

# **XVIII Jornada Antiestresse e Qualidade de Vida**

## **Atividade: Reike – Sala 326**

É uma forma de medicina japonesa alternativa de relaxamento do corpo e da mente, possuindo efeitos curativos, além de ser capaz de reduzir significante os níveis de estresse além da energização com as mãos onde se transforma as energias negativas em positivas, e técnicas de respiração a pratica conta com cinco princípios capazes de minimizar o estresse, entre eles estão:

- Só por hoje não fique com raiva
- Só por hoje não fique preocupado
- Só por hoje sinta gratidão pelas bênçãos que recebe
- Só por hoje
- Hoje e sempre trabalhe com dedicação e honestidade
- Hoje e sempre seja gentil e mostre gratidão com todos os seres vivos

Vale ressaltar que as práticas de Reike já foram introduzidas as práticas integrativas do SUS.

- Profissional: Thais Lousada
- Espaço: sala de aula.

## **Atividade: Yoga – Sala 327**

Dominar e controlar os nossos sentimentos e emoções. Unir o corpo, mente e respiração melhorando assim o nosso estado físico, mental, psíquico e espiritual. O yoga auxilia no alívio de tensão, melhora a imunidade devido a irregularidade do físico afetar o mental e vice-versa. Propõe uma maior flexibilidade e melhora na postura além de buscar o equilíbrio, paz e confiança, e em última análise a felicidade.

- Profissional: Sabrina Decares
- Espaço: sala de aula.
- Materiais: colchonetes, caixa de som.

## **Atividade: Meditação – Sala 328**

Na meditação são utilizadas técnicas que visa uma atenção focada através da concentração num objeto, sendo possível através das técnicas um conhecimento sobre seu próprio corpo, pensamento e respiração. Atrelado a isso a pessoa que medita, pode ter um controle melhor das emoções, a meditação pode ser feita em casa, no trabalho, e isso facilita o controle de algumas situações que podem ocorrer no dia a dia que poderiam causar estresse.

A importância de darmos acesso aos alunos para essas técnicas é de apresentar a eles na prática o resultado que a meditação oferece para o controle emocional. Seria ideal para a semana anti stress trabalhar a prática da respiração e mostrar a importância do controle do pensamento para um melhor equilíbrio emocional.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: colchonetes, caixa de som.

## **Atividade: Relaxamento – Sala 329**

Pensamos em proporcionar um espaço de relaxa então sem um foco específico. Um espaço que seja voltado para um momento de descanso, para que os alunos possam desacelerar por alguns instantes, antes de voltar à rotina. Uma sala que através dos sentidos propicie o relaxamento.

Associamos está prevista à Psicologia ao entendermos a importância de termos esse tipo de espaço acolhedor dentro de um contexto universitário que acarreta em muitos momentos de ansiedade, que prejudicam, ou pelo menos não colaboram com um aproveitamento saudável da experiência acadêmica.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: caixa de som, puffs.

## **Atividade: Dança- Sala 331**

A dança é uma atividade física que fornece muitos benefícios ao corpo e a mente, é um momento de descontração. Traz durante o exercício uma realização para o praticante, pois é liberado o hormônio dopamina na realização de atividades físicas, contribuindo dessa forma para a diminuição do estresse.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: caixa de som.

## **Atividade: Karaokê – Auditório 310**

Entendemos que a expressão corporal é de grande valia para o alívio do stress e demais emoções, a música se assemelha a isto uma vez que por meio das letras, ritmo e melodias o sujeito pode expor ideias, perspectivas e sentimentos, comprovando sua eficácia no emocional. A música tem emoção. Se escutar uma música desconhecida e mesmo de uma cultura muito diferente da sua, ainda assim será capaz de identificar o seu tom emocional: triste, alegre, contemplativa, etc, o que nos diz que a música tem intrinsecamente uma qualidade emocional.

- Espaço: auditório.
- Materiais: caixa de som com microfone.

## **Atividade: Construção e Destruição – Sala 330**

Nesta sala terão atividades que direcionem o descarrego das energias e emoções acumuladas na criação de coisas que signifiquem para as pessoas (desenhos, pintura, "esculturas", etc.) ou destruição de objetos (papelão, isopor, papéis, plástico bolha, etc.).

Tem a ver com estresse porque vai proporcionar um alívio de sentimentos e sensações que estão acumuladas e prejudicando o funcionalmente integral do indivíduo.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: caixas de papelão, papel sulfite, fita adesiva.

## **Atividade: THI – Terapia Holística Integrada – Sala 332**

Método alternativo, sem utilizar medicamento, visando tratar o estresse, com o diferencial de fazer uma análise do sujeito como um todo, a partir da terapia holística que se integram.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: maca.

## **Atividade: Aromaterapia – Sala 333**

Aromaterapia é uma terapia natural onde se utiliza óleos essenciais que são substâncias químicas altamente concentradas extraídas das plantas aromáticas. De grande alcance nos tratamentos físicos e emocionais, a aromaterapia é uma das terapias mais eficazes para o controle do stress e no resgate da qualidade de vida.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: maca.

## **Atividade: Dança Circular – Sala 334**

Também conhecida como "Dança dos Povos", nessa modalidade dançamos em círculo e de mãos dadas facilitando a integração e diminuindo a ansiedade. A Dança Circular possibilita a cooperação e a consciência corporal, proporciona um momento consigo mesmo compartilhado por todos, trabalha o dançante de forma integral, valorizando a importância do apoio mútuo, da conexão consigo e com o outro. Dançamos para celebrar, estar presente, relaxar, liberar emoções, mas, principalmente, para nos perceber melhores e mais felizes.

- Espaço: sala de aula.
- Materiais: caixa de som.

## **Atividade: Plantio – Corredor do 3º andar – próximo às salas 329 a 334**

O intuito dessa oficina é nos percebermos como parte da natureza, refletirmos sobre a sua importância, como deve ser cuidada e preservada. Também achamos relevante que tenhamos contato com a terra e com os cheiros que trazem calma e boas energias.

A natureza possui uma importância essencial na vida dos seres vivos, principalmente para os humanos, que dependem diariamente dos seus inúmeros recursos, como água potável, alimentos, oxigênio, clima e o solo fértil para o plantio.

Ela está presente no dia a dia de muitos seres, que necessitam do seu desenvolvimento e equilíbrio para manter-se vivos. Por isso, movimentos e projetos são criados ao redor do mundo, alertando sobre as ações que causam a escassez dos recursos básicos, graves alterações climáticas e a extinção de animais e plantas.

As flores de girassol lembram o sol e, acredita-se que ele traga boas energias ao ambiente. Está ligado ao sucesso, poder, fama. As pétalas dos girassóis são amarelas ou laranjas vibrantes e remetente ao significado de calor, lealdade, vitalidade e entusiasmo. Queremos trazer um pouco de vida, luz e felicidade para nosso dia a dia corrido e cansativo. O girassol representa a busca pelo sol e pelo olhar sob o melhor de todas as situações. Não dá atenção para os acontecimentos ruins e negativos.

Enfatizamos o quão importante é prezar pela vida e pelo autocuidado, fazer terapia, beber água e tomar sol. Somos como uma plantinha e precisamos de carinho e atenção.

- Espaço: corredor.
- Materiais: mesa.

## **Café da manhã – Corredor do 3º andar – em frente ao auditório 310**

Confraternização entre as pessoas, acolhimento, para que sintam bem e acolhidos antes das atividades. Pensamos que o café da manhã é uma reunião, um encontro de pessoas, é em volta da mesa que conversas se desenrolam, encontros e conversas inesperadas, onde podemos nos sentir pertencente ao grupo, ao meio. Além de reduzir a ansiedade, deixando relaxados. A alimentação, deixando relaxados. A alimentação, o alimento é o sabor da vida, o tempero da saúde e bem-estar.

- Espaço: corredor.
- Materiais: mesa.