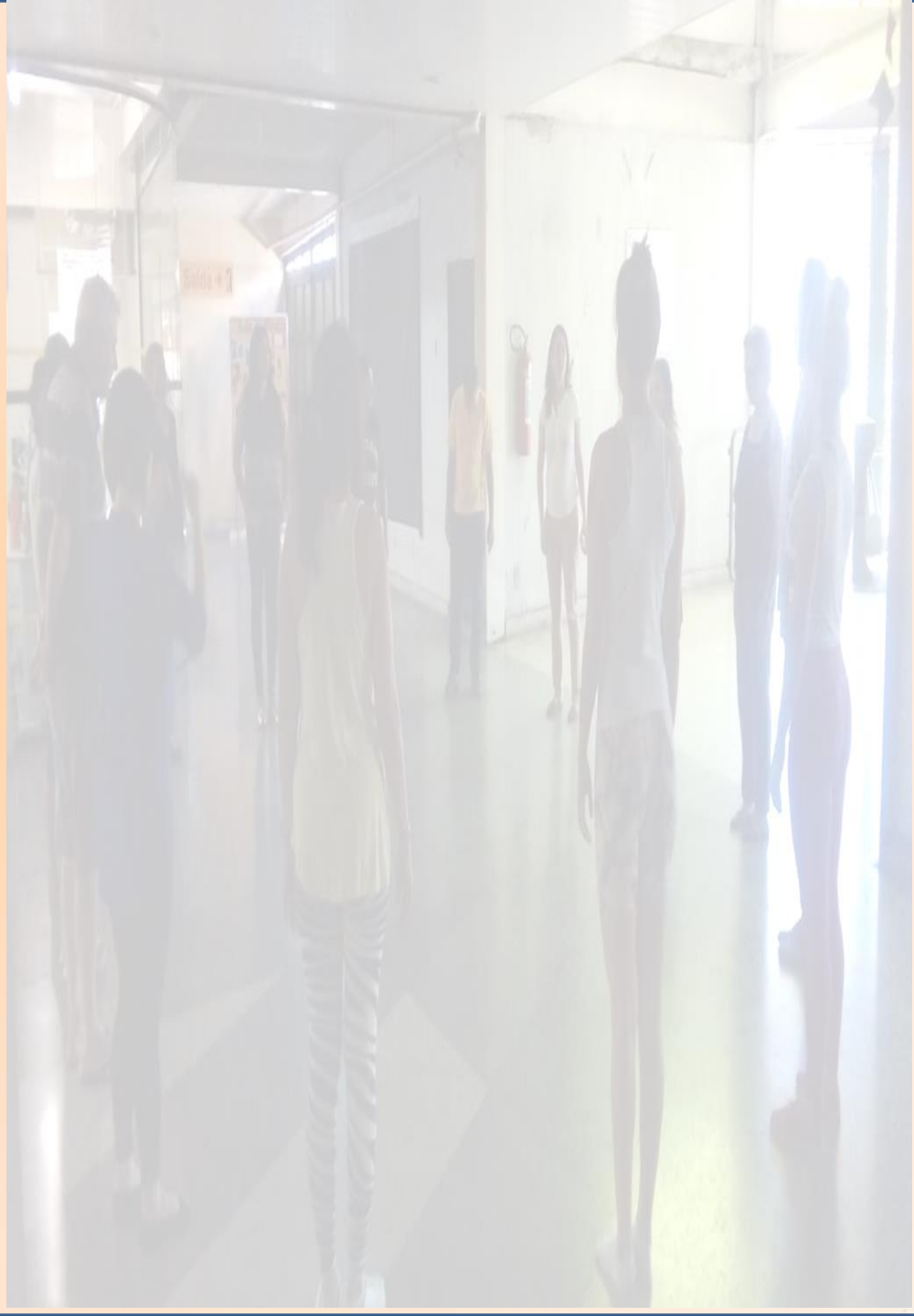


1º Encontro

07/08/17 - 11 pessoas

- Foram dadas informações sobre o programa e sobre mindfulness.
- Foi realizada aplicação dos testes.



Motivação

- Controlar pensamentos para ter equilíbrio.
- “Por minha vontade própria não estaria aqui”.
- “Se estou aqui é porque acredito que vai valer à pena”.

1º Sessão

14/08/17 - 14 pessoas

Uva Passa

- Perceber o paladar e o aroma pela primeira vez.
- Dificuldade de comer devagar.

Body Scan

- Dormir durante a prática.
- “Não consegui esperar, já escaneei o corpo inteiro e dormi”.



2º Sessão

21/08/17 - 12 pessoas



Respiração

- “Tenho bronquite, mas hoje consegui respirar pelo nariz, não pela boca”.
- Dificuldade de respirar pelo nariz.

- “Parece que você sente cada célula do corpo. Parece que só tem você”.



Body Scan



3º Sessão

28/08/17 - 16 pessoas

- Alguns citaram ter conseguido e outros não.

Oi, Obrigado e Tchau



Caminhada

- Aumento da sensibilidade perceptiva.
- Sensação de variações de temperatura.
- “A perna deu uma melhorada, tava dura”, após se sentar melhor.
- “Dor de cabeça passou”.
- Sudorese nas mãos, dor no pescoço.
- No início o corpo pesado, depois leve.
- “Parece que toda tensão do corpo veio pra cá” (ombros).



4º Sessão

04/09/17 - 13 pessoas

Body Scan

- Dormir X Não dormir
- “Tenho dificuldade pra dormir e aqui dormi” (durante a prática).



Movimentos



5º Sessão

11/09/17 - 13 pessoas

- Sensação de ser uma técnica mais fácil para focar e mais relaxante.

Respiração



3 Minutos em duplas

- Sensação de “se levantar”.
- “Fui pega de surpresa para conversar, depois para respirar. Foi difícil focar”.

- Necessidade de se tocar para sentir o corpo, além da percepção “natural” do corpo é bom para a prática?

**Grupos realizados
no Ambulatório de
Saúde Mental de
Volta Redonda**

Facilitadora:

Sandra São Tiago

Observador:

Alexandre Martins