ao *burnout*, um estado de esgotamento profissional. Ninguém adoce de um dia para o outro, mas o corpo começa a dar sinais que precisam ser identificados, tais como:

- Sensação de desgaste constante;
- Alteração de sono – dormir demais ou pouco;
- Tensão muscular;
- Hipertensão;
- Mudança de apetite;
- Alterações de humor;
- Perda de interesse pelas coisas;
- Problemas de atenção, concentração e memória;
- Sintomas de ansiedade e/ou depressão.



Para evitar isso, é necessário cuidar da saúde, dormir bem, alimentar-se de forma saudável, fazer atividades físicas, entrar em contato com a natureza e promover **pausas**. As **pausas** são situações programadas pela própria pessoa na qual se cria um tempo de qualidade para si, propiciando o relaxamento, o restabelecimento das energias e ajudando a ver o mundo com mais clareza.

2. Como fazer?

É normal sentirmos algum estresse, ansiedade ou desânimo, mas quando esses sintomas perduram por um tempo e afetam nosso sono, trabalho, estudo ou relacionamentos, talvez seja a hora de buscarmos um profissional de saúde mental para nos ajudar. É muito importante perceber quando estamos cansados e respeitar nossos limites. Um antídoto para o estresse da vida diária é desenvolver a habilidade de relaxar, de pausar. O que você gosta de fazer durante suas pausas? Quais são seus hobbies? Ou passatempos favoritos? Você gosta de assistir filmes, séries, caminhar, estar com a família? E que tal tirar um tempo, seja deitado(a) ou sentado(a), para simplesmente relaxar?



Você pode usar o vídeo "Tempo de Pausa" para inserir na sua rotina esse exercício de relaxamento e presença. Caso seja mais conveniente, pode usar apenas o áudio também.



Fazer o exercício no mesmo horário todos os dias ajuda a criar uma rotina. Pode ser ao despertar ou na hora de dormir, por exemplo. Claro que você pode fazer a pausa quando quiser e sentir necessidade. Essa pausa tem beneficiado muitas pessoas. Que tal colocar um momento desses no seu dia e observar os resultados? Você pode até criar um diário para anotar como se sente ao longo dos dias.

O vídeo "Tempo de Pausa" pode ser seu guia neste exercício. Coloque o fone de ouvido no celular, escolha um lugar tranquilo e uma posição confortável, seja deitada ou sentada. Siga as instruções e vá relaxando cada parte do seu corpo. Se o seu pensamento viajar, não tem problema. Gentilmente volte para o exercício. Sinta o seu corpo relaxando e equilibrando.

Você também pode fazer sem o áudio. Descrevemos aqui o exercício da pausa:

Você pode fazer um relaxamento deitado(a) ou sentado(a),

Respire profundamente por 3 vezes.

Depois deixe a respiração entrar em seu ritmo natural.

Relaxe então sua testa, músculos ao redor dos olhos, mandíbula, músculos ao redor dos lábios, relaxe sua face completamente.

Contraia os ombros em direção às orelhas, inspire, segure um pouquinho...

... e solte.

Faça mais uma vez....

Solte os braços, antebraços e mãos...

Inspire e encha o peito de ar...

... e solte.

Relaxe o abdômen, os músculos do quadril, coxas, pernas e pés....

Fique apenas se observando tranquilamente por mais um tempinho ...

Pronto!

Com mais tranquilidade, ficamos mais dispostos(as) e prontos(as) para os próximos desafios.



3. Com meus alunos

O exercício da pausa pode ser feito com crianças e adolescentes. Você pode escolher o melhor momento, seja no início da aula, depois do intervalo (quando chegam muito agitados) ou ao final da aula. Temos experiências no ensino desse Tempo de Pausa em escolas por todo o Brasil. Apesar de ocasionalmente ocorrerem algumas resistências iniciais, após a inserção dessa rotina no cotidiano escolar, os próprios alunos solicitaram a realização desse momento e reconheceram seus benefícios.

Segue uma sugestão de como fazer o Tempo de Pausa em sala de aula, inclusive virtual. Fique à vontade para fazer as adaptações necessárias para seus alunos.

Vamos chamar a pausa para ficar com a gente?

Inspire devagar em 1,2,3

Segure 1,2

E solte em 1,2,3,4

Inspire 1,2,3

Segure 1,2

E solte em 1,2,3,4

Inspire 1,2,3

Segure 1,2

E solte em 1,2,3,4

Pode deixar a respiração voltar para o ritmo natural.

E continue observando um pouquinho sua respiração.

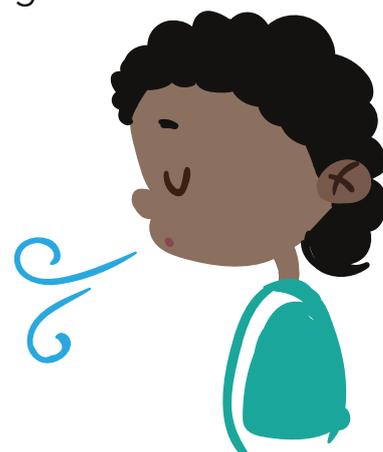
Então você vai começar a prestar atenção no seu peito, no centro dele, no coração.

Você vai descobrir que no centro do seu peito estão a alegria, a esperança e o otimismo.

E quando a gente começa a prestar atenção na alegria, esperança e otimismo eles começam a crescer lá dentro do nosso peito.

Como se fosse um sol. Um sol que aquece nosso coração e vai nos deixando mais dispostos, felizes e prontos para enfrentar qualquer situação.

Sempre que você precisar, volte para esse exercício e entre em contato com nossos heróis: a alegria, a esperança e o otimismo.



Para desenvolver mais...

Educação infantil:

Amiguinhos da Respiração



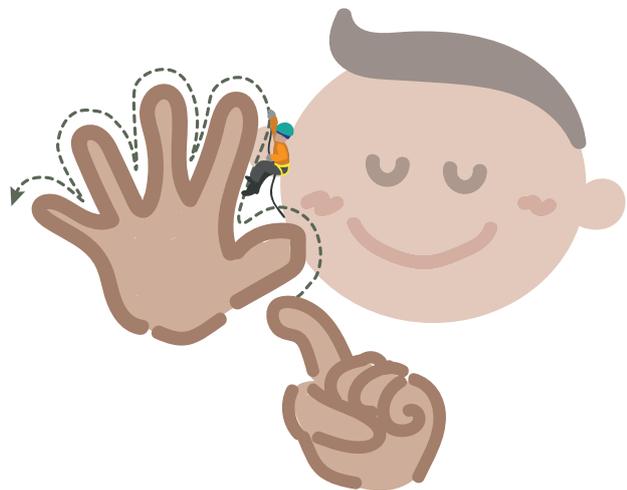
Proponha que as crianças se deitem e coloquem um bicho de pelúcia ou qualquer objeto leve em suas barrigas. Peça para elas observarem a pelúcia subindo e descendo, como se estivesse em uma gangorra, com o movimento da barriga se enchendo e esvaziando de ar.

Ensino Fundamental Anos Iniciais:

Subindo as Cinco Montanhas



Proponha que as crianças estiquem uma mão com a palma voltada para frente e os dedos esticados e abertos. Esses dedos serão as 5 montanhas. Com a outra mão estique o dedo indicador e toque a base do dedo polegar da outra mão. Esse dedo indicador será nosso "alpinista". Cada vez que você inspirar, o "alpinista" sobe uma "montanha". Quando expirar, o alpinista desce aquela "montanha". Repita o procedimento com todos os dedos da mão aberta..



Ensino Fundamental Anos Finais:

Duas Respirações

Proponha que os jovens façam o Tempo de Pausa, deitados ou sentados, em duas etapas:

- 1) Com uma mão no abdômen, eles devem observar o movimento da respiração, atentando-se ao movimento ondular mais robusto nesta região. Isso pode acontecer por dez ciclos de respiração.
- 2) Agora eles devem levar a mão ao peito, observando os movimentos ondulares mais sutis desta região, por mais dez ciclos de respiração.



Ensino Médio:

Três Respirações

Proponha que os jovens façam o Tempo de Pausa, deitados ou sentados, em três etapas:

- 1) Com as mãos no abdômen, eles devem observar o movimento da respiração, atentando-se ao movimento ondular mais robusto nessa região. Isso pode acontecer por dez ciclos de respiração.
- 2) Agora eles devem levar as mãos ao peito, observando os movimentos ondulares mais sutis dessa região, por mais dez ciclos de respiração.
- 3) Agora eles devem levar as mãos para trás da cabeça, apoiando como se estivessem relaxando numa praia. Eles devem observar os movimentos mais sutis ainda produzidos naquela região durante o respirar. Isso pode acontecer por dez ciclos de respiração.



Conforme a prática progride, proponha que o tempo de Pausa vá aumentando semanalmente, podendo chegar em 5 min ou mais, cuidando para que isso se dê de forma progressiva e confortável para os alunos.

4. Para saber mais



Áudios de meditação para adultos e crianças

Há diversos exercícios, de 3 minutos a 30 minutos. Está lá no Youtube em <http://gaiamais.social/meditacao>

Site

International Stress Management Association - Brasil (está em português): <http://www.ismabrasil.com.br/>

Artigo sobre 8 erros comuns na meditação:

<https://luciahelena.blogosfera.uol.com.br/2019/07/16/8-erros-na-hora-d-e-aprender-a-meditar-talvez-voce-nem-esteja-meditando/>

Livro

10% Mais Feliz. Autor Dan Harris. Editora Sextante

Vídeos

Palestra de Elisa Kozasa sobre meditação e ciência:

<https://www.youtube.com/watch?v=W9g7-5vWweE&t=336s>



Daniel Martins, médico, dá dicas de como começar a praticar meditação:

https://www.youtube.com/watch?v=3wO7_Xx5nG8