



INSTITUTO FEDERAL

Ceará

Campus Morada Nova

COLHEITA • CORTILHA GIRASOL • CUIDAR • TOSSIR



ORGANIZAÇÃO: SETOR DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

Morada Nova
2021



**INSTITUTO
FEDERAL**

Ceará

Campus
Morada Nova

ORGANIZAÇÃO – SETOR DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

Antonio Alan Vieira Cardoso – Psicólogo
Germana de Sousa Vieira – Assistente Social
Kaline Ribeiro de Freitas – Enfermeira
Márcia Campos de Moura Fé – Nutricionista

AUTORAS

Bárbara Diniz Lima Vieira Arruda
Fabiani Weiss Pereira
Fátima Elisdeyne de Araújo Lima
Gessyka de Sousa Silva
Ianny Lima de Queiroz dos Santos
Kaline Ribeiro de Freitas
Márcia Campos de Moura Fé
Sherley Romeiro Freire

DEPOIMENTOS

Camila Carvalho Noberto
Francisca Mara Jane Silva Lima
Shayla Alyci Pinto Silva

PROJETO GRÁFICO

Christiano Barbosa Porto Lima

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas - SIBI

I59p

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará. Departamento de Ensino. Setor de Assistência Estudantil.

Projeto Girassol: acolher e cuidar / Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Departamento de Ensino, Setor de Assistência Estudantil, projeto gráfico Christiano Barbosa Porto Lima. – Morada Nova: IFCE, 2021.

33 p. : il., color.

1. Educação em saúde. 2. Saúde – orientações multiprofissionais. 3. Auriculoterapia. 4. Cromoterapia. 5. Fitoterapia. 6. Meditação. 7. Ioga. 8. Atividade física. 9. Alimentação saudável. 10. Saúde mental. I. Arruda, Bárbara Diniz Lima Vieira. II. Pereira, Fabiani Weiss. III. Lima, Fátima Elisdeyne de Araújo. IV. Silva, Gessyka de Sousa. V. Santos, Ianny Lima de Queiroz dos. VI. Freitas, Kaline Ribeiro de. VII. Fé, Márcia Campos de Moura. VIII. Freire, Sherley Romeiro. IX. Título.

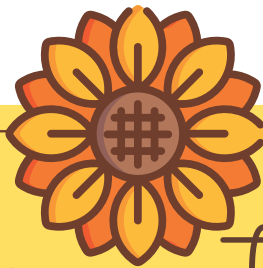
CDD 158.1

Bibliotecária responsável: Fátima Elisdeyne de Araújo Lima – CRB 3/969

Sumário

Apresentação.....	04
Auriculoterapia.....	06
Cromoterapia.....	08
Fitoterapia.....	11
Meditação.....	13
loga na Educação: Conhece-te a ti mesmo	18
Yoga.....	21
Dicas de saúde que podem ser agregadas às PICS: atividade física.....	26
Dicas de saúde que podem ser agregadas às PICS: alimentação saudável e saúde mental.....	29
Depoimentos.....	31
Considerações Finais.....	33
Referências.....	34





Apresentação

Diante do momento vivenciado no mundo com a pandemia da COVID-19, que nos distanciou do trabalho, amigos e familiares, atrelados a mudanças bruscas no comportamento e na rotina de vida, adicionados a outros fatores como perda de emprego e de pessoas próximas, é importante redobramos os cuidados com a saúde mental, seja por meio de ajuda profissional, como também na utilização de métodos que possam colaborar na manutenção do equilíbrio entre o corpo e a mente.

Pensando nisso, o setor de Assistência Estudantil do IFCE campus Morada Nova desenvolveu no segundo semestre do ano de 2020 o “Projeto Girassol: Acolher e Cuidar”. A base para a elaboração do citado projeto foi a Pesquisa “Perfil dos estudantes do IFCE campus Morada Nova na Pandemia COVID-19”, que utilizou um questionário com questões voltadas para a saúde física e psicológica, condições socioeconômicas, acesso à internet e segurança alimentar.

Na referida pesquisa, os dados referentes à saúde mental causaram preocupação, porque apontaram alterações comportamentais mesmo em quem não apresentava histórico de transtornos mentais, sobretudo ocasionando sintomas como: ansiedade, desânimo e alterações no sono, identificados pelos estudantes do campus durante o momento de isolamento social.

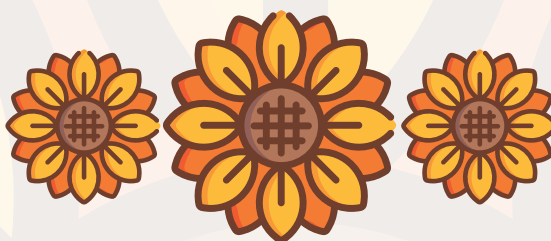
Entendemos que as alterações supracitadas são fatores de risco para outros agravos à saúde. Com isso, o Projeto Girassol utilizou as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) - métodos de tratamentos milenares baseadas em conhecimentos tradicionais - como forma de promoção, prevenção e recuperação da saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Ressaltamos que o Campus Morada Nova já desenvolve algumas PICS no seu cotidiano, como forma de tratar e prevenir doenças, através do Ambulatório de Práticas Inte-

grativas e Complementares – AMPICS. Este se configura em um espaço que articula em seu cerne os estudos científicos para contribuir e ampliar as práticas de cuidado em saúde. Com uma concepção humanescente, o AMPICS tornou-se um ambiente ativo e acolhedor, que compartilha saberes e abre espaço para uma nova cultura de cuidado para os servidores e estudantes.

As atividades desenvolvidas são: Auriculoterapia, primeira prática a ser ofertada, que estabelece métodos e saberes diferentes da medicina tradicional, contemplando uma visão ampliada do processo saúde-adoecimento, visando a integralidade da atenção à saúde como forma de valorização do cuidado humano. A segunda prática é a Cromoterapia, que utiliza a luz como princípio básico da vida e as cores do espectro solar, com função de restaurar os campos energéticos do corpo e regenerar as células atingidas por alguma doença e que ainda não perderam sua vitalidade. As duas práticas são realizadas por servidoras com certificações comprovadas. Assim o ambulatório do campus é utilizado para a construção de protocolos, de saberes e de práticas.

O Projeto Girassol teve a participação de alunos e servidores e, diante do envolvimento dos participantes e do êxito no desenvolvimento das atividades, nasceu a ideia de transformá-lo em uma cartilha, que irá apresentar novos hábitos, para o cotidiano dos indivíduos, de forma acessível, por meio das PICS. O objetivo principal é colaborar e agregar novas formas de cuidado em saúde, com ênfase no autocuidado. Partindo desse pressuposto, gerada por diversas mãos, a “Cartilha Girassol: Acolher e Cuidar” aborda diversas formas de autocuidado, com orientações simples, imagens ilustrativas dos próprios autores, que agregaram aos seus conhecimentos amor, dedicação e compromisso.





Kaline Ribeiro de Freitas – Enfermeira / IFCE campus Morada Nova

O que é?

Auriculoterapia é uma técnica milenar, baseada em conhecimentos tradicionais, que reconhece o pavilhão auricular como um microssistema e zona reflexa ligados a determinadas estruturas e órgãos do corpo. Na técnica são utilizados pontos de acordo com as queixas identificadas na anamnese e, ao serem estimulados, provocam reações neuroendócrinas que auxiliarão no reparo terapêutico.

Como surgiu?

Estudos revelam que a auriculoterapia era utilizada por diversos povos, mas pouco explorada por ser uma especialidade dentro da acupuntura, que é o principal pilar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e mais utilizada em todo o mundo.

Na década de 1950, o Doutor Paul Nogier, médico e engenheiro francês, identificou em seus estudos a orelha como um microssistema e zona reflexa, sugerindo que ela simbolizava um feto de cabeça para baixo, levando os pontos auriculares se organizarem de maneira lógica. Na prática clínica, ele observava a resposta ao tratamento relacionando as queixas relatadas com a região mais sensível no pavilhão auricular. Porém, seus estudos não foram bem recebidos pelos cientistas de seu país, e isso fez com que ele autorizasse a tradução para a língua chinesa.

Há relatos que a China estava passando por um período de revolução comunista e cultural, levando o governo a construir políticas urgentes de saúde para o povo. Nesse contexto, a auriculoterapia foi escolhida porque era uma prática de aprendizagem rápida quando comparada com a acupuntura.

Com os estudos do Dr. Paul Nogier, os chineses ampliaram o mapa auricular e transformaram a auriculoterapia em um importante método de diagnóstico e tratamento para diversas doenças.

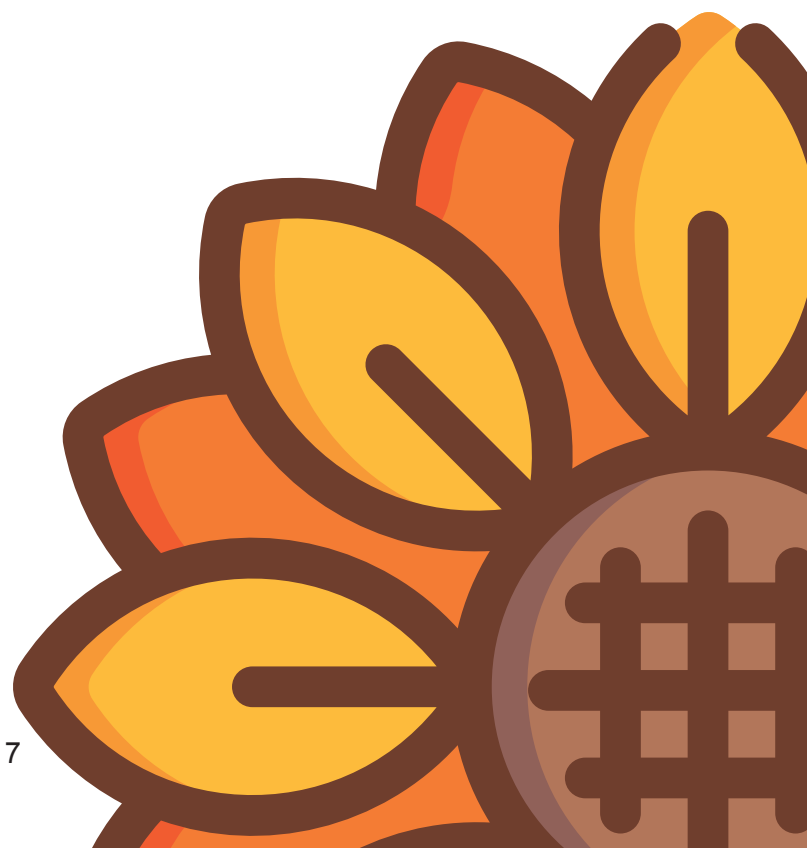
Benefícios:

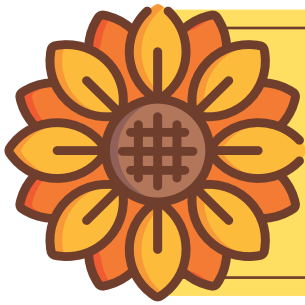
- Tratamento da ansiedade e depressão;
- Alívio do estresse;
- Auxilia nos efeitos anti-inflamatórios;
- Melhora da pressão arterial;
- Reduz estados de agressividade e alteração de humor;
- Insônia e sono agitado;
- Equilíbrio das emoções;
- Alívio das dores;
- Trata as patologias do segmento inferior do reto;
- Intestino preso;
- Reduz as dores da fibromialgia;
- Melhora da autoestima;
- Fortalece a imunidade;
- Bem estar e qualidade de vida;
- Trata vícios como o cigarro e compulsão alimentar.

Atenção: Para os discentes e servidores do IFCE *campus* Morada Nova, a prática da auriculoterapia está disponível no ambulatório do *campus*. Basta se dirigir ao setor e procurar a enfermeira responsável.

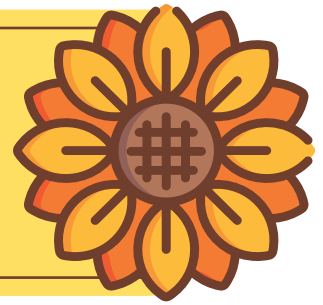


Fonte: Neves, 2010.





Cromoterapia



Sherley Romeiro Freire – Docente / IFCE campus Morada Nova

Uma cor vem da interpretação que nosso cérebro faz com a informação que chega aos nossos olhos. Essa informação se mostra sob a forma de raios de luz com diferentes comprimentos de ondas, emitidos, difundidos ou refletidos pelos objetos.

Por estarem sempre ao nosso redor, as cores de uma forma ou de outra, podem influenciar nosso organismo, nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Esse fato é tão fascinante, que vem sendo estudado desde épocas remotas, permeando por grandes civilizações como as do Egito, Grécia, China e Índia. Tais civilizações mostraram que as cores alteram a matéria do corpo físico, o qual compõe-se de átomos; quando energizados por elas, equilibram-se e reagrupam-se mais harmoniosamente.

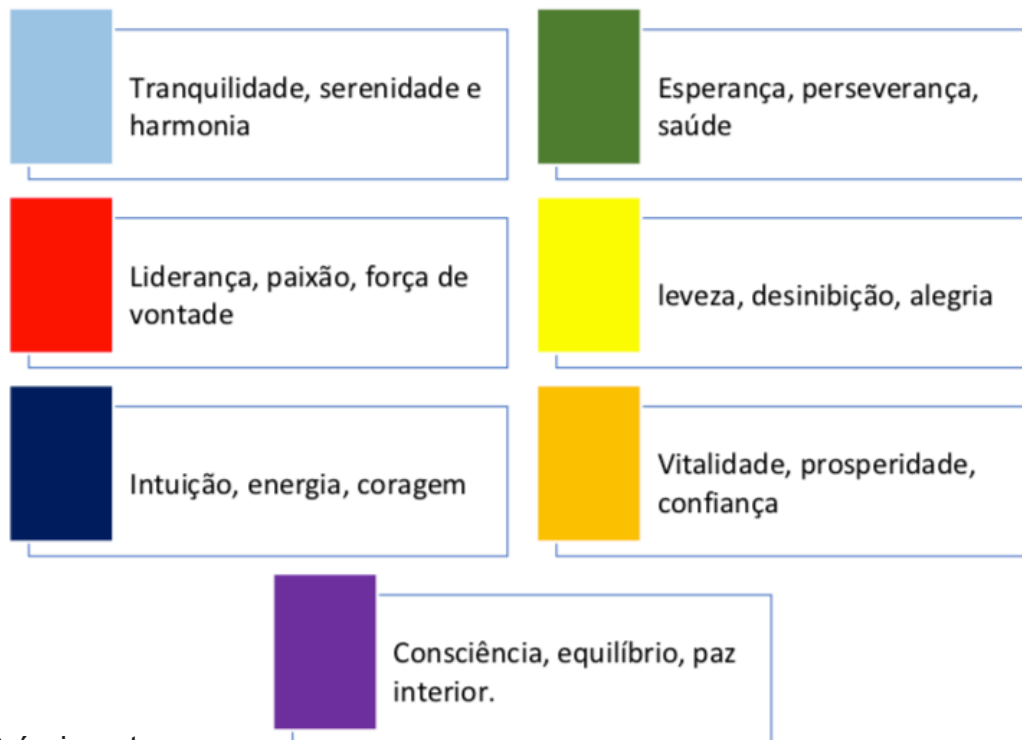
Todas as descobertas fizeram surgir a Cromoterapia (Kromus = Cor e Terapheia = Tratamento), onde sua base se dá em três ciências, a medicina, a física e a bioenergética, e que emprega as cores do espectro visível da luz. Este, por sua vez, quando decomposto, apresenta ondas eletromagnéticas correspondendo às sete cores do arco-íris (violeta, anil, azul, verde, amarelo, laranja e vermelho).

Toda a prática das cores equilibra as vibrações energéticas do corpo, resultando em saúde, bem-estar e harmonia física, emocional e mental. Qualquer desvio da energia vibratória do corpo é responsável por desencadear patologias diversas e outros desconfortos.



Fonte: <https://www.sobiologia.com.br/conteudos/bioquimica/bioquimica12.php>

Cada cor, com sua vibração energética, tem uma função terapêutica específica que atua em determinada área do corpo humano e em seus principais Chackras (centros energéticos distribuídos pelo corpo). Quando acionada, na sua tonalidade certa e focalizada no lugar certo, ela impacta na área do corpo, energizando tudo o que está bloqueado ou em desequilíbrio.



Fonte: Própria autora

Inconscientemente no nosso cotidiano, estamos sempre escolhendo cores e essa escolha nos diz muito sobre como estamos nos sentindo naquele momento ou o que precisaríamos trabalhar energeticamente. Tais escolhas envolvem:



Roupas

Fonte: <https://pixabay.com/images>



Ambientes

Fonte: <https://pixabay.com/images>



Natureza

Fonte: <https://pixabay.com/images>



Alimentos

Fonte: <https://pixabay.com/images>

Para o tratamento com as cores, o profissional especialista, cromoterapeuta, direciona o uso sob diferentes formas: por contato, por visualização, com auxílio de instrumentos (lâmpadas, bastões, por exemplo) e até mesmo o uso da água solarizada.

Autoaplicação

Como forma de usufruir um pouco desse mundo de benefícios da cromoterapia, experimentalmente fazer a autoaplicação, conforme os passos a seguir:

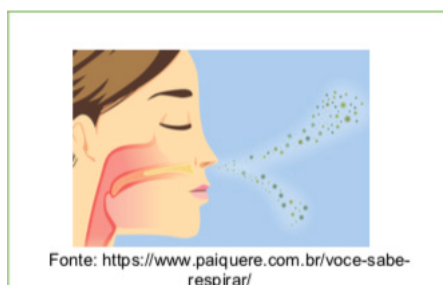
Passo 1

Escolha um lugar calmo, de baixa luminosidade e coloque uma música relaxante. Posicione-se de forma confortável (sentada ou deitada) e estenda lateralmente ao corpo, os braços descruzados e pernas descruzadas.



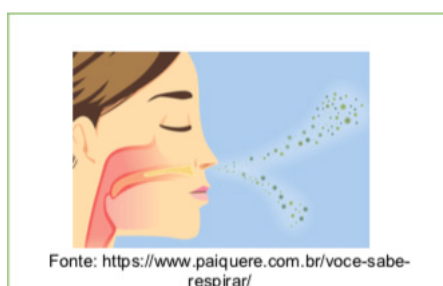
Passo 2

Feche os olhos e respire consciente e lentamente por 5 minutos. Durante esse processo, vá relaxando todo o corpo e observando sua leveza acontecer.



Passo 3

Mantenha-se concentrado na respiração. Deixe os pensamentos irem e virem sem dar atenção a eles. Foque somente na calma do momento.



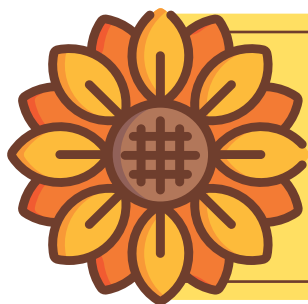
Passo 4

Ao sentir a leveza total do seu SER, inicie a mentalização de um fluxo de energia passando por seu corpo (da cabeça aos pés) nas seguintes cores sequencialmente, considerando 5 minutos para cada cor:

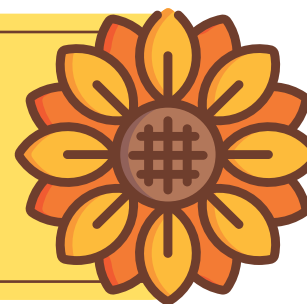
VERDE AZUL VIOLETA

Após o tempo final, desperte calmamente e agradeça pelo momento.

Se programe para incorporar esta autoaplicação no seu dia a dia, sendo os melhores horários nas primeiras horas da manhã e antes de dormir. O ideal é que faça essa autoaplicação pelo menos duas vezes na semana.



Fitoterapia



Fátima Elisdeyne de Araújo Lima – Bibliotecária / IFCE *campus* Morada Nova

É uma técnica que estuda as funções terapêuticas das plantas e vegetais para prevenção e tratamento de doenças. A humanidade faz uso das frutas, hortaliças e ervas desde tempos remotos. Os adeptos do uso natural procuram saúde e a manutenção do equilíbrio orgânico.



Fonte: Própria Autora.

Entre todas as plantas encontra-se a *Melissa officinalis*, conhecida popularmente como erva-cidreira. É calmante, e, por isso, o seu chá pode ser utilizado como remédio caseiro para acalmar. A sua ingestão nos dá uma sensação de tranquilidade e bem-estar. Conhecida também como melissa, é muito utilizada no tratamento de problemas digestivos.

São inúmeros os benefícios do chá de erva-cidreira, entre eles estão: promover o bem-estar e a tranquilidade; melhorar a qualidade do sono; aliviar as dores de cabeça; promover o alívio da tosse; prevenir distúrbios digestivos; aliviar as cólicas menstruais e intestinais; combater os gases; prevenir distúrbios renais.

Sugestão de Uso

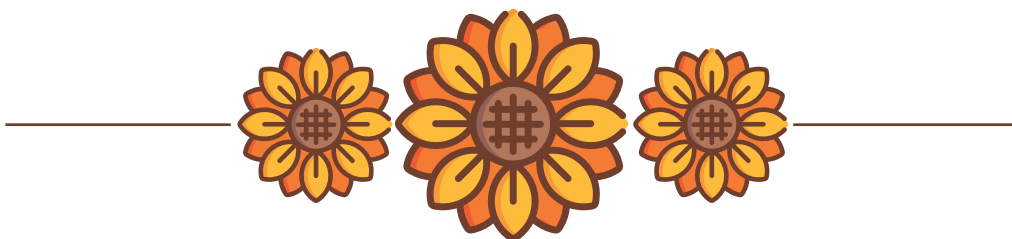
Ao fazer o chá de erva-cidreira aconselha-se usar somente as suas folhas, frescas ou secas - são nelas que se encontram as propriedades benéficas para a saúde. Um modo simples leva os seguintes ingredientes: 3 colheres (de sopa) de folhas de cidreira e 1 xícara de água. Modo de preparo: adiciona-se as folhas de erva-cidreira à água fervente e deixa-se repousar por alguns minutos, devidamente tampado. A seguir, coa-se e bebe-se de 3 a 4 xícaras deste chá por dia.

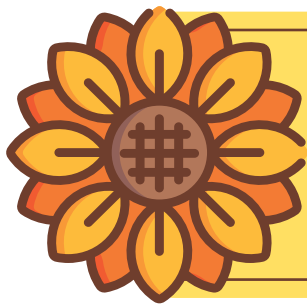


Fonte: Própria Autora.

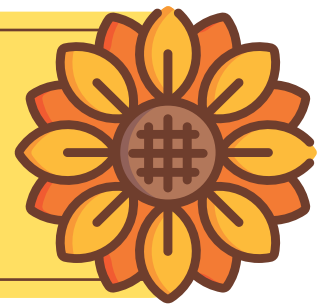
Os feitos colaterais da erva-cidreira incluem diminuição da frequência cardíaca, sonolência e queda da pressão. Disponível em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação, mercados e algumas feiras livres. Pode-se cultivar em casa.

ATENÇÃO: Lembrando que as plantas são auxiliares e é sempre recomendado consultar as orientações de um médico.





Meditação



Fabiani Weiss Pereira – Enfermeira / IFCE campus Jaguaruana

MEDITAR FAZ BEM

Começo essa breve explicação sobre a meditação com a seguinte mensagem de minha autoria:

“A vida juntamente com nossas tarefas diárias nos pede pressa, mas a alma pede calma. É na alma que estão contidas todas as memórias dos nossos mais sublimes pensamentos. Na meditação começamos a silenciar, começamos a nos escutar, a nos conhecer. E o nosso ser é a grande chave para a nossa metamorfose. Dessa forma, a meditação se mostra como a mais bela ferramenta para que possamos começar a entender quem nós somos. Quando passei a visitar o meu ser, eu mudei, mudei porque eu descobro a cada dia o invisível que mora dentro de mim. Hoje eu consigo valorizar meu presente e ter o discernimento de que todos os eventos pelos quais eu passei e pelos que ainda passo e vou passar, que esses eventos foram e são as minhas principais oportunidades de crescimento e transformação. Eu passei a parar de menosprezar e de me vitimizar pelos momentos difíceis, porque todos os acontecimentos vão além do que enxergamos e todos tem um propósito. E então eu descobri que minha natureza é feliz, que a felicidade é o caminho e está dentro de mim, está em mim, assim como está em você. Bora ser feliz?”

Após muitas leituras, eu fiz um compêndio, uma junção de ideias de diversificados autores, desde médicos cientistas, a pessoas comuns que hoje utilizam a meditação no seu cotidiano. Ainda continuo aprendendo e lendo, acredito que os livros sejam uma ponte maravilhosa para que todos adquiram conhecimento, senso crítico e desenvoltura. Mas apenas ler não basta, precisamos transbordar na vida dos outros, um transbordo repleto de mensagens edificantes que possam levar acalento, leveza, liberdade, amor e todos àqueles sentimentos que nos elevam e nos fazem ter vontade de viver.

Então eu estou aqui para te dizer que eu vivo os benefícios da meditação na minha vida e quero que você também tenha a mesma oportunidade. Minha intenção aqui é mostrar caminhos para você aprender a apreciar o melhor da vida, aconteça o que acontecer, respeitando seus limites, com calma, sabedoria e amor.

Meditar é nos proporcionar um verdadeiro revigoramento interior; é acalmar nossa mente; descobrir o poder que temos dentro de nós; é ativar a nossa inteligência, e é também ativar a compaixão, a empatia e todos aqueles sentimentos de benevolência para conosco e com o próximo.

Qualquer pessoa de qualquer idade pode meditar, pode se dar a chance de começar a viver o extraordinário, basta ter vontade, constância e acreditar no poder magnífico daquilo que nossos olhos não conseguem enxergar. Experimente pegar um maço de terra, colocar dentro de um copo de água e mexer com uma colher. O que vocês conseguem ver quando estão a mexer aquela água? Agora experimentem deixar esse copo em repouso, sem mexer, deixe por alguns minutos e toda aquela terra que estava misturada com a água irá se depositar ao fundo.

Assim é a nossa mente, se não pararmos nem um instante para nos concentrarmos na nossa respiração e nos movimentos do nosso corpo com calma, atenção e amorosidade, nossa mente fica a todo momento misturada a inúmeros pensamentos, apegada a situações passadas, presentes e futuras. E o que acontece com isso? Acabamos entrando no piloto automático, acabamos reféns, divagando nos nossos pensamentos, perdidos sem encontrar respostas e cada vez mais estressados, deprimidos, angustiados - e eu poderia ficar elencando aqui uma infinidade de sentimentos limitantes, mas essa não é a minha intenção.

Estou aqui para mostrar o quanto a meditação pode ser uma aliada em sua vida, também para contar por meio de palavras simples o quanto é fácil meditar.



SUGESTÃO DE PRÁTICA

Para meditar você precisa encontrar um ambiente calmo, sem interrupções. Você não precisa estar necessariamente sentado com as pernas cruzadas em formato de flor de lótus. Você também não precisa se preocupar com os pensamentos que vão chegar, porque no início e, por um bom período, eles vão e não há nada de ruim nisso, apenas deixe eles fluírem.

Mas como fazer isso? É simples. Procure uma posição confortável, endireite sua coluna vertebral, sinta seus pés encostarem no chão. A melhor posição para iniciantes da meditação é sentada, com as pernas descruzadas, porque deitado podemos adormecer e em pé podemos cair, devido ao relaxamento provocado pelo momento.

Após estar em uma posição confortável, com a coluna ereta, ombros alinhados, cabeça ereta, mãos sobre a coxa, ou em oração no centro do peito ou acima da cabeça, como vocês preferirem e como for mais confortável. Começamos então a prestar atenção a nossa respiração e ao nosso corpo. Existem muitas técnicas de respiração, que necessitariam de uma maior explicação. Aqui irei explicar a vocês como fazer a respiração consciente situada no abdômen.

Para isso é preciso fazer uma inspiração (puxar o ar) de forma profunda e longa pelo nariz com a boca fechada. Vocês sentirão a barriga dar uma leve inflada e o peito estufar. Após alguns segundos irão expirar (soltar o ar) lentamente, bem devagar pela boca - sentirão uma sensação de alívio.

Fechem os olhos no momento da respiração ou então fixem o olhar em um ponto. Com os olhos fechados é mais fácil de se concentrar. No início indico que procurem por meditações guiadas - àquelas que possuem uma música ao fundo e uma pessoa falando e guiando, existe meditações guiadas com vários temas, para quem gosta de Reiki, Ho'oponopono, entre outros. Vocês também podem encontrar uma música relaxante e colocar para meditar ou apenas escutar o barulho do lugar que estiverem, principalmente se nesse lugar houver pássaros, rios, cachoeiras, mar, e até o silêncio. No início pode ser que tenham dificuldade de expirar lentamente, então podem contar mentalmente até sete.

O mais importante é manter o foco na respiração, começar a meditação respirando por três vezes consecutivamente e - sempre que vier um pensamento, ao invés de se irritar e/ou começar a discutir internamente - apenas aceite, relaxe e foque sua concentração na respiração.

Meditar não tem muitas regras, não há tempo específico para ficar meditando, o tempo é você quem faz. No início indico ficar pelo menos 10 minutos meditando (pode colocar o celular

para despertar) e sempre lembre de se concentrar na respiração e no seu corpo. Procure uma posição confortável e permaneça com a coluna ereta. Essa posição ereta mostra ao seu subconsciente que você é capaz de manter uma posição de poder sobre você e seu corpo. Abra os olhos calma e lentamente após a meditação.

Com o passar do tempo - se vocês tiverem constância - meditar será tão simples que todos conseguirão praticar na sala de aula antes de uma prova, no trabalho, antes e após uma reunião, no chuveiro, no banho de chuva e de mar. Vocês poderão encontrar amigos e convidá-los para essa prática maravilhosa, poderão desmistificar todos os obstáculos a respeito da meditação.

Aposto com vocês que se essa prática fosse estimulada desde a tenra idade, seríamos pessoas muito mais equilibradas, empáticas, e, conseqüentemente, mais felizes. Espero ter contribuído com esse conteúdo. **Namastê!**

ATENÇÃO - Indicações de livros: Caderno de exercício de meditação no cotidiano; A arte da meditação; A ciência da meditação; Ho'oponopono, Mindfulness e Reiki.



1

Encontre um local tranquilo

Caso ache necessário coloque o celular para despertar

6

2

Fique numa posição confortável

Feche os olhos e inicie a sua atenção para a respiração

7

3

Mantenha coluna e cabeça eretas

Tranquelize sua mente

8

4

Você pode deixar as mãos onde for mais confortável. Na foto elas estão na posição de oração.

Após o celular despertar abra os olhos e retorne lentamente

9

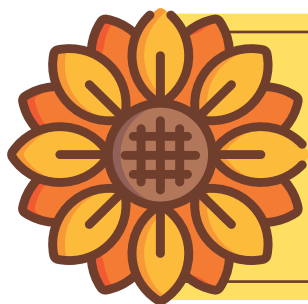
5

Caso ache necessário coloque uma música ou meditação guiada

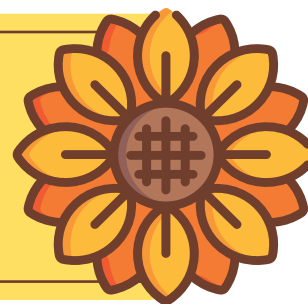
Medite com regularidade para adquirir o hábito

10





Yoga¹ na educação: conhece-te a ti mesmo



Bárbara Diniz Lima Vieira Arruda – Assistente Social / IFCE campus Limoeiro do Norte

Uma máxima do mundo grego antigo, “conhece-te a ti mesmo”, encontrava-se gravada na porta de entrada do Templo de Delfos. Para lá as pessoas se dirigiam a fim de perguntar à sacerdotisa sobre suas vidas. Nesse templo foi revelado a Sócrates que ele seria o homem mais sábio do mundo. Filho de uma parteira e de um escultor, o filósofo dizia fazer o parto das verdades e trazer à luz o conhecimento que se encontrava no interior das pessoas. Sócrates tomou essa inscrição como uma base para construção do seu pensamento, partindo da ideia de que o autoconhecimento, o conhecimento de si, é a base para todos os outros conhecimentos sobre o mundo.

E que tal partirmos dessa ideia para pensarmos sobre nossa trajetória escolar? O exercício de aprender está diretamente relacionado com a nossa entrega e abertura para o desconhecido, aquilo que é novo. E por isso, é tão desafiador já que exige que estejamos concentrados e presentes.

Podemos começar com alguns questionamentos. Quais as suas necessidades? Quais os seus desejos? Como você tem se sentido? Como você aprende? O que faz sentido para você?

A proposta da loga na educação nos convida a refletir sobre como podemos deslocar esses questionamentos para o centro do sujeito aprendente. Para Paulo Freire, o importante nas relações entre educador e educando é a reinvenção do ser humano no aprendizado de sua autonomia. E esse aflorar perpassa pelo processo de busca por conhecer a si mesmo.

Assim, inserir loga na escola/universidade tem como objetivo inspirar a busca por um olhar atento, permanente e em movimento para dentro de si, de forma a refletir sobre o que significa conhecer e agir. É somente conhecendo a nós mesmos que podemos entender o que queremos e podemos fazer.

¹ loga é um substantivo feminino iniciado com a letra “l”, sendo a tradução para o português do substantivo masculino Yoga, que em sânscrito escreve-se com a letra “Y”.

A palavra loga possui uma série de interpretações, a etimologia da palavra significa, juntar, unir, integrar o corpo, a mente e o espírito. Do significado do termo podemos extrair a essência: uma união consciente com o seu eu interior para formar um todo, que ao mesmo tempo que carrega sua generalidade, está eivado por uma singularidade. A prática de loga procura criar um estado em que estamos sempre presentes, por inteiro, em todas as ações. E essa presença exige concentração, atenção e amorosidade conosco, com os nossos limites e com o outro.

Nesse sentido, a prática de meditação realizada em um dos encontros do Projeto Girassol, desenvolvido pelo IFCE Campus Morada Nova, além de possibilitar uma vivência, foi um convite para que estudantes e trabalhadores (as) da área da educação pudessem inserir a prática de loga no seu cotidiano, seja através da meditação, da realização de posturas (ásanas), mantras, mudras ou dos ensinamentos filosóficos. Parafraseando o mestre yogui Hermógenes, a loga é para todos, a única exceção são os preguiçosos que desejam continuar preguiçosos.

Então, o convite está lançado e sempre é tempo. Vamos meditar?

SUGESTÃO DE PRÁTICA

Procure um local em que você possa se acomodar, sentar-se confortavelmente. Se preferir, pode sentar-se no chão com as pernas cruzadas e as palmas das mãos apoiadas no joelho. Se estiver sentado, abra o peito, role os ombros para trás, mantenha a coluna ereta, mesmo relaxando o corpo.

Se estiver deitado, relaxe o corpo, deixe os pés caírem para o lado. Feche os olhos! Perceba sua respiração.

Como você está respirando? Imagine qual o caminho que o ar percorre no seu corpo. Tome consciência desse caminho. Sua respiração inicia no abdômen ou no tórax? Tente inspirar expandindo levemente o abdômen e expirar esvaziando e contraindo.

Observe o ritmo da sua respiração. Ao inspirar conte até dois e expire contando até quatro. Faça dez ciclos dessa respiração. Concentrem-se unicamente em perceber o ar sendo inalado pelas suas narinas na contagem até 2 ou 4, se preferir, e o ar saindo pelas narinas na contagem até 4 ou 8.

Os pensamentos estão surgindo na sua mente, acolha-os e deixe ir. Nesse momento

você vai observá-los de longe, como um observador externo. Observe os sentimentos e as emoções que permeiam esses pensamentos. Só observe sem identificar-se com eles.

Não tenha pressa! Imagine várias gavetas (podem ser coloridas) e vá colocando seus pensamentos nessas gavetas de acordo com o que você for percebendo em cada um deles. Apenas se observe!

Imagine que você pode, de fora, se observar. Faça isso! Observe seu corpo, as sensações, os sons, os cheiros que estão no ambiente. Procure sentir sem precisar tocar. Perceba que sentimentos estão vindo. De quantas gavetas você precisa para colocar esses pensamentos e sentimentos?

Relaxe!

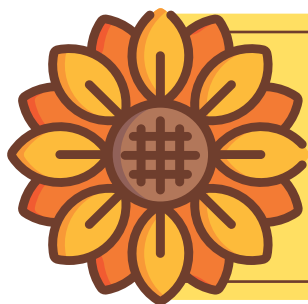
Ao voltar a consciência para seu corpo, vá movimentando devagar os dedos das mãos, os dedos dos pés. Faça o movimento que seu corpo pedir neste momento. Concentre-se na respiração e procure sentir o que está ao seu redor. Tome consciência do ambiente em que você está. Quando estiver pronto, abra os olhos devagar.

Parabéns! Você conseguiu aproveitar um tempo só para você. Reflita como você está se sentindo. E experimente conhecer mais sobre loga.

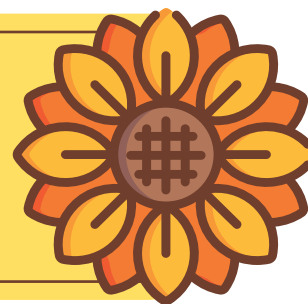
Tal como pensava Sócrates que antes de lançar-se em busca de qualquer verdade, o ser humano precisava se autoanalisar e reconhecer sua própria ignorância, podemos aliar a aprendizagem de saberes necessários para uma profissão ou curso com a busca por conhecer a si mesmo. E para isso, é necessário que você se disponha a começar essa jornada e experimentalmente, aos poucos, durante o caminho, ferramentas para auxiliá-los(as) nesse mergulho.



Fonte: Arquivo pessoal.



Yoga



Gessyka de Sousa Silva – Psicóloga / IFCE campus Acaraú

O Yoga é uma prática milenar que contribui para a melhoria da saúde e se constitui como um caminho para integração/união do ser humano consigo mesmo e com a natureza. Enquanto prática que amplia o autoconhecimento, seja pela consciência corporal adquirida na execução das posturas psicofísicas - chamadas de asanas - seja pela consciência mental desenvolvida nas práticas meditativas, o yoga permite que seus praticantes aumentem o engajamento com o autocuidado.

Nesta cartilha iremos apresentar aos aspirantes e iniciantes na prática do yoga alguns princípios fundamentais aos quais se deve estar atento principalmente para o caso de práticas realizadas sem acompanhamento de instrutoras(es) formadas(os). Apresentaremos também uma sequência de asanas sem contraindicação, desde que obedecidos esses princípios.



Fonte: Freepik.

Princípio da não violência (em sânscrito “Ahimsa”): este princípio deriva da consciência da unidade existente entre os seres e aplica-se a todos os aspectos da vida e a todas as relações que estabelecemos tanto com nós mesmos, como com os outros. Assim, praticar ahimsa vai desde o cuidado que temos com a escolha dos alimentos que ingerimos, a maneira como cuidamos do nosso corpo e a maneira como nos relacionamos com os outros. Sua aplicação na prática dos asanas se traduz em um respeito aos próprios limites. É comum que ao iniciarmos qualquer atividade física em geral queiramos nos comparar e nos igualar a praticantes mais experientes, exigindo do nosso corpo e mente mais do que ele pode nos oferecer no momento. Contudo, ao fazermos isso estamos praticando também um tipo de violência contra nós mesmos. Então, lembre-se que ainda que o destino almejado por diferentes pessoas sejam o mesmo (atingir um estado de plenitude e união, por exemplo), os caminhos serão sempre diferentes, pois cada pessoa tem seu próprio tempo de desenvolvimento e evolução e o respeito a isso faz parte do aprendizado dessa jornada de autoconhecimento.

Princípio da auto superação, esforço sobre si mesmo (tapas): este princípio complementa-se com o anterior de modo a não permitir que seu praticante acomode-se em seu processo de crescimento físico, mental e espiritual. Espiritual, aqui compreendido não necessariamente dentro de uma vivência religiosa, mas sim no processo de elevar-se a uma conexão com o que nos transcende, podendo ser compreendido como a própria natureza ou o que cada um compreende como sendo divino. Nesse sentido, os praticantes de yoga ao passo que se respeitam, reconhecendo suas limitações e falhas, olham também para um horizonte onde essas limitações são superadas. Para isso, regem-se por tapas/disciplinas escolhidas baseadas naquilo que sabemos que será bom para nós, o que nos leva a abordar um terceiro princípio: o da pureza, limpeza.

Princípio da pureza, limpeza (sáuca): orienta práticas de limpeza tanto física (banho e alimentação adequada), como emocional (evitando-se alimentar sentimentos negativos, como ódio, rancor, raiva e ciúme).

A tradição de Patanjali, mestre a quem se atribui a estruturação do astanga yoga, possui ainda outros princípios e práticas que compõem um conjunto de oito passos no caminho do yoga, sendo os asanas (posturas) um deles.

Asanas: palavra em sânscrito que significa “postura firme e confortável”, usada inicialmente por Patanjali para se referir às posturas sentadas e meditativas, sendo posteriormente esse princípio aplicado a todas às posturas, de modo que apenas quando um asana consegue ser mantido por algum tempo de forma firme e confortável é que se considera que o praticante tenha dominado o exercício.

Aqui veremos a sequência de asanas que compõem o **Surya Namaskar**, também conhecido como **Saudação ao Sol**.

1. Pranamasana

De pés juntos e coluna ereta, com as mãos juntas em prece no centro do peito.



2. Hasta-uttanasana

Inspire e eleve as mãos pela frente para o alto, estendendo o tronco levemente para trás, peito aberto e o olhar para cima.



3. Uttanasana

Expire e desça as mãos na direção do chão, inclinando o tronco para frente.



4. Asva-sancalāsana

Inspire, levando a perna **ESQUERDA** para trás e apoie o joelho no chão, mantendo o pé esquerdo entre as mãos e olhe para frente.



5. Santolanasana

Mantenha o ar nos pulmões, enquanto passa o pé esquerdo para trás, mantendo o tronco alinhado, como uma mesa



6. Astanga-namaskar

Apoie os joelhos no chão, expire, flexionando os cotovelos junto ao corpo para levar o queixo em direção ao chão. Mantenha os quadris elevados.



7. Urdva-muka svasana

Inspire, olhe para cima, alongue os braços e deixe os quadris descenderem em direção ao chão



8. Adho-muka svasana

Expire, apoie as mãos bem firmes no chão e eleve os quadris, alongando as pernas. Contraia bem o abdômen ao fazer essa postura, buscando manter a coluna ereta.



9. Asva-sancalāsana

Inspire, levando a perna DIREITA entre as mãos, deixe o joelho esquerdo tocar o chão e olhe para frente.



10-Pada-hastāsana

Expire e leve a perna esquerda para frente, mantendo o tronco inclinado para frente e busque alcançar as panturrilhas com as mãos.



11. Hasta-uttānāsana

Inspire, elevando os braços para o alto e abrindo o peito. Deixe o tronco levemente estendido para trás.

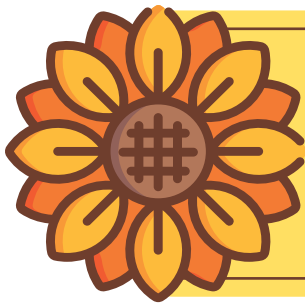


12. Pranamasana

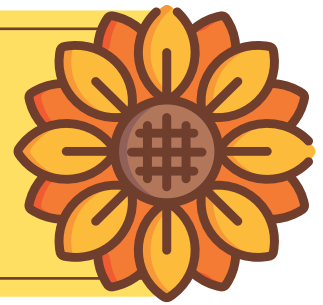
Expire e encerre a sequência levando novamente as mãos em prece para o centro do peito.

Esta sequência de asanas é também conhecida como vinyāsana (uma sequência rítmica coordenada com a respiração). No início você pode não se ater a sincronidade com os movimentos de inspiração e expiração, deixando para inserir a respiração ritmada a medida que for sentindo maior domínio na execução da sequência.





Dicas de saúde que podem ser agregadas às pics: atividade física



Ianny Lima de Queiroz dos Santos – Docente / IFCE campus Morada Nova

O ensino remoto tem proporcionado uma rotina bem diferente no tocante as aulas. Agora, os encontros são apenas on-line, as salas de aula estão nos nossos notebooks, celulares e estamos tendo que lidar com a saudade das aulas práticas, o convívio de perto com os colegas e professores. Desta forma, se tem passado mais tempo diante das telas, sentados, às vezes em um local não tão apropriado para estudos e adotam-se posturas inadequadas, o que acaba proporcionando um cansaço físico muitas vezes incompreendido: “Como posso me sentir cansado se estou apenas sentado ao computador?”

O uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada é responsável pela famosa sigla que com certeza você já ouviu falar: LER – Lesão por Esforço Repetitivo.

SUGESTÃO DE PRÁTICA

Para te ajudar na prevenção, vou te mostrar alguns exercícios que você pode (deve) realizar no conforto da sua casa. Vamos lá?!

Iniciaremos com alongamentos para a região do pescoço:



Figura 1.
Lateralize a cabeça e ponha um leve peso com a mão e permaneça por 30s. (Faça para direita e esquerda)



Figura 2.
Abaixe a cabeça, entrelace os dedos e apoie a mão na nuca e ponha uma leve pressão. Permaneça por 30s.

Agora, partiremos para o tronco:



Figura 3. Entrelace os dedos e estique seus braços para trás. Abra bem o peito. Permaneça por 30s.

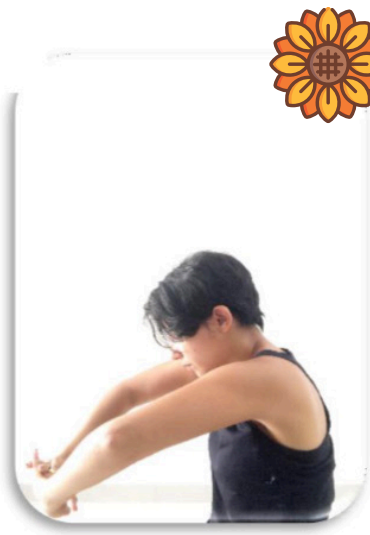


Figura 4. Entrelace os dedos e faça um “C” com a coluna, tentando deixar o mais arredondado possível. Permaneça por 30s.

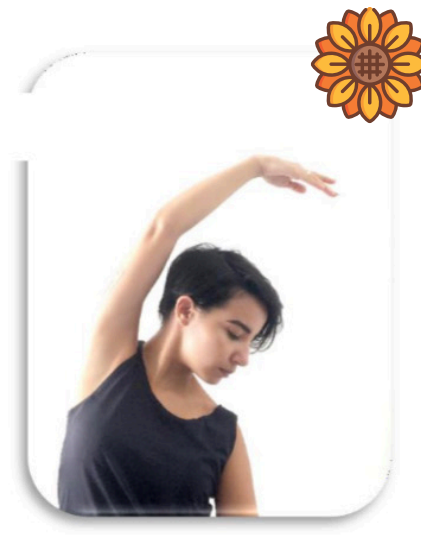


Figura 5. Sente e leve o seu braço ao lado oposto por cima da cabeça o máximo que conseguir. Mantenha o quadril no chão. Permaneça por 30s. Faça para direita e depois para a esquerda.

A partir daqui, vamos focar nos membros superiores:

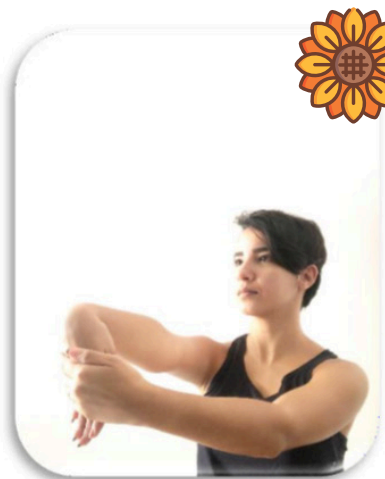


Figura 6. Estenda o braço, vire a palma da mão pra você e puxe levemente. Permaneça por 30s. Realize com os dois braços.



Figura 7. Estenda o braço, vire a palma da mão pra cima e puxe levemente. Permaneça por 30s. Realize com os dois braços.



Figura 8. Passe o braço de um lado a outro do corpo e com o outro puxe para aproximar do peito. Permaneça por 30s. Realize com os dois braços.

E para finalizar, nossa atenção irá para os membros inferiores:



Figura 9. Com o auxílio da mão, tente aproximar seu pé do quadril. Atenção: Mão direita + pé direito. Repita com o lado esquerdo. Permaneça por 30s.



Figura 10. Com o auxílio das mãos, abrace a sua perna, tentando aproximá-la do tronco. Permaneça por 30s.

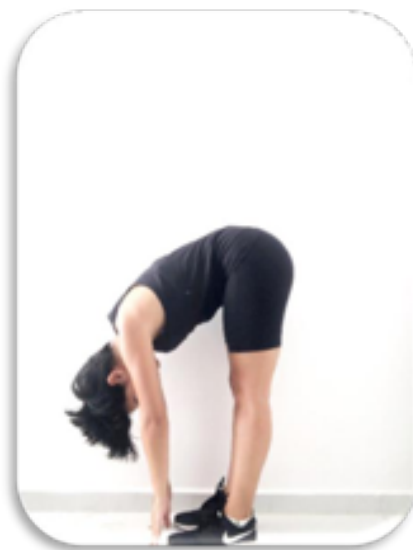
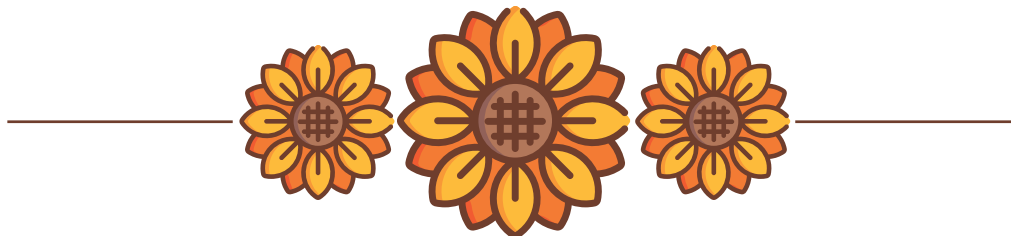
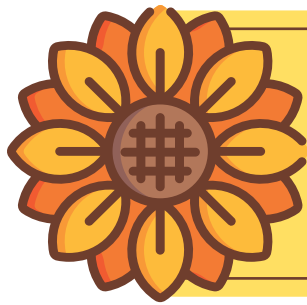


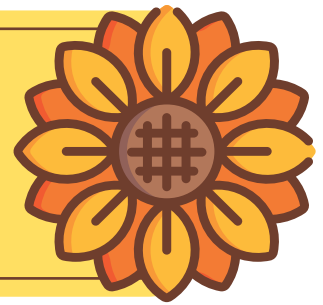
Figura 11. Relaxe as costas e a cabeça e tente tocar a ponta dos pés com os joelhos esticados. Permaneça por 30s.

Não esqueça de cuidar de você!





*Dicas de saúde que
podem ser agregadas às PICS:
alimentação saudável e saúde mental*



Márcia Campos de Moura Fé – Nutricionista/ IFCE campus Morada Nova

A alimentação fornece energia e nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo e para a realização das atividades diárias, memória, bem-estar, humor, sono e imunidade. As deficiências nutricionais alteram nosso corpo e mente.

Respeite seu modo de vida e tenha uma alimentação variada, colorida e rica em alimentos naturais, com quantidade e qualidade adequada aos ciclos de vida.

Alimentos que ajudam a reduzir as alterações de humor:

• Atum, canela, castanha do Pará, folhas verdes, grãos integrais, iogurte, leguminosas (feijão, grão-de-bico, soja), leite, queijo, salmão.

Reduzir: alimentos ricos em sal, açúcar e gordura animal.

Alimentos que auxiliam na redução da ansiedade, estresse e melhoria do sono:

• Abacate, amendoim, arroz, aveia, banana, cacau, carne vermelha, kiwi, iogurte, leguminosa (feijão, grão-de-bico, soja), leite, mamão, ovo, queijo, uva;
• Suco de maracujá, suco de uva integral;
• Chás: alecrim, camomila, erva-doce, erva-cidreira, folha de lavanda, folha e flor de maracujá, hortelã, valeriana (raiz).

Evitar: refrigerante, café, chás (mate, preto, verde).



SUGESTÃO DE TEMPERO NATURAL: Sal de Ervas (Ervas secas)

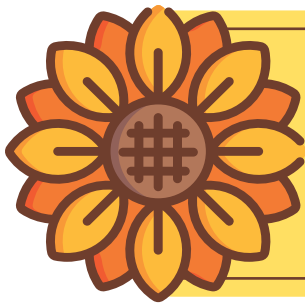
Ingredientes:

- Alecrim: ½ xícara
- Manjericão: ½ xícara
- Orégano: ½ xícara
- Salsinha: ½ xícara
- Sal comum: ½ xícara

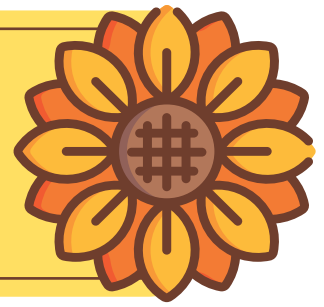
Modo de Preparo: Liquidificar todos os ingredientes.

Armazenar em pote de vidro tampado e consumir no lugar do sal comum. (Validade de 30 dias após preparo).





Depoimentos de participantes do projeto girassol

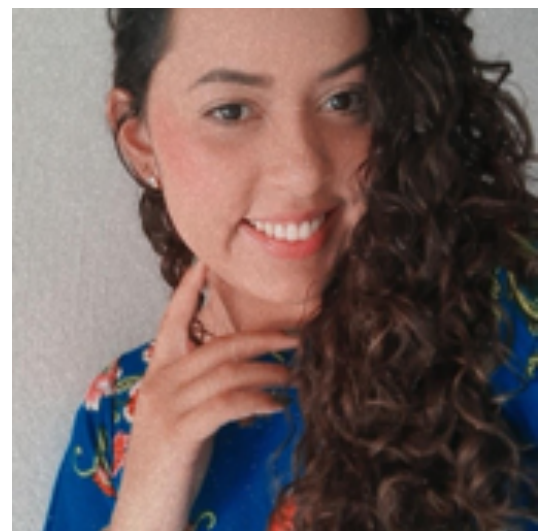


Francisca Mara Jane Silva Lima – Estudante /
IFCE campus Morada Nova

Sempre achei muito importante buscar o autoconhecimento e ouvir nossa “voz interior”, seguindo-a independentemente das outras alternativas. O Projeto Girassol só me ajudou a ter certeza disso. Durante a realização das atividades um dos grandes benefícios foi se desconectar do mundo e fortalecer um pouco meu autoconhecimento, ouvir essa voz interior e me lembrar de buscar sempre o equilíbrio e a harmonia do corpo, mente e do espírito.

Shayla Alyci Pinto Silva – Estudante / *IFCE campus Morada Nova*

O Projeto Girassol foi uma forma de acolhimento e relaxamento proporcionado por profissionais humanizados e acolhedores. O IFCE Morada Nova está de parabéns pelo o cuidado e a dedicação aos alunos. Nesse projeto conheci maravilhosas práticas de autocuidado como o Yoga e a cromoterapia que me trouxeram momentos de paz e calma. Todas as práticas de autocuidado apresentadas foram bastante satisfatórias, amei o projeto e mais uma vez ressalto os agradecimentos a todos os envolvidos.



Camila Carvalho Noberto – *Técnica Administrativa em Educação / IFCE campus Morada Nova*

Com todas as dificuldades enfrentadas durante a pandemia e o peso disso no psicológico e emocional das pessoas; a ideia e as ações promovidas pelo Projeto Girassol vieram, sem dúvidas, em boa hora. Era sempre um momento leve, alegre, com boas oportunidades para reflexão, interação e autocuidado. As práticas integrativas, como ioga e meditação, eram uma forma de colocar em prática os aprendizados e melhorias que o projeto propagava, um convite a estar presente e respirar melhor. As facilitadoras foram ótimas, curti bastante esses momentos. Já praticava e adorei a experiência.

Parabenizo toda a equipe organizadora do projeto e a todos os palestrantes e facilitadores, pelo trabalho, cuidado e dedicação. Espero que o projeto floresça ainda mais e alcance mais e mais pessoas.





Considerações finais

No contexto educacional as PICS têm sido utilizadas como forma de promoção e prevenção em saúde mental. O projeto Girassol buscou estratégias que pudessem promover o equilíbrio do corpo e da mente com ênfase no autocuidado. As PICS, as quais possuem comprovação científica, são de fácil aplicação, com efeitos a curto prazo, viabilizando melhora na qualidade de vida, refletindo no bem-estar biopsicossocial.

A Cartilha Girassol apresentou práticas que podem ser utilizadas por todas as pessoas como forma de resgate do equilíbrio físico e mental. O caminho percorrido enfatizou a importância do autocuidado e do autoconhecimento na busca da saúde e do bem viver. Cada PIC se configura como uma ferramenta de promoção de saúde e que pode ser adaptada para o contexto de vida das pessoas.

O momento atual – marcado pela Pandemia da COVID-19 e suas repercussões na saúde mental da população – exige de todos nós a criação de estratégias de cuidado e prevenção de adoecimento, pensamos que a “Cartilha Girassol” seja um passo nesse sentido. Esperamos que todos e todas possam aproveitar os conhecimentos apresentados e que estes ajudem na construção de novos hábitos e de novas percepções sobre si mesmo e sua relação com a saúde.



REFERÊNCIAS

BALBACH, Alfons. **As hortaliças na medicina doméstica**. São Paulo: Edificação do Lar, [s.d.].

BRASIL. **Sal de Ervas**. Disponível em <https://twitter.com/minsaude/status/1107069032329412609?lang=da>. Acesso em 01 fev 2021.

CROMOTERAPIA-TUDO-O-QUE-VOCE-PRECISA-SABER-SOBRE-A-**TERAPIA-DAS-CORES**. Disponível em: <http://www.ativita.net/blog/qualidade-de-vida/cromoterapia-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-terapia-das-cores>. Acesso em: 21 fev. 2021.

MORE: **Mecanismo online para referências**, versão 2.0. Florianópolis: UFSC Rexlab, 2013. Disponível em: <http://www.more.ufsc.br/>. Acesso em: 21 fev. 2021

NEVES, marcos Lisboa. **Manual Prático de Auriculoterapia**. 2ª ed. Porto Alegre: Merithus, 2010.

PICS: **Cromoterapia**. **Canal saúde**: Fiocruz, 2019. Disponível em: https://youtu.be/9_Mei-xLF74A. Acesso em: 24 fev. 2021.

SILVÉRIO-LOPES, Sandra; SEROÍSKA, Mariângela Adriane. **Auriculoterapia para analgesia**. In: AURICULOTERAPIA para analgesia. [S. l.]: **Omnipax**, 2013. cap. 1. Disponível em: www.omnipax.com.br/livros/2013/anac/anac-cap01.pdf. Acesso em: 24 fev. 2021.

VIEIRA, Antonio. Cromoterapia científica. **Revista intrigante**, [s. l.], 24 fev. 2021. Disponível em: <https://www.centrodeterapias.com.br/artigo-cromoterapia-cientifica>. Acesso em: 21 fev. 2021.

YOGI,C. M.; LOMEU, F.L.R.O.; SILVA,R.R. **Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação**. E-book. Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis – PRACE -UNIFAL – Universidade Federal de Alfenas – MG, 2018. Disponível em <file:///C:/Users/LG%201/Downloads/E-BOOK-Alimentacao-Depressao-Ansiedade.pdf>. Acesso em 01 fev 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**

Ceará

Campus
Morada Nova