



## **Oficina PICSARTE para “Promoção da Saúde com CienciArte” com crianças do Projeto “Favela Surf Club”.**

Cristine Maria de Lima Andrade<sup>1</sup>; Jonathan Gonçalves Oliveira<sup>1</sup>; Anderson Silva<sup>2</sup>; Alexandre da Silva Carvalho<sup>3</sup>; Luciana Ribeiro Garzoni<sup>1</sup>

E-mail do Autor: cristineclarinha@gmail.com

1 – Vice-presidência de Ambiente, Atenção e Promoção da Saúde (VPAAPS) – Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz

2 - Projeto Favela Surf Club

**PALAVRAS-CHAVE:** Promoção da Saúde, Ensino, Práticas Integrativas e Complementares

**Introdução:** O Ensino de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) fez parte da intervenção breve de “Promoção da Saúde com CienciArte” realizada pelo Programa de Pesquisa Translacional em Promoção da Saúde FioPromoS/Fiocruz em parceria com o projeto social “Favela Surf Club - (FSC)” que promove saúde através da prática do surf com crianças das comunidades Cantagalo, Pavão, Pavãozinho da zona sul do município do Rio de Janeiro. A partir do conceito ampliado de saúde (Ottawa, 1986), trabalhamos o Cuidado integral e o Empoderamento para o autocuidado com a Oficina “PICSARTE” do circuito CienciArte na praia do Arpoador, em janeiro de 2020.

**Objetivo:** Realizar o Ensino de “PICS com CienciArte” para Promoção da Saúde para reduzir o impacto da vulnerabilidade socioeconômica sobre a saúde física e mental de crianças e adolescentes participantes do FSC.

**Metodologia:** Equipe com mediador das PICS, organizador e voluntário. Testamos o recurso educacional denominado “BOX PICSARTE” com livros infantis das PICS, quadro, giz, “bolas da saúde” da medicina tradicional chinesa (MTC). A oficina anterior denominada CAPOEIRARTE promoveu agitação nas crianças e adolescentes e para acalmar iniciamos as atividades com a escuta de mantra baixado no celular em que as crianças se revezaram no uso, o que permitiu trabalhar o respeito a vez de cada um, a empatia, a gratidão e promover calma e concentração.

Os mudras, em sânscrito “produzir alegria”, conecta canais de energia e posturas dos dedos das mãos aos elementos da natureza da MTC: fogo–polegar, ar/vento–indicador, céu/espaco–médio,



água –mínimo (desenhados em giz), o “Dhyani Mudra” para concentração na meditação, aliviar os sentimentos negativos e gerar atitude positiva e o “Lotus mudra” para criar uma atitude mais amorosa ao próximo, representa a pureza e abre o chakra cardíaco. Foi apresentado o aplicativo “daily mudras” disponível em: (<https://www.dailymudras.in/>).

A Meditação com condução e a atenção plena (Mindfulness) relacionou o perfume da maresia, a sensação e som do vento, ondas do mar e a energia do sol visando a melhora da ansiedade com relaxamento e abstração. Em ambos a respiração deve ser lenta e profunda com os olhos fechados. O instrumento terapêutico “bolas da saúde” trabalha movimentos circulares na palma das mãos, estimula a circulação energética no corpo e emite sons harmônicos, promove equilíbrio físico, mental, emocional e relaxamento. No Yoga trabalhamos a montanha “*Tadasana*”, a árvore “*Vrikshasana*” e o início da saudação ao Sol “*Surya Namaskar*” com indicação de 20 tempos. No Reiki ensinamos a posição e as cores dos chacras, a passagem de energia das mãos na cor verde para o chakra cardíaco da dupla, conduzindo com “*Ho‘oponopono*” – “Sinto muito”, “Eu te amo”, “Sou grato”, “me perdoe”, finalizando com abraço.

Resultados: A empatia, perdão, gratidão e o amor foram trabalhados com participação de todos nas atividades propostas, sem dispersão e com gentileza. Ao final as crianças se mostraram relaxadas e calmas.

Conclusão: A oficina PICSARTE para crianças e adolescentes com diversas práticas fáceis e lúdicas contribui para o empoderamento com relação ao cuidado integral e autocuidado visando a promoção da saúde e o bem-estar físico e mental.