

VALORIZANDO A INFÂNCIA

RELAXANDO]

Valorizar a si mesmo, o próximo, a cultura, a paz, a natureza. Essas orientações são repassadas a crianças e adolescentes que participam do grupo de auto-estima. Toda quarta-feira, meninos e meninas se encontram e trabalham questões ligadas à infância

Meninos e meninas que por causa da situação de miséria das famílias tiveram de ir para as ruas vender bombom, recolher latas, mas hoje, estão engajadas no Programa de Erradicação do Trabalho Infantil (Peti). Outros apresentam problemas de aprendizagem, vivenciam a violência em suas várias dimensões. Juntas, elas estão resgatando a auto-estima por meio de brincadeiras, do relaxamento, de atividades de pintura, do lazer. Nessa última, fazem passeios.

Todo esse cuidar tem um objetivo: o aprendizado da valorização de si mesmo, da importância dos valores culturais, de respeitar o próximo, a natureza. E a partir dessas ações, fazer operar na vida desse grupo um sentido de unidade e de paz, evitando assim, atitudes agressivas. Padre Rino Bonvini, do Movimento Saúde Mental Comunitária do Bom Jardim (MSMCBJ), diz que o trabalho é voltado para a prevenção em todos os sentidos seja dos distúrbios mentais ou uso de drogas, por exemplo.

O encontro do grupo é na palhoça e começa com a acolhida, onde os recém-chegados se apresentam para o grupo. Quem conduz as ações é a pedagoga e terapeuta comunitária Ana Cristina Alves. Além do grupo espontâneo, geralmente formado por filhos de frequentadores de outros serviços oferecidos no lo-



CRIANÇAS aprendem a se valorizar, a importância dos valores culturais e respeitar o próximo e a natureza

cal, tem os participantes do Peti, que atende a cerca de 200 crianças e adolescentes do Grande Bom Jardim. S.A, 13, por exemplo, vendia bombom nos terminais de ônibus. "Aqui a gente brinca e aprende muito". A.M, 10, catava latas no centro de Fortaleza para ajudar nas despesas da família. Agora, estuda e faz parte do Peti. Esse grupo desenvolve as fases da infância, da adolescência e suas dificuldades.

Também acompanha os que estão em situação de risco. Os casos mais difíceis são encaminhados para atendimento individual com psicólogos ou psiquiatra. O trabalho é inspirado na abordagem sistêmica da família e desenvolvido com os pais, que uma vez por mês participam de encontro. Nessas reuniões, são abordados temas como a dificuldade de lidar com os filhos, a auto-estima dos pais ou responsáveis. (Fátima Guimarães)



O CIDADÃO

TERAPIA A dona de casa Raimunda Ferreira, 52, estava nervosa e fragilizada por causa de problemas familiares. "Chorava com tudo, me sentia triste". Foi então que passou a frequentar a terapia comunitária, espaço onde pode falar das coisas que lhe afligem sem "ninguém recriminar". Ela acrescenta que desde então vem superando as tristezas sem ficar doente. "Vi que outras pessoas tem sofrimento maior do que o meu". Dona Raimunda também participa da biodança. Além de suas atividades, agora ela acompanha uma neta de cinco anos que integra o grupo de auto-estima destinado a crianças e adolescentes. Segundo ela, a menina é muito agitada, problema que acredita a alguns traumas vivenciados pela mãe quando estava grávida. "Ela (neta) está melhorando".

BREVES

PROJETO CONTRA AS DROGAS

O projeto "Sim à Vida e Não às Drogas", voltado para a faixa etária de 7 a 14 anos, tem como finalidade chegar nesse público antes do primeiro contato com as drogas. A iniciativa é um projeto de extensão da Universidade Federal do Ceará (UFC) e está presente no Bom Jardim, nas comunidades do Siqueira, do Belém, do Santa Cecília e do Santo Amaro. A coordenadora Cláudia Rodrigues diz que a temática é abordada por meio de atividades lúdicas, culturais. Segundo ela, o trabalho preventivo é feito com crianças e adolescentes que vivem em situação vulnerável na própria família. Elas participam de capoeira, grupo de dança, teatro. No período junino, fazem quadrilha.

PILARES PARA SAÚDE MENTAL

Lazer de qualidade como ir à praia, ter contato com a natureza, um bom programa cultural, ouvir uma boa música, dançar.

Desabafo. Falar o que está sentindo ajuda aliviar o estresse.

Exercício físico como caminhada, andar de bicicleta.

Resgatar a cultura dos chás com ervas naturais na perspectiva de criar condições para recuperar a harmonia, o equilíbrio, o sono.

Dicas: chá de erva cidreira, capim-santo, valença, camomila.

Qualidade nas relações consigo mesmo e com o próximo.

Oração. Desenvolver uma mística que una a fé com a vida no sentido de se alimentar do divino e do transcendental.

Sair do unitário para o comunitário.

Usar recursos para prevenir o estresse como fazer massagem.

Fonte: Padre Rino Bonvini e Adalberto Barreto

Informe Publicitário



Se a massagem foi feita para relaxar, não é justo que você tenha que enfrentar o trânsito para ter o seu momento de relax. Pensando nisso, a equipe da Corpo Express aperfeiçoou um exclusivo sistema de atendimento em domicílio, com massoterapeutas que são continuamente treinadas. Você não precisa se preocupar com nada, basta marcar o seu horário e já ir relaxando. Afinal de contas, nós temos a melhor sala de espera do mundo: a sua.

CORPO
express

Bem estar em domicílio.

O atendimento é em casa para não cansar a sua beleza.



Massagem Redutora

A massagem redutora, como o próprio nome já diz, irá modelar e reduzir medidas de certas regiões de nosso corpo. Seu objetivo principal é atuar na celulite, que é resultado de um conjunto de distúrbios no metabolismo de líquidos e lipídeos. A celulite é um tecido mal oxigenado, subnutrido e desorganizado. A massagem irá atuar no tecido adiposo em determinadas regiões corpóreas, melhorando o tônus do tecido, diminuindo a flacidez e eliminando a gordura localizada, reduzindo medidas juntamente com a celulite, através do suor e da diurese.



Massagem Terapêutica

Consiste em comprimir com as mãos e amassar diversas partes do corpo para dar turgidez aos músculos. É muito utilizada em nossas dores, como a Cervicalgia, Lombalgia, Dorsalgia, Lombocotalgia, Cervicobraquialgia, Toracolombalgia, com fins terapêuticos, diminuindo as dores causadas pelo mau jeito ou mesmo o stress do dia a dia.



Drenagem Linfática

A drenagem linfática manual é uma técnica especial de massagem, cujo objetivo principal é direcionar e aumentar o fluxo linfático, promovendo assim uma remoção mais rápida do excesso de líquido intersticial, levando o indivíduo a desinchar (desintoxicando, desobstruindo, eliminando a linfa - líquido) e diminuindo a celulite.



Massagem Relaxante

A massagem relaxante ou Anti-Estresse é muito conhecida por dissolver as tensões, remover os bloqueios e estimular a ação recuperadora. O objetivo não é curar doenças e sim proporcionar um alívio na musculatura tensa. A massagem relaxante é indicada tanto para homens quanto para mulheres, independente da idade.

CORPO
express

(85) 3224.4242

- Massagem Ayurvédica • Aromaterapia
- Grupos e treinamentos de respiração e massagens

Tratamento Corpo e Alma

Sessões individuais

Informações:
com
Nisandeh
3241.2536 / 9127.7879
manisandeh@yahoo.com.br