

## IDENTIFICAÇÃO DO FOLHAS

**Autor:** Rosemere Neiva Poersch

**NRE:** Toledo

**Escola:** Colégio Estadual Quatro Pontes

**Disciplina:** Educação Física

**Nível:** Ensino Médio

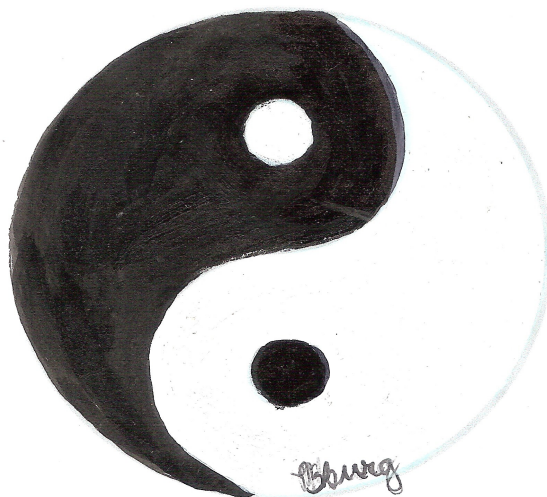
**Conteúdo:** Ginástica

**Elementos articuladores:** Saúde, Corpo, Mundo do Trabalho e Lazer

**Disciplina da relação interdisciplinar 1:** Biologia

**Disciplina da relação interdisciplinar 2:** Filosofia

### ESTRESSE! O QUE FAZER PARA VENCER?



Você certamente já deve ter visto esta imagem? Você saberia falar sobre ela? Qual seu significado? Mesmo que nunca tenha a visto, olhe atentamente para ela e responda: O que ela lhe diz? O que pode querer representar? Você consegue ver algum sentido ligado a sua saúde? Faça sua interpretação.

#### ATIVIDADE

Após as muitas idéias surgidas que tal fazermos uma busca, uma breve pesquisa para compararmos nossas idéias com a dos autores do diagrama acima?

Após a pesquisa poderemos mergulhar na leitura deste texto que vai mexer muito com nossa energia e conceitos sobre corpo e saúde. Vamos ao desafio?

Na pesquisa você pode ter coletado muitas informações e curiosidades e juntando todas você pode ter chegado à conclusão que esta imagem representa um diagrama chinês (também chamado de Tao ou Tei-gi) embutido de um valor e significado filosófico e cultural, ou seja, na visão dos chineses representa Yin e Yang, onde o lado preto é o “Yang” (que já contém uma semente de Yin = o círculo branco) e o lado branco “Yin” que também contém o Yang (círculo preto). Para os orientais estas energias regem os cinco elementos da natureza: terra (yin), metal (yin), água (yin),

madeira (yang) e fogo (yang) assim como toda a grandiosidade do universo até a mais microscópica das células.

Dizem que o estado de saúde de uma pessoa depende da harmonia dessas forças opostas, que geram a energia vital para a vida. Segundo a medicina chinesa todos os excessos como trabalho, estudo, alimentação, cigarro, bebidas, descuidos com a natureza, geram doenças. A energia vital em equilíbrio é alcançada com exercícios, boa alimentação, repouso e alegria de viver.

Outro significado é a explicação que as palavras yin e yang correspondem aos lados ensombrados e ensolarados de uma montanha, significado este que nos dá uma boa idéia acerca dos opostos. Algo ora é escuridão, ora nos mostra a luz. Um cede lugar ao outro. Um lado representa o masculino (preto) sobre o feminino (branco). Ou o dia e a noite, o sol e a lua, o positivo e o negativo, o céu e a terra, calor e frio, seca e umidade, atividade e descanso, o bem e o mal, representando assim a objetivo supremo da vida. A constante busca do equilíbrio perfeito tem seu significado na forma entrelaçada, representando justamente a interação e a união. Yin e Yang se entrelaçam, se completam, se apóiam mutuamente, se complementam nos opostos.

Poderíamos dizer finalmente que é um “conceito da filosofia oriental que representa o equilíbrio de forças opostas complementares”. (SHOENBART, Bill, SHEFI, Ellen. Traduzido por HowStuffWorks Brasil. Saude: Cuidados com a Saúde: Como funcionam as coisas: Yin e Yang, 1998-2008 HowStuffWorks, Inc. disponível in <<http://saude.hsw.uol.com.br/yin-e-yang.htm>>)

#### DEBATE

Voltemos à interpretação... aquela da nossa primeira aula. O que é semelhante ao conceito apresentado após a pesquisa e o que é diferente? Olhando novamente para o diagrama chinês como você o definiria agora?

#### ATIVIDADE

Para conhecer um pouco mais sobre essa cultura, converse com a professora de História, Sociologia ou Filosofia e aprofundem os conhecimentos sobre o Taoísmo, Hinduísmo, Budismo, Confucionismo, e outras correntes da filosofia oriental, ou ainda com a professora de Física sobre o “Estado de mutação”, princípios da física quântica e em seguida com os professores de geografia e biologia para ajudarem a identificar na natureza as diversas combinações do Yin e Yang, como por exemplo, a neblina da manhã (yin) que é dissipada pelo calor do sol (yang), o fogo da floresta (yang) é

eliminada pela tempestade (yin), a escuridão da noite (yin) dá espaço para a luz do dia (yang), ou seja, todos os fenômenos e estados da natureza estão relacionados um ao outro, se complementando e equilibrando.

Essa teoria também pode ser aplicada ao universo mais próximo. Ao nosso corpo. Por exemplo: quando superaquecemos o corpo durante uma prática de atividade física, os poros se abrem e o suor baixa a temperatura ou quando o corpo está muito frio, os músculos tremem para gerar calor...é o Yin e Yang no corpo humano. Os órgãos internos também possuem seu próprio equilíbrio do yin e yang. Para ler mais sobre isso acesse o seguinte endereço <http://saude.hsw.uol.com.br/yin-e-yang.htm>. Neste site você encontrará um artigo escrito por médicos com formação em medicina chinesa. Vale a pena conferir!

#### DEBATE

Podemos dizer então que sensações como cansaço, falta de energia, motivação e disposição, ansiedade (excesso), dificuldade de concentração, dores e desconfortos físicos, músculos tensos e doloridos, podem ter sua origem no desequilíbrio das forças e energia interna, desequilíbrio do Yang e Yin. Um destes pode estar sobrecarregado enquanto o outro “acomodado”.

Você alguma vez já teve estas sensações? Saberá agora identificar quais as forças (energias, pólos) em desequilíbrio na sua vida?

E o estresse? Como seria concebido nesta forma de interpretação?

Você já passou por alguma situação de estresse? Se não, conhece alguém próximo que já passou?

Consegue identificar quais são as situações, pessoas que mais lhe “causam estresse”?

#### ATIVIDADE

Você sabia que segundo a Organização Mundial da saúde, o estresse está sendo considerado a “epidemia do século”? E que mais de 90% das consultas médicas se devem ao estresse? E ainda, pesquisas apontam que estados crônicos de estresse agravam o estado geral da saúde (físico e mental) e aumentam em 70% o risco de acidentes cardiovasculares? Sabendo disso, vamos fazer uma pausa na nossa leitura e pensarmos um pouco sobre as reflexões e questionamentos e depois que tal saber qual o nível do nosso estresse?

No seguinte endereço: <http://www.estresse.com.br/> encontraremos um teste elaborado por uma das estudiosas mais conceituadas no Brasil sobre este assunto: Marilda Lipp. Vamos lá!

Como foi o resultado?

Usando os conhecimentos de estatística e matemática, façamos uma tabela com os dados levantados na pesquisa, posterior análise e interpretação, e elaboração de gráfico (setores, barras ou colunas), usando número e porcentagem. Assim poderemos comparar o perfil de estresse da nossa classe.

Percebendo a importância do assunto e a necessidade de buscar compreender um pouco mais este fenômeno chamado "STRESS", vamos fazer um estudo e pesquisar em grupos para realizarmos um grande seminário, onde cada um fazendo uso da criatividade apresentará as informações e dados levantados.

Sugestões para a pesquisa:

\* Tema 1: O que é estresse? (definições e contextualização histórica)

\* Tema 2: Quais os principais sintomas do estresse (físicos, emocionais)?

Quais as principais doenças relacionadas ao estresse?

\* Tema 3: Possíveis causas da evolução do estresse? Influência da evolução histórica e do avanço tecnológico na vida e no trabalho como principais estressores.

\* Tema 4: Estresse emocional e social: Como as emoções podem virar doença?

\* Tema 5: Dados estatísticos sobre os efeitos do estresse (no mundo, no Brasil, no Paraná e em nossa cidade)

\* Tema 6: Como controlar o estresse: dicas dos diversos profissionais: médicos, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas, psiquiatras ...

Depois de partilhar suas leituras e buscas, você consegue perceber em que situações do dia a dia ou no seu trabalho você se identifica com a descrição sobre a evolução do estresse? Faça uma charge ou uma história em quadrinhos sobre seu dia (semana) representando essa idéia.

*O que acontece dentro do corpo quando estamos estressados?*

O estresse é uma reação biológica. Acontece no ser humano e nos animais. Afirma-se que é essa reação que mantém a vida e evolução do Planeta, pois quando estamos frente às emergências e perigos, instantaneamente e instintivamente o corpo fica pronto para LUTAR OU FUGIR.

O cérebro ativa o Sistema nervoso simpático que ativa as glândulas supra-renais. A adrenalina, hormônio do estresse é secretado no sangue para colocar o corpo em marcha. Em 2,5 segundos, o corpo passa por 1400 reações físico-químicas: coração bate mais rápido, pulmão respira mais rápido (para dar mais oxigênio), fígado usa o glicogênio que está armazenado e o transforma em uma forte glicose, para dar energia instantânea. A adrenalina é tão poderosa que apenas uma de suas moléculas converte 100 milhões de moléculas de glicogênio em glicose (açúcar)!

Persistindo o perigo e se o individuo precisar de ainda mais energia (para lutar ou fugir), as supra-renais secretam outro hormônio do estresse, o cortisol, neste estágio o fígado mobiliza as reservas de gordura para queimar mais combustível. O cérebro vai a mil por hora para que seja possível pensar rapidamente. Os músculos se contraem formando uma couraça para proteção do perigo. O sistema imunológico é colocado em alerta para que não haja inflamação no caso de ferimento.

Este processo não é severamente prejudicial quando acontece esporadicamente, porém imagine essa maciça reação fisiológica acontecendo no corpo todos os dias ou muitas vezes ao dia!

Na sociedade atual, com excesso de trabalho, conflitos inter-pessoas, problemas financeiros, doenças, morte na família e tantas outras situações e obrigações nos reverterem a reagir aos desafios postos todos os dias, SEM PODER FUGIR DELES, nem lutar fisicamente com eles como homens da caverna, nestes casos o que acontece então?

As reações continuam como: a glicose (os açúcares) e a gordura liberados pelo fígado não são queimados, a energia extra ativada pelos hormônio não permitem relaxar, as pequenas tensões diárias causam distúrbios graves, maiores que certas crises como desemprego, divórcio e viuvez, surgem pois, inúmeras moléstias, distúrbios e doenças, sendo as mais comuns: doenças cardíacas, problemas respiratórios, arteriosclerose, hipertensão e enfarte (devido os efeitos da adrenalina, liberação das gorduras pelo fígado e que permanecem na corrente sanguínea), diabetes tipo2 (sobrecarga do pâncreas), dores corporais e cefaléia (efeitos da tensão muscular), queda do sistema imunológico (constantes gripes e resfriados, infecções, formação de úlcera, câncer), queda da produtividade mental (morte dos neurônios pelo hormônio cortisol afeta a memória e aprendizado, provocando ainda o envelhecimento precoce).

Temos ainda outras complicações na saúde como: complicações no sistema digestivo (gastrite, úlceras, diarreia, constipação), ciclo menstrual irregular, distúrbios sexuais (impotência, perda do desejo), depressão (agressão voltada para dentro).

O cortisol, hormônio do estresse, pode salvar nossa vida como pode ser motivo de nossa morte. É o veneno mais poderoso do nosso corpo. Quando as doses de cortisol permanecem muito altas no corpo causam uma espécie de envenenamento, como os esteróides!

Percebemos assim que se estabelece um círculo vicioso:

Estágio 1: Psicossomático – Algo vai errado mas não sabemos o que exatamente é. Não sabemos se é hora de lutar ou fugir. Este estágio gera cansaço e ansiedade.

Estágio 2 : Surgem as reações ao estresse e distúrbios corporais.

Estágio 3: Agravamento do quadro: problemas crônicos, doenças cardíacas, digestivas...mais estresse...recomeçando o ciclo.

#### DEBATE

O que você sabe sobre esteróides?

Você tem algum familiar ou amigo que apresentam algumas destas doenças ou distúrbios ?

Você tinha idéia como os hormônios do nosso corpo podem influenciar positiva ou negativamente no nosso bem-estar?

Quais os efeitos do Sistema Nervoso Simpático e Para-simpático em relação ao estresse?

Fecharemos este bate papo com o planejamento de uma aula muito criativa e estimulante sobre estas questões com auxílio do professor de biologia, incluindo estudo, pesquisa, elaboração de um esquema visual sobre o processo fisiológico do estresse.

#### ATIVIDADE

1. *Você sabe o que é um mito? Sabe dar alguns exemplos?*

2. *Dê sua opinião e depois pesquise dados que comprovem ser um mito ou verdade as seguintes indagações e afirmativas:*

\* *Mito 1: Os homens se estressam mais do que as mulheres?*

\* *Mito 2: Aquilo que é estressante para mim é também para você?*

\* *Mito 3: Os workaholics devem desacelerar senão ficarão doentes!*

\* *Mito 4: O estresse torna você menos produtivo!*

### *Medicações: Um alerta!*

Muitas pessoas para conseguirem um estado de relaxamento ou para enfrentarem as constantes tensões da vida moderna fazem uso de medicamentos, como tranquilizantes, analgésicos, relaxantes musculares, e eis que nos deparamos com uma questão social e cultural polêmica. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o Brasil é o quarto maior consumidor de remédios do mundo! O ideal em quantidades de farmácia para atendimento à população brasileira seriam 25 mil estabelecimentos, entretanto, temos mais de 48 mil.

#### ATIVIDADE

Sugerimos neste texto mais uma pausa para pesquisas e esclarecimentos sobre o efeito dos medicamentos e o dilúvio das drogas em nosso corpo e em nossa vida. O uso de medicamentos, cigarro, álcool, comida, café, refrigerantes para energizar ou relaxar causam mais estresse. A pesquisa poderá ser feita em grupos onde cada um poderá optar por um tema acima.

Depois de partilhar as descobertas, podemos fazer um grande painel e apresentar para toda escola.

Esta é só para aguçar sua curiosidade, espírito de investigação ou mudança de hábitos: Você sabia que duas xícaras e meia de café dobram o nível de adrenalina no sangue, e o mesmo se dá com o consumo de refrigerantes a base de cola, chocolates e alguns chás? E ainda: Quem fuma uma carteira de cigarros por dia tem duas vezes e meia de maiores riscos para acidente cardiovascular que o não-fumante? 30% das mortes por câncer de todos os tipos são causados pelo cigarro? 85% das mortes de câncer no pulmão são causadas pelo consumo do cigarro?

### *Estresse e atividade física: Formas naturais de combater e/ou aprender a superar o estresse*

A natureza resolve 90% dos problemas de saúde do ser humano. Vamos conhecer algumas?

#### *1. Respiração*

Respiração correta, lenta, profunda, utilizando todo o principal músculo da respiração, o diafragma, podem eliminar vários distúrbios relacionados ao estresse; hipertensão, depressão, ansiedade, pânico, dores, problemas de menopausa, menstruais, sexuais...

Além destes distúrbios as conseqüências da respiração errada mais significativas são: perda da energia, cansaço permanente, ansiedade, depressão, dificuldades de concentração, aprendizado e todos os demais processos mentais.

Já os benefícios da respiração correta (diafragmática) são: massagem dos órgãos internos, estimulação de todo o corpo para funcionamento mais ativo e produtivo, remoção das toxinas (causadoras de doenças), aumento da energia, purificação e energização dos tecidos do corpo em até quinze vezes, potencialização do cérebro, sensação de relaxamento, alívio de tensões e ansiedade, dentre muitas outras.

#### ATIVIDADE

Existem inúmeras curiosidades culturais (orientais) relacionadas à respiração, inclusive curas de doenças. Vamos conhecer um pouco mais e depois treinar e testar seus benefícios.

Procure adotar mais a respiração consciente e correta no dia a dia e compare o que acontece de diferente com você. Você vai precisar usar a persistência!

Agora, feche os olhos...inspire, expire...relaxe...faça isso três vezes e então sorria!!!

## 2. Posturas de yoga

O Yoga é uma filosofia de vida que promove o bem estar físico, mental e espiritual. Há várias linhas e escolas de Yoga, porém uma das práticas desta grande cultura milenar é a prática de ÁSANAS (posturas psico-físicas) que são capazes de reduzir radicalmente os níveis de hormônio do estresse, cortisol e adrenalina no sangue, diminuindo o estresse.

Essas posturas foram estudadas e desenvolvidas há milhares de anos por sábios e mestres iluminados.

A idéia central da prática dos ásanas é que quando em determinada postura, os músculos e ossos causam pequenas pressões nas glândulas (hormônios), quando essa postura é mantida (corpo imóvel por alguns segundos) acompanhada de respiração adequada (geralmente diafragmática e profunda), é possível restaurar o equilíbrio energético e funcional destes hormônios, promovendo assim o restabelecimento e/ou potencialização dos órgãos e a saúde física e mental.



## ATIVIDADE

Ao término de nossos estudos, vamos conhecer mais estes Ásanas e certamente vivenciá-los em algumas de nossas aulas de educação física.

### 3. *Massagem e auto-massagem*

Muitas são as pesquisas que comprovam os benefícios da massagem (indiferente de idade). Um dos grandes pesquisadores da área é o Instituto “Touch Research” nos Estados Unidos que já realizaram mais de 78 estudos sobre os efeitos positivos da Terapia da Massagem. Os efeitos mais significativos são: melhora no crescimento (no caso de crianças), redução de dores (exemplo fibromialgia, lombalgia), redução nos problemas com a auto-imunidade (aumento das funções pulmonares na asma e diminuição dos níveis de glicose em diabéticos), melhoria da função imunológica e melhoria da performance e agilidade. Muitos destes efeitos se mostraram devido ao relaxamento e a diminuição dos hormônios da ansiedade e estresse. As pesquisas completas podem ser lidas no endereço: <http://www.massagem.net/massagem/Beneficios/Beneficios.htm> e ainda excelentes artigos podem ser encontrados no Site Médico: <http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=556>.

A auto-massagem também tem seus estudos e benefícios. Alguns minutos de auto-massagem diários auxiliam no relaxamento muscular, na melhora da circulação, na oxigenação dos tecidos e no equilíbrio energético e funcional dos órgãos internos.

## ATIVIDADE

Certamente iremos ter algumas aulas práticas deste conteúdo delicioso e relaxante!!!

Para se inteirar mais do assunto, aprofunde os conhecimentos sobre os benefícios e tipos de massagem.

### 4. *Alimentação Equilibrada*

Você acredita que o alimento que ingerimos diariamente pode afetar o nosso nível de estresse, nosso nível de energia, humor e nossa personalidade, ou seja, podemos estar potencializando uma “dieta de hostilidade” ao invés de uma “dieta de docilidade”?

Se você não acredita, é hora de estudar e pesquisar mais um pouco, pois pesquisas realizadas sobre este tema comprovaram que alguns alimentos estimulam a diminuição dos hormônios de estresse e outros o potencializam, como é o caso do

café, chocolate, açúcar refinado, refrigerantes a base de cola... que já descrevemos anteriormente.

Afinal quais são os alimentos que favorecem a agressividade? E quais alimentos que favorecem a calma e tranquilidade?

#### ATIVIDADE

Agora, chega de crendices ou falta de informação. Vamos saber por que a alimentação pode fazer este grande diferencial em nossa vida! Mais uma vez vamos pedir auxílio do nosso grande colaborador (a): professor (a) de biologia.

Façamos uma pesquisa sobre os principais alimentos e sua influência no nosso estado de humor e bem-estar e depois organizemos juntos um grande painel diferenciando: Dieta da Agressividade x Dieta da Tranquilidade.

Que tal negociar a cozinha da municipalidade (PROVOPAR) para algumas aulas de culinária? Trocas de receitas, concurso de receitas, jantar com alimentação vegetariana e natural, ou ainda algum curso extra-classe sobre alimentação natural?

Huuuummmm! Delícia!!!!

#### 5. *Relaxamento Profundo*

O relaxamento profundo consiste em uma técnica ou tratamento em que se proporciona o descanso tranquilo e reparador. É como se você parasse para recarregar suas energias, sua “bateria”.

Esta técnica foi desenvolvida por sábios que observaram o sono reparador de alguns animais hibernantes. Seus principais benefícios são a diminuição dos batimentos cardíacos e frequência respiratória; a baixa pressão arterial; a redução dos níveis de hormônios do estresse no sangue (50% em dez minutos); relaxamento dos músculos; acalmar da mente; a redução das doenças psicossomáticas. Sua prática diária (no mínimo dez minutos) é indicada especialmente para pessoas com atividades intelectuais intensas.

#### 6. *Meditação*

A meditação não possui definição própria. Fala-se mais sobre seus inúmeros benefícios, comprovados dia após dia pelas pesquisas científicas. Sua origem é relacionada aos antigos povos da Índia (Hindus). Possui muitas linhas e tendências. Sua prática essencial consiste em acalmar a mente. Vinte minutos de meditação promovem estado de relaxamento profundo semelhante ao atingido após seis horas de sono.

Vejam os alguns dos principais benefícios: pessoas que meditam têm idade biológica doze anos mais jovem do que aquelas que não meditam (ação rejuvenescedora); tem 30% menos tendências e riscos à doenças, pois os níveis de cortisol tornam-se mais baixos; desenvolve maior habilidade de pensar com clareza; diminui a ansiedade, a insônia, a depressão; reduzem o consumo de álcool, cigarros, tranqüilizantes, drogas; melhoram no desempenho esportivo, escolar e profissional; aumentam a concentração, aprendizagem, memória, criatividade, equilíbrio emocional, dentre muitos outros. Além de todos estes benefícios relacionados ao bem-estar e a saúde, há ainda um benefício maior que é a possibilidade do auto-conhecimento, de nos conectarmos conosco mesmos e resgatarmos toda nossa essência e felicidade que geralmente buscamos fora de nós.

#### ATIVIDADE

Confira os benefícios da Meditação em escolares numa reportagem do New York Times no site: [http://www.nytimes.com/2007/10/29/education/29stress.html?\\_r=2&pagewanted=1&th&emc=th&oref=slogin](http://www.nytimes.com/2007/10/29/education/29stress.html?_r=2&pagewanted=1&th&emc=th&oref=slogin). Precisando “help” conte com a professora de inglês.

Certamente vivenciaremos também as propostas de relaxamento e meditação. Sempre é bom aprender a acalmar a mente e diminuir o fluxo exagerado de pensamentos.

#### *7. Atividade Física*

Possivelmente você já tenha ouvido falar ou lido algo sobre a falta de saúde causada pela inatividade física, o famoso sedentarismo e seus riscos associados.

Assim como nosso corpo necessita do alimento e seus nutrientes e vitaminas, do descanso e sono reparador, necessita também de exercícios físicos para manter seu equilíbrio e funcionamento.

Em função disso, especialmente com ajuda da mídia, muitas pessoas passaram a incluir novos modos e hábitos de vida, com o movimento. Bom lembrar que para que a atividade física seja realmente uma parceira da saúde, há de se considerar alguns aspectos, como manutenção de uma atividade regular, contínua, anual não em determinados momentos e deve ser feita preferencialmente com acompanhamento de profissional da área médica (avaliação cardíaca e respiratória) e de educação física para receber as devidas orientações da segurança da prática do movimento, carga, intensidade, tempo, programas...

Dentre os muitos benéficos proporcionados pela prática regular de atividade física, destacamos: vigor, desenvolvimento e fortalecimento dos ossos, articulações e músculos; aumento da taxa de renovação dos tecidos retardando o envelhecimento; maior resistência às doenças e redução dos riscos às doenças cardíacas, ao câncer, à diabete e pressão alta; estabilidade do peso corporal (diminuição das taxas de gordura circulante); pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa que o não praticante; melhora do funcionamento dos órgãos (coração, pulmão) dando-lhes uma melhor resistência; ajuda na melhora e correção postural; desenvolvimento da auto-confiança; diminuição dos estados de tensão muscular, depressão, ansiedade e estresse, pela produção de endorfina que combate as ações da adrenalina gerada pelo estresse.

Como a atividade física está presente em sua vida? Existe uma atividade física ideal?

#### ATIVIDADE

Vamos organizar cinco grupos. Cada grupo será responsável em pesquisar e aplicar uma atividade prática envolvendo todos os colegas. Cada grupo terá um conteúdo diferenciado, envolvendo os principais conteúdos da disciplina de Educação Física: Ginástica, Esporte, Jogos, Dança e Luta.

Organize com a ajuda do professor de educação física, uma palestra na escola para alunos, pais e colaboradores da escola sobre os benefícios do exercício físico e orientações sobre os cuidados a se observar para uma prática segura.

Que tal organizar uma grande campanha e incluir no projeto da escola como atividade anti-estresse a caminhada?

O assunto não para por aí. Poderíamos ainda conhecer melhor os principais fatores, efeitos e conseqüências do estresse no mundo do trabalho, a relação saúde e trabalho (estresse ocupacional/profissional), como os impactos das rápidas e profundas mudanças e transformações vem influenciando a saúde do trabalhador, e ainda: o estresse mental e emocional, pois, algumas situações de estresse não chegam a ameaçar apenas o nosso corpo, mas também o nosso ego, ou seja, a nossa auto-importância, nossa auto-estima, assim temos então o estresse emocional. E o estresse no universo escolar? O estresse do professor, do aluno? Quem “sofre” mais? Como algumas escolas e diretores estão enfrentando o estresse e promovendo campanhas, movimentos e ações anti-estresse? E em nossa escola, como o estresse se faz presente?

## ATIVIDADE

Para finalizar, peçamos auxílio às professoras de arte e língua portuguesa para fazermos nossas composições plásticas, artísticas e literárias seja através da música, dança, teatro, pinturas, charges, poesias, crônicas, textos para publicação em jornais (ou quem sabe o nosso jornal interno).

Observe as imagens abaixo. Inspire-se! Depois faça a sua re-leitura do diagrama apresentado no início de nossa leitura. Um diagrama que revele como agora seremos capazes de equilibrar as energias e forças de Yin e Yang.



Concluídas as produções e estudos, organizaremos um evento envolvendo toda escola e comunidade, convidando pais e demais interessados para partilharmos nosso aprendizado.

## REFERENCIAS

1. ANDREWS, Susan. Stress a seu favor: Como gerenciar sua vida em tempos de crise. Trad. Niels Gudme. São Paulo: Agora, 2003, 109 p.
2. FERNANDES, Nilda. Yoga Terapia: O caminho da saúde física e mental. 4 ed. São Paulo:Ground, 1994. 273 p.
3. LIPP, Marilda Novaes (org). O Stress do Professor. 4 ed. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2006, 136 p.

4. TILL, Marietta. A Força Curativa da Respiração: 50 Exercícios Respiratórios para o Corpo, a Alma e o Espírito. Sao Paulo: Editora Pensamento, 1997

*Informações retiradas da Internet*

1. LIPP, Marilda Novaes. Centro Psicológico de Controle do Stress. Disponível In <http://www.estresse.com.br/>
2. PERCÍLIA, Eliene. Filosofia. Yin Yang. Equipe Brasil Escola. s/d. Copyright 2002-2008 Portal BrasilEscola.com Disponível em <<http://www.brasilecola.com/filosofia/yin-yang.htm>>
3. RIMER, Sara. [Education](#): Less Homework, More Yoga, From a Principal Who Hates Stress. The New York Times. Published: October 29, 2007. disponível in <[http://www.nytimes.com/2007/10/29/education/29stress.html?\\_r=2&pagewanted=1&th&emc=th&oref=slogin](http://www.nytimes.com/2007/10/29/education/29stress.html?_r=2&pagewanted=1&th&emc=th&oref=slogin)>
4. SHOENBART, Bill , SHEFI, Ellen. Traduzido por HowStuffWorks Brasil. Saúde: Cuidados com a Saúde: Como funcionam as coisas: Yin e Yang, 1998-2008 HowStuffWorks, Inc. disponível in <<http://saude.hsw.uol.com.br/yin-e-yang.htm>>
5. SILVA, Josué da. Pesquisas sobre os efeitos da Massagem. Ponto Zen – Massagem Terapêutica. (s/d). Disponível in <[http://www.massagem.net/massagem/Artigos\\_publicados/Estudos\\_cientificos/pesquisas.htm](http://www.massagem.net/massagem/Artigos_publicados/Estudos_cientificos/pesquisas.htm)>
6. S/autor. Benefícios da massagem ayurvédica. 2008. Site Médico. Disponível in <<http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=556>>
7. S/autor. [Diretores de escolas lançam movimento anti-stress](#): 29 de Outubro de 2007 at 10:43 am · Filed under [Yoga na Escola](#), [Notícias Internacionais](#), [Yoga e Saúde](#) . Copyright 2007 - Vale Saúde Ltda. Disponível in <[http://www.valeyoga.com.br/yoga\\_noticias/category/yoga-na-escola/](http://www.valeyoga.com.br/yoga_noticias/category/yoga-na-escola/)>
8. S/autor e data. Escola sem 'stress' Comitê em Los Angeles deseja escolas livres de stress. Meditação Transcendental Disponível in < <http://mt-morumbi.sites.uol.com.br/abril2004.html>>