



Olhar perceptivo

Atividades de
Sensopercepção
em ações
de Educação
Ambiental



Olharp



Olhar Perceptivo

Atividades de sensopercepção em ações de
Educação Ambiental

Caderno de Roteiros

Denise Alves
Leide Marques Peralva

Brasília, 2010

Produção Editorial
Centro Nacional de Informação Ambiental

Concepção editorial **Normalização bibliográfica**
Luiz da Motta *Helionidia C. Oliveira*

Edição de texto **Fotos**
Vitoria Rodrigues *Ricardo Padue* – Parque Nacional de Brasília

Revisão **Colaboração** em fotos
Ana Célia Luli *Alexandre Justino*
Maria José Teixeira *Elisabeth Uema*
Ana Cristina Pereira Vieira

Capa *Ciça*
Fátima Feijó *Cláudia Barbosa*
Davi Marques

Diagramação *Henrique Cafundó*
Paulo Luna *Mônica Armond Serrão*
Tereza Ribeiro

Catálogo na Fonte
Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis

A474o Alves, Denise.

Olhar perceptivo: atividades de sensopercepção em ações de educação ambiental: caderno de roteiros / Denise Alves e Leide Marques Peralva. – Brasília: Ibama, 2010.
132 p.

ISBN

1. Educação ambiental. 2. Gestão ambiental. 3. Qualidade ambiental (comportamental). I. Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis. II. Centro Nacional de Informação Ambiental. III. Título. CDU(2.ed.)37:504

SUMÁRIO

Roteiro 1

Exploração do ambiente, dinâmica de apresentação, percurso de vida e expectativas em relação às atividades a serem realizadas. 9

Roteiro 2

Jogo de apresentação com bola de tênis. Percepção visual e memória do ambiente. Sonhos do grupo, com bola imaginária. 22

Roteiro 3. Sensibilização para a memória e o diagnóstico ambiental 31

Roteiro 3.1

Percurso de vida e transformações no ambiente 32

Roteiro 3.2

Construindo um mapa das questões ambientais 33

Roteiro 4. Alongamento, coordenação e aquecimento para caminhada 35

Roteiro 5. Percepção, postura e imagem corporal 45

Roteiro 6. Ginástica sentada e reflexão sobre a fragmentação da percepção 51

Roteiro 7. Reeducação visual e integração no grupo 56

Roteiro 8. Trilha sensorial e construção da mandala do grupo Observar, sentir, integrar 61

Roteiro 9. Percepção auditiva e ritmo 64

Roteiro 10. Interação no grupo e percepção de limites 69

-  **Roteiro 11.** Dinâmica de grupo – Percepção e diálogo: o grupo como organismo 75
-  **Roteiro 12.** Imaginação e visualização criativa: “vivência indígena” 80
-  **Roteiro 13.** Guia de cego: o reconhecimento da árvore 85
-  **Roteiro 14.** Pontos de vista no registro do ambiente 88
-  **Roteiro 15.** Expansão dos sentidos na floresta 90
- Roteiro 15.1**
Dinâmica de confiança e exploração do ambiente 91
- Roteiro 15.2**
Percepção corporal no contato com o rio 94
-  **Roteiro 16.** Sensopercepção e expressão corporal 96
- Roteiro 16.1**
Apresentação através do nome, gesto, contato e dança 97
- Roteiro 16.2**
Expressão e integração com faixas coloridas 99
-  **Roteiro 17.** Presente com mímica: criatividade e expressão 102
-  **Roteiro 18.** Na roda da vida: danças circulares 104
-  **Roteiro 19.** Varal de memórias 110
-  **Roteiro 20.** Jogos teatrais, cooperativos e ecológicos 113

Roteiros de atividades de sensopercepção em ações de educação ambiental

Este trabalho aborda o papel da sensopercepção como uma proposta complementar em ações de educação ambiental e outros trabalhos com grupos, nas áreas de turismo, relações humanas, psicologia, cultura e outras áreas de atuação. Busca contribuir também para os cuidados com o corpo no dia a dia, visando maior qualidade de vida para as pessoas que participam destas ações.

Os profissionais interessados em desenvolver atividades de sensopercepção encontrarão neste capítulo um conjunto de roteiros, definidos a partir dos temas básicos das vivências integradoras.

Para cada tema, são apresentadas sequências que podem ser desenvolvidas em diversos momentos:

- no decorrer de uma aula, curso, oficina ou seminário, seja no início de uma atividade de capacitação, para facilitar a apresentação e integração das pessoas, a discussão de expectativas e do programa do curso, bem como sensibilizá-las para a formulação de um diagnóstico ambiental;
- no decorrer dos trabalhos, visando a revitalização dos participantes ou a introdução de um novo conteúdo, como a audiência pública, em educação no licenciamento;
- bem como ao final, como forma de avaliação, encerramento e confraternização.

A realização diária das vivências integradoras, preferencialmente no início dos trabalhos, facilita o processo de ensino-aprendizagem, a concentração, organização, cooperação e criatividade, fortalecendo o espírito de equipe.

Em cursos e oficinas de educação ambiental, essas práticas funcionam como atividades complementares, contribuindo para o autoconhecimento, a percepção do outro e do ambiente, a interação no grupo e a participação. Visam facilitar o desenvolvimento de propostas metodológicas centradas no diálogo e trabalho em equipe, desafios constantes para os educadores ambientais e outros profissionais que lidam com grupos.

No Parque Nacional da Tijuca, dentro do Programa de Educação Ambiental dessa unidade de conservação, a sensopercepção está sendo integrada à proposta político-pedagógica de Educação no Processo de Gestão Ambiental, em que a gestão ambiental é tomado como espaço educativo, com o objetivo de criar condições para a participação individual e coletiva no processo decisório sobre os modos de acesso e destinação dos recursos ambientais (QUINTAS, 2002).

As atividades de sensopercepção permeiam e potencializam o desenvolvimento de ações de educação ambiental, em cursos, oficinas e projetos, quando se trabalha seus princípios orientadores, o conceito de meio ambiente, a relação sociedade /natureza, a crise ambiental, problemas e conflitos ambientais, canais de participação do cidadão e formulação de projetos.

Na coordenação de atividades, o primeiro passo a ser dado nessa área pode ser experimentar roteiros já realizados, que podem ser adaptados e recriados conforme as situações em foco. Às pessoas que desejam incorporar essas atividades às práticas de educação ambiental e outros trabalhos com grupos, sugere-se o estudo e a experimentação dos roteiros de atividades apresentados a seguir, inicialmente em grupos de profissionais da mesma área.

Em relação às atividades de alongamento e postura, que demandam formação específica, recomenda-se às pessoas que não a possuem que selecionem apenas os movimentos mais simples, construindo roteiros com ênfase na linguagem verbal e plástica, em jogos cooperativos e outras atividades, como o mapa ambiental, registro do ambiente, atividades expressivas e dinâmicas com o apoio de objetos.

As dinâmicas de grupo utilizadas neste livro possuem uma proposta educativa. Para a realização de dinâmicas de caráter psicoterapêutico, torna-se necessária a participação de um psicólogo.

Além do estudo, da análise e da experimentação, é interessante consultar as obras selecionadas na bibliografia final deste livro.

Os profissionais interessados em aprofundar conhecimentos encontram um leque de opções na área acadêmica e escolas de artes, bem como cursos de formação com Denise Alves. Aparentemente simples e muitas vezes de caráter lúdico,

a coordenação de vivências demanda formação diversificada. Por isso, as pessoas que coordenam essas propostas frequentemente possuem conhecimentos, habilidades e experiências em diversos campos, como educação ambiental, psicologia, arte-educação, dinamização cultural, psicomotricidade e correntes diversas relacionadas à percepção corporal, ergonomia, postura e expressão corporal, educação física e fisioterapia.

Passos para a construção de roteiros de sensopercepção em ações de educação ambiental

As atividades complementares de sensopercepção são desenvolvidas de acordo com os objetivos e as atividades definidos em cada ação educativa, como demonstrado a seguir.

1. Reunião dos profissionais que coordenam o grupo a ser envolvido, definindo-se seu perfil, suas motivações e necessidades em relação a conteúdos.

2. A partir dessa avaliação prévia, são definidas as estratégias e ações, incluindo:

- as linguagens que serão utilizadas como forma de sensibilização do grupo: verbal, corporal, musical, da dança, do vídeo e das artes plásticas;
- a ênfase a ser dada ao desenvolvimento sensorial (percepção do próprio corpo, visual, auditiva, do tato e do olfato);
- a elaboração de um roteiro de ações voltadas para a percepção e interação no grupo, bem como conteúdos específicos, identificados na conversa entre os educadores. De acordo com a situação do grupo, serão realizadas atividades de sensopercepção no início, no decorrer e/ou no fim de cada dia da ação educativa;
- avaliação no decorrer e ao final de cada dia de atividade.

Avaliação prévia

Quando o roteiro envolve movimentos corporais, é importante realizar a avaliação individual de cada pessoa para conhecer as condições de saúde e cardiovasculares, da coluna vertebral e de outras articulações, a pressão arterial e as áreas do corpo contraídas

ou doloridas. Caso alguém tenha algum problema que limite os movimentos, recomendar que a pessoa procure orientação médica e não force nenhuma articulação.

Nas atividades realizadas com grupos, quando não for possível uma entrevista individual, recomenda-se que as pessoas respondam previamente um pequeno questionário, com as questões apresentadas no modelo a seguir, selecionando, posteriormente, aquelas que necessitem de entrevista individual. A partir dos dados coletados e da observação das condições gerais das pessoas, no decorrer das vivências, o coordenador do grupo pode identificar limites e necessidades, de maneira a organizar as atividades de acordo com a situação de cada um.

Quando for possível realizar uma entrevista individual de avaliação, identificar o quadro de saúde e atividades realizadas no dia a dia, avaliar movimentos, postura, desequilíbrios em relação ao tônus muscular, a percepção do próprio corpo e expectativas em relação ao trabalho, desenvolvendo um diálogo inicial sobre a proposta e as perspectivas de trabalho conjunto.

Exemplo simplificado de questionário de avaliação ou roteiro de entrevista individual:

Nome. Idade. Peso. Costuma realizar atividades físicas? Quais?

Quando fez avaliação médica? Como está sua saúde?

Em relação ao coração e à circulação, tem alguma dificuldade? Qual é a pressão arterial? Como se sente em relação à coluna e às articulações? Como você sente seu corpo? Sente dor ou alguma dificuldade de movimento em alguma área do corpo? Quais são suas expectativas em relação às atividades de sensopercepção? Observações.

ROTEIRO 1

Exploração do ambiente, dinâmica de apresentação, percurso de vida e expectativas em relação às atividades a serem realizadas



Objetivos

Facilitar a apresentação e interação no grupo.

Levantar as expectativas dos participantes sobre o curso ou oficina que estão sendo iniciados e discutir sua proposta.

Desenvolver atividades de alongamento, postura, percepção e expressão corporal.

A partir da percepção do próprio corpo, ampliar a percepção e o contato com o outro e o ambiente.

Estimular a percepção integrada do meio ambiente.

Material bolinhas de tênis, esteiras de palha (ou outro suporte para sentar-se e deitar-se), papel ofício, canetas hidrográficas e lápis de cera, pranchetas ou cadernos, como suporte para o uso do papel ofício.

Essa dinâmica pode ser realizada em espaços abertos ou fechados. Nas atividades realizadas em recantos da floresta, é preciso que as pessoas usem filtro solar e levem repelente de mosquitos.

Desenvolvimento

1. Massagem dos pés com bola de tênis

- a) Em pé, em roda, posicionar o corpo **na postura fisiológica**, ou seja:

com os pés paralelos, tendo como referência a distância interna entre os ilíacos; a bacia centralizada, buscando alongar a coluna e relaxar os ombros; Joelhos centralizados, “olhando para frente”.



b) Experimentar oscilar o peso, lentamente, entre os dois pés, percebendo seus pontos de apoio no chão. Encontrar um ponto central de equilíbrio, distribuindo bem o peso do corpo entre os dois pés.

c) Trazer o peso do corpo para um dos pés e colocar uma bola sob a planta do outro pé. Rolar o pé sobre a bola, massageando toda a planta do pé.

Voltar à posição inicial e massagear o outro pé.



2. Braços e cintura escapular

a) Rodar os braços para dentro e para fora, fazendo a rotação interna e externa deles. Ao rodar para fora, inspirar; para dentro, expirar. Repetir três a cinco vezes cada movimento.

b) Fazer um movimento circular e suave com os ombros, da frente para trás,

c) Posicionar-se de forma fisiológica (como descrito no item 1.a) e observar a respiração. Expirar totalmente, permitindo que a respiração se amplie de forma fluente.







3. Percepção visual

a) Rotação cervical, girando a cabeça e levando o queixo até a lateral, em direção ao ombro, de um lado e outro, em movimentos lentos. Continuar o movimento, piscando sempre que der vontade.



O movimento de piscar é fisiológico e necessário ao equilíbrio dos olhos, ajudando também a relaxar o cérebro.

b) Olhar um ponto bem distante, trazer em seguida a atenção para um ponto próximo e um pequeno detalhe desse ponto. Experimentar esse movimento em *zoom* em várias direções.

c) Aos poucos, deixar que o olhar conduza o movimento, buscando explorar o espaço atrás de seu corpo, permitindo que toda a coluna se envolva no movimento, possibilitando a percepção do espaço em 360 graus, sem sair do ponto em que se encontra.

4. Percepção do ambiente e do ritmo do andar

a) Sem perder a percepção do espaço em 360 graus, andar devagar olhando à frente. Continuar andando e permitir que os olhos explorem também outras direções: o chão, as laterais, o céu, e o espaço que fica atrás da pessoa.



O coordenador estimula, em seguida, a articulação dos pés dos participantes, detalhando o calcanhar, o antepé, os dedos, inicialmente bem devagar.

b) Aos poucos, aumentar o ritmo do andar até chegar ao ritmo de cada um no seu dia a dia. Acelerar ainda mais e observar a percepção do ambiente nesse ritmo.

Retornar aos poucos ao seu ritmo normal. Procurar sincronizar o seu ritmo com o das outras pessoas que estão no ambiente. Continuar a andar, percebendo o ambiente total.

5. Exploração do espaço e formação de duplas

a) Caminhar livremente no espaço delimitado pela coordenação, reconhecendo o ambiente.



b) Ao caminhar, emparelhar com uma pessoa que ainda não conhece, continuando a andar lado a lado, passeando pelo lugar. Explorar aos poucos as várias direções: andar para frente, para trás, de lado, girando, sempre em dupla.

6. Entrevista em dupla



Sentados em esteiras, cada pessoa tem dez minutos para entrevistar o colega, desenhando ou anotando seu percurso de vida e suas expectativas em relação ao curso ou oficina que está sendo iniciado. Troca de papéis.

7. Relaxamento e percepção sensorial

Deitados sobre esteiras:

a) Sentir os pontos de apoio do corpo no chão.



b) Fechar os olhos e pousar a palma das mãos sobre as pálpebras para descansá-los. Perceber a respiração, a circulação do sangue, as batidas do coração. Após alguns segundos, observar os sons do lugar: os sons mais próximos e os mais distantes. Qual é o som mais agradável para você?

Que aromas você sente aqui? Quais as sensações na pele resultantes do apoio do corpo no chão, do contato com os tecidos que você veste, do ar, do vento?

Que sensações a luminosidade ou a sombra trazem a você? Tem sensação de calor ou frio?

c) Lentamente, abrir os olhos, piscando até se acostumar novamente com a luz. Permitir que o olhar passeie pelo ambiente, podendo girar a cabeça ou modificar a posição do corpo.

O coordenador estimula a exploração visual do ambiente: copa das árvores, céu, luminosidade, cores, tons, etc.

8. Apresentação de percurso de vida e expectativas

Em roda, sentados em esteiras ou cadeiras, cada pessoa se apresenta, utilizando como subsídio a entrevista que deu ao colega, falando de seu percurso de vida e suas expectativas em relação ao curso ou oficina.

Outra opção: cada pessoa pode apresentar o colega de dupla que entrevistou e permitir que ele a apresente ao grupo.



9. Encerramento

Conversa em grupo sobre o perfil de cada grupo e suas expectativas.

Avaliação das atividades realizadas e dessas expectativas, diante dos objetivos e do programa do curso ou oficina que está sendo iniciado.

Observação: os participantes devem receber anteriormente o programa do curso ou oficina, utilizando-se essa atividade para levantar suas expectativas e checar se coincidem com o programa proposto pela coordenação do evento.

ROTEIRO 2

Jogo de apresentação com bola de tênis. Percepção visual e memória do ambiente. Sonhos do grupo, com bola imaginária



Objetivos

Estimular a percepção visual e a memória do ambiente.

Facilitar a apresentação e interação no grupo.

Desenvolver atividades de alongamento, postura, percepção e expressão corporal.

A partir da percepção do próprio corpo, ampliar a percepção e o contato com o outro e o ambiente.

Material uma bola de tênis.

Desenvolvimento

1. **Em roda, em pé, jogo de apresentação: o que gosto e o que não gosto.**

a) Em pé, roda de apresentação:

Cada pessoa diz seu nome, na sequência da roda, em sentido horário, repetindo o nome novamente em sentido anti-horário.

b) A Identificação das coisas de que cada um gosta e das que não aprecia - segurando uma bola, cada um diz seu nome, uma coisa de que gosta e outra de que não gosta, jogando em seguida a bolinha para a próxima pessoa que vai se apresentar, até que todos tenham a oportunidade de falar. Ao final, conversa em grupo.

Esta atividade pode ser realizada também sem bola.



2. Percepção visual e memória do ambiente.

a) Andar pelo espaço, parando num ponto em que o corpo esteja voltado para o sol (se estiver no início da manhã).



b) Empalmar - pousar as palmas das mãos sobre as pálpebras, proporcionando descanso aos olhos com a ausência de luz. Manter essa posição por 12 a 30 segundos.

c) Ensolar – com os olhos ainda fechados e as pálpebras distendidas, sentir o sol nas pálpebras. Que cores você percebe?



d) Saudação ao sol – elevar os braços, dirigindo as palmas das mãos em direção ao sol, com as mãos ligeiramente em concha (não olhar diretamente para o sol). Fazer três respirações bem profundas.



Girar as palmas das mãos para dentro, em direção ao corpo, aproximando as laterais externas das mãos, descendo verticalmente as mãos na frente do corpo, até estender os braços.

À medida que as mãos descem, as pontas dos dedos vão se encontrando, passando a aproximar em seguida as laterais internas das mãos. Quando os braços estão estendidos para baixo, as palmas das mãos se direcionam para o solo.

Tem início então o movimento ascendente, para o retorno ao ponto inicial.

Juntar palma da mão com palma da mão, na altura do coração, concluindo o movimento.

e) Em pé, formar uma roda, girar a cabeça devagar de um lado para o outro e fazer rotação cervical em movimentos lentos. Piscar sempre que os olhos pedirem.

f) Os olhos passeiam agora pela paisagem das árvores, do céu e montanhas, fazendo um zoom, que vai muito longe, vem pra perto, um detalhe próximo, novamente um ponto distante (continuar o movimento longe/perto / detalhe).

g) Aos poucos, deixar que os olhos conduzam o movimento, buscando explorar o espaço atrás da pessoa, permitindo que toda a coluna se envolva no movimento, possibilitando a percepção do espaço em 360 graus, sempre piscando quando der vontade.

h) Fechar os olhos. Relembrar tudo que viu nesse ambiente desde o momento em que chegou.

Abrir novamente os olhos e checar sua percepção.

Caminhar pelo espaço, observando os detalhes que mais chamaram a sua atenção e aqueles que não foram registrados pela memória.

i) Parar, fazer um giro de 360 graus com o corpo, andando no mesmo ponto e parando nas quatro direções, explorando o campo visual.

j) Sem perder a percepção do espaço total, andar olhando à frente.

O dinamizador estimula a articulação dos pés, detalhando o calcanhar, o antepé e os dedos.



k) Andar livremente pelo espaço. Para e sentir as boas-vindas do lugar. Como seu corpo responde ao ambiente?

3. **Bola imaginária/sonhos individuais e em grupo.**

a) Novamente em roda, dirigir uma bola imaginária em direção ao chão, em movimento circular. As mãos se elevam, contornando a bola imaginária, e as palmas das mãos descem em direção ao chão (movimento de *tai-chi*).

b) Abraçar uma bola imaginária, com os braços abertos um pouco abaixo da altura dos ombros, projetando levemente os cotovelos para fora, de maneira a soltar e abaixar as escápulas. Passear com a bola, em movimento lateral, rodando o corpo. Relaxar os olhos, piscando nesse percurso e explorando o espaço à sua volta.



c) Abraçar novamente uma bola imaginária, colocando nela cor, energia, e aos poucos visualizar seus sonhos em relação ao curso e ao projeto. Procurar sentir a consistência e a energia de sua bola. Brincar com a bola, experimentando movimentá-la para cima e para baixo.

d) Aos poucos, convidar as pessoas a juntar seus sonhos e suas bolas. Dar alguns passos em direção ao centro da roda, formando agora uma grande bola imaginária onde os sonhos individuais se encontram, formando sonhos coletivos.



Fechar os olhos, continuar sustentando a bola com as mãos e tentar visualizar os sonhos comuns.

Abrir os olhos e aos poucos brincar com essa grande bola, deslocando-a com cuidado para cima e para baixo, elevando cada vez mais as mãos ao levá-la para cima, até que ela seja direcionada ao céu.

e) Em roda, de mãos dadas, olhos fechados, sentir a roda, o seu lugar nessa roda, o ambiente em que você está agora.

Recordar toda a vivência, tudo que sentiu, deixando vir à mente uma palavra.

Abrir os olhos e dizer ao grupo essa palavra.





Sensibilização para a memória e o diagnóstico ambiental

Após a realização de atividades de percepção visual, são desenvolvidas diversas formas de sensibilização voltadas para a percepção do ambiente e a identificação de questões ambientais que podem se tornar temas geradores em educação ambiental, bem como contribuir para a formulação do diagnóstico ambiental da região. São apresentados a seguir dois roteiros para a exploração deste tema.

Objetivos

Facilitar a apresentação, expressão e interação no grupo.

Reconhecer mudanças ocorridas no ambiente e identificar questões ambientais relevantes na percepção individual e coletiva.

Construir coletivamente uma representação gráfica das questões ambientais da região, com as percepções e informações dos participantes.

Formar um panorama das questões ambientais presentes na área de atuação, na investigação ou na moradia dos participantes.

Facilitar a análise e a reflexão sobre causas, efeitos e inter-relações entre as diversas questões e possíveis encaminhamentos.

Material

Cartolina, bloco gigante ou papel pardo, pincel atômico, caneta hidrográfica, lápis cera e fita adesiva.

ROTEIRO 3.1

Percurso de vida e transformações no ambiente

Adaptação do roteiro de Antônio Alencar Sampaio (IBAMA, 1998, p.2).

Desenvolvimento

Esta vivência pode ser realizada em espaço interno ou externo, tanto em sala de aula quanto em recantos da mata.

1. O dinamizador convida os participantes a andar num espaço delimitado, explorando as sensações relativas ao ambiente.

Escolher, durante o caminhar, uma pessoa para fazer dupla.

2. Sentados em duplas, uma pessoa entrevista a outra sobre o seu percurso de vida, da infância ao momento atual: onde nasceu, aspectos mais importantes de sua vida, lugares que percorreu e transformações ocorridas no ambiente. Cada pessoa terá 15 minutos para entrevistar o colega.

O entrevistador, à medida que o colega relata sua vida, representa esse relato num desenho. O desenho é livre, podendo conter qualquer representação ou símbolo que o entrevistador julgar relevante. Em seguida, os dois trocam de papel.

3. Todos os desenhos são afixados na parede, lado a lado.

As duplas se apresentam ao grupo maior e cada um descreve o parceiro com base no desenho que fez sobre sua vida.

4. Os participantes são convidados a agrupar os desenhos de acordo com a região geográfica predominante ou a relevância das alterações ambientais ocorridas.

5. Por meio de observações, perguntas e articulação entre os diferentes comentários, o coordenador desenvolve com o grupo a reflexão e o debate sobre as semelhanças e diferenças entre os diversos percursos de vida, as mudanças ocorridas no ambiente, as percepções e os sentimentos sobre essas alterações, os impactos sobre a vida de cada um e das diversas comunidades ou segmentos sociais.

6. Avaliação da atividade por meio de conversa livre em grupo.

ROTEIRO 3.2

Construindo um mapa das questões ambientais

Sensibilização para a memória e o diagnóstico ambiental

Objetivos descritos anteriormente.

Desenvolvimento

1. Definir previamente critérios para a divisão da turma em grupos de 4 a 6 pessoas, de acordo com o cenário ou o recorte do ambiente, por exemplo: o ambiente em que a pessoa atua ou reside, o percurso entre sua casa e seu trabalho ou outro critério relevante para a ação educativa ou o projeto em andamento.

2. Dividir a turma em grupos, de acordo com o critério definido.

Cada grupo deve eleger um coordenador e um relator e dar início aos trabalhos.

Conversar sobre as transformações ocorridas, no decorrer do tempo, nesse ambiente e as questões ambientais da região no presente.

Utilizando o material de apoio, desenhar suas percepções, registrando em forma de mapa as mudanças ocorridas e os problemas ambientais atuais.

3. Cada grupo apresenta em plenária o mapa com a análise dos problemas socioambientais de sua região, com apoio de desenhos e anotações em folhas gigantes.

Observação: a coordenação do curso ou oficina deve providenciar simultaneamente a sistematização dos dados referentes aos diversos grupos, para facilitar a reflexão e debate ao final das apresentações.:

Enquanto um educador coordena as apresentações e os debates, o outro sistematiza os dados principais em bloco ou quadro (negro ou branco), de maneira a facilitar a apreensão das questões ambientais principais da região, suas causas e inter-relações.

4. Por meio de debate e com o apoio desses mapas, formar um painel de questões socioambientais da região estudada, abordando as potencialidades, os problemas e os conflitos que fazem parte do diagnóstico ambiental preliminar dessa região.

5. Os participantes registram, individualmente, no caderno do curso ou oficina, muitas vezes chamado de "diário de bordo", sua percepção e memória sobre os objetivos e as atividades desenvolvidas, realizando em seguida a avaliação em grupo.





Alongamento, coordenação e aquecimento para a caminhada

Objetivos

Desenvolver a flexibilidade e o equilíbrio, e preparar o corpo para a caminhada.

Desenvolver a coordenação do andar, de forma fisiológica, de maneira a potencializar os benefícios desse movimento (caminhada).

Coordenar o movimento corporal com a exploração visual do espaço.

Material

O roteiro pode ser utilizado tanto em área urbana quanto em áreas naturais. Em caminhadas ao ar livre, recomenda-se sempre o uso de filtro solar e, na floresta, repelente de mosquitos.

Os exercícios preparatórios para a caminhada apresentados neste roteiro podem ser realizados com ou sem calçado, havendo maior benefício quando a pessoa está descalça, pois tem maior facilidade para articular os pés. Nesse caso, é opcional o uso de um suporte como esteira ou tapete de borracha a fim de proteger os pés. O coordenador deve examinar previamente a situação do solo, seja um gramado seja o piso de uma sala, para avaliar se há necessidade de utilizar algum tipo de suporte para pessoas que estejam descalças.

Alongamento por meio de movimentos em círculo

Desenvolvimento

1. Movimento com os pés

a) Em roda, em pé, a partir da postura fisiológica, desenvolver movimentos dos pés usando a imagem de um círculo, como descrito a seguir.

Em pé, com os pés paralelos, transferir o peso para um dos pés e elevar o calcanhar do outro pé, de maneira a apoiar a base dos dedos no chão, fazendo um alongamento dos dedos e da base do pé. Nessa posição, fazer círculos com o peito do pé.

Repetir o movimento com o outro pé.

b) Com os pés paralelos, elevar um calcanhar. Pressionar a base dos dedos desse pé contra o chão e elevar também o outro calcanhar, ficando na ponta dos pés. Pousar o primeiro calcanhar que saiu do chão, mantendo o segundo calcanhar elevado. Recomeçar o movimento, pressionando a base dos dedos do segundo pé contra o chão, voltando a ficar na ponta dos pés.

Opção: apoiar as mãos nos ombros do colega ao lado, buscando desenvolver o equilíbrio a partir do seu próprio eixo, usando o apoio dos vizinhos, sem colocar peso nos ombros dos outros.



O grupo experimenta o movimento, buscando ampliar a leveza, a coordenação e o equilíbrio.

2. **Pés e tornozelos**

Flexionar e elevar um dos joelhos, de maneira que o pé fique a um palmo do chão.



Desenhar um círculo com a ponta do pé, a fim de articular o tornozelo e o pé (três movimentos para fora e para dentro).

Perceber como o calcanhar participa desse movimento, alternando o ponto de impulso entre o calcanhar e a ponta do pé.

Opção: apoiar as mãos nos ombros do colega ao lado. Repetir o movimento com o outro pé.



3. Atenção à respiração

Em pé, postura fisiológica, pousar as mãos um pouco acima da cintura, sobre as costelas, nas laterais do tórax. Ao inspirar, levar o ar às laterais do tórax, fazendo com que as costelas se expandam na inspiração e se aproximem na expiração.

Esse movimento estimula a respiração plena e facilita a percepção do movimento das costelas, o equilíbrio de tônus do diafragma (músculo principal da respiração), a musculatura abdominal e outras cadeias musculares importantes na postura.



4. Joelhos, bacia e coluna

a) Com os pés juntos e os joelhos flexionados, inclinar o tórax e apoiar as mãos sobre os joelhos. Desenhar um círculo com os joelhos, repetindo três vezes o movimento em cada direção do círculo.

b) Manter os pés paralelos, com a distância interna proporcional à bacia e desenhar um círculo com a bacia, três vezes em cada direção.



c) Flexão da coluna. Em postura fisiológica, trazer lentamente a cabeça para a frente, flexionando a cervical. Soltar os braços e a cabeça, permitindo que o peso da cabeça convide a coluna a descer, sentindo vértebra por vértebra na flexão da coluna.



Manter a flexão por 12 a 15 segundos, soltando a respiração. Experimentar a sensação de inspirar levando o ar até a região lombar. Expirar totalmente o ar, aliviando o pulmão.

No retorno, levar a atenção aos pés, pressionando o solo e voltando à posição vertical a partir do cóccix, sacro, vértebra por vértebra da lombar, coluna dorsal, cervical e por último a cabeça.



4. Inclinação lateral do tórax

Em pé, pés paralelos, joelhos semifletidos.

Elevar os braços, cruzando os dedos das mãos. Com os dedos cruzados, girar as mãos e direcionar as palmas das mãos para o alto.

Inclinar lateralmente o tórax, mantendo a cabeça na linha da coluna e os braços alongados.

Manter-se nessa posição por 12 a 15 segundos, concentrando a atenção na respiração.

Retonar lentamente ao centro e repetir o movimento com o outro lado do corpo.



5. **Coluna cervical**

Em pé, pés paralelos. desenhar um pequeno círculo com a ponta do nariz, ampliando aos poucos o tamanho do círculo. Inverter a direção do círculo.

6. **Coordenação de pés, bacia e coluna**

Dar meio passo à frente, mantendo a distância interna entre os pés.

Transferir o peso de um pé para o outro, a partir do impulso da bacia, na região lombo-sacra.

Experimentar várias vezes esse movimento, percebendo as repercussões em outras áreas do corpo e na respiração.

Repetir do outro lado.

7. **Equilíbrio e coordenação de braços e pernas**

Em pé, pés paralelos:

a) Levar alternadamente os braços à frente, desenhando círculos, em movimento de nadar.

b) Elevar um dos joelhos e o braço oposto.

Inverter o lado. Repetir várias vezes.

8. **Aquecimento e exploração do campo visual**

Em pé, joelhos semifletidos, iniciar movimento de rotação do tórax, deixando os braços soltos, em movimento pendular.

Soltar livremente o corpo nesse movimento, aumentando gradativamente o ritmo e permitindo que a bacia entre no movimento.

Explorar o campo visual em 360 graus.



Reduzir aos poucos o ritmo do movimento, até parar.

9. Andar, explorando os movimentos vivenciados (exercícios 1 a 8).

10. **Avaliação**

Conversa em grupo: troca de experiência e avaliação das atividades realizadas



Percepção, postura e imagem corporal

Objetivo

Desenvolver a percepção apurada do corpo, favorecendo o desenvolvimento da auto-imagem.

Desenvolvimento

1. Em pé, em roda, espreguiçar do jeito que tiver vontade. Se quiser, bocejar à vontade.

2. Postura fisiológica

Ao registrar no corpo, nas sensações e no cérebro as posições “fisiológicas”, internaliza-se movimentos e posições saudáveis, que levam em conta a fisiologia e a arquitetura humana em movimento, contribuindo para a preservação das articulações e o equilíbrio do tônus muscular. A partir desse conhecimento, cada pessoa busca sua maneira de posicionar e movimentar o corpo no dia-a-dia, apropriando-se dessas referências de acordo com seu próprio jeito.



Toda a sequência é realizada com o grupo em roda, em pé.

a) Com os pés paralelos, tendo como referência o eixo do calcanhar ao segundo dedo, levar a atenção à bacia, procurando localizar a face interna dos ossos íliaos. Tocando esse ponto, registrando bem sua localização.

b) Imaginar uma linha que desce em direção aos pés, mantendo entre os eixos dos pés a mesma distância percebida entre os dois íliaos (nesta posição, a cabeça do fêmur encaixa-se perfeitamente na cavidade que existe para ela na bacia, sem nenhum esforço).

c) Centralizar os joelhos, como se eles olhassem para frente. Observar se não estão hiper-estendidos, mantendo-os em posição central e confortável.

d) Centralizar a bacia, procurando direcionar levemente o umbigo em direção à coluna lombar, sem prender a respiração.

e) Observar sua respiração. Soltar o ar que estiver preso, esvaziando os pulmões. Permitir que o ar entre e saia livremente, aliviando o pulmão ao expirar.

f) A partir dos pés, que pressionam levemente o solo, perceber todo o corpo neste momento. Aos poucos, alongar a coluna, ampliando os espaços entre as vértebras e projetando o topo da cabeça em direção ao céu (ou teto, se estiver em ambiente fechado).

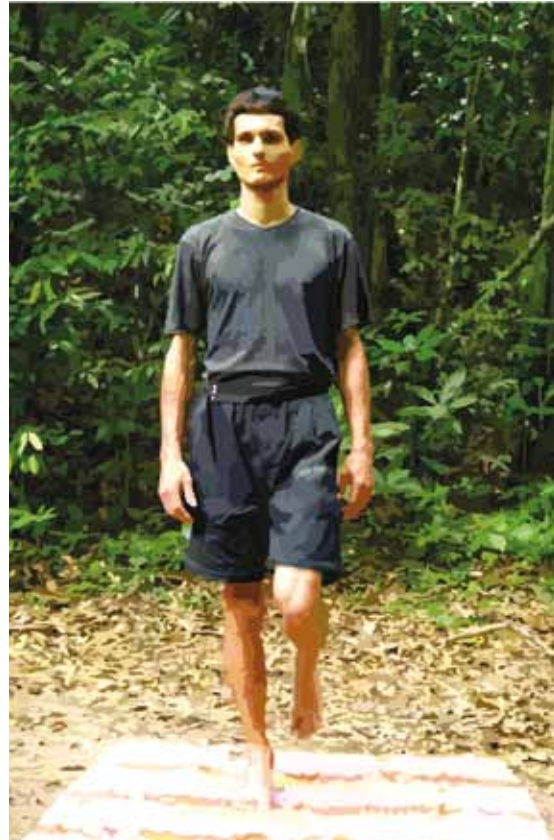


g) Fazendo a conexão entre o céu e a Terra, procure registrar suas sensações e a percepção do seu corpo.

3. Articulação dos pés, percepção de apoios e eixo de equilíbrio do corpo

a) Com pés paralelos, trazer o peso para um dos pés e elevar o calcanhar do outro pé, apoiando os dedos no chão. Inverter o movimento, trocando os pés.

b) Com uma leve oscilação do corpo para frente e para trás; depois para as laterais e, ao final, em círculo, experimentar a distribuição do peso nas zonas de apoio: calcanhar, borda externa, antepé e dedos.



Pressionar levemente os pontos de apoio dos pés no chão, projetando o topo da cabeça em direção ao céu, buscando a sensação agora do eixo vertical de equilíbrio, que passa pelo centro do corpo, através do qual podemos crescer um pouco mais.

4. **Rotação de braços e movimento circular com os ombros**

a) Relaxar os ombros, soltando as escápulas e mantendo os braços nas laterais do corpo.

Aos poucos, girar os braços para fora e para dentro, explorando essa rotação e observando como ela repercute na região do peito, clavículas, escápulas, coluna cervical e dorsal. Como está sua respiração agora?

b) Repousar os braços, levando a atenção às escápulas, procurando abrir o peito e relaxar os ombros.

Lentamente, elevar os ombros em direção às orelhas e iniciar um movimento circular com os ombros, para trás, levando as escápulas em direção à coluna, abrindo o peito e descendo as escápulas. Continuar o movimento circular dos ombros, trazendo-os à frente, reiniciando o círculo.

Após três movimentos, concluir com os braços relaxados ao longo do corpo.

5. **Alongamento lateral do tórax**

Elevar os braços, flexionando-os e cruzando os dedos atrás da nuca. Manter a cervical alongada e relaxada, apontando os cotovelos para fora, em direção às laterais do corpo.

Nessa posição, inclinar o tórax para uma lateral, concentrando a atenção na região lateral do tórax oposta, que entra em alongamento. Sentir a respiração nas costelas. Após três respirações bem amplas, voltar aos poucos à posição inicial.

Do outro lado, centralizar a coluna, soltar as mãos e descer gradativamente os braços.

6. **Coluna cervical**

Flexão: lateral

Sempre iniciando em postura fisiológica, relaxar os ombros, projetar o topo da cabeça em direção ao céu e lentamente inclinar a cabeça para o lado, de maneira que a orelha desça em direção ao ombro. Toda a região entre a orelha e o ombro opostos entra em alongamento. Manter as escápulas bem soltas e rebaixadas.

Manter essa posição por 12 segundos (o equivalente a três respirações amplas e suaves), trazendo em seguida o queixo em direção à base do pescoço, de maneira a flexionar a cervical para a frente do corpo.

Após três respirações, voltar lentamente à posição vertical, vértebra por vértebra, de baixo para cima. Repetir do outro lado.

7. Flexão total da coluna

Postura fisiológica.

Lentamente, flexionar a cabeça, deixando que seu peso convide cada vértebra da coluna a enrolar para frente, cedendo ao convite da cabeça que desce em direção ao solo, vértebra por vértebra, de cima para baixo.

Ao descer cada segmento (coluna cervical, coluna dorsal, coluna lombar, sacro / cóccix), fazer três respirações suaves.

No retorno, iniciar com a pressão dos pés em relação ao solo, voltando a partir do cóccix, de baixo para cima, até trazer novamente a cabeça à posição vertical.

Imagem corporal

As atividades de reelaboração corporal e sensopercepção estimulam diretamente o contato com a imagem corporal, contribuindo para a revisão da percepção que a pessoa tem dessa imagem internamente. Esse processo, muitas vezes, demanda a prática paralela de uma atividade psicoterapêutica.

Essas atividades podem ser realizadas também com dança, desenho, modelagem, como apresentado a seguir. Sobre esse assunto consultar as obras de Patrícia Stokoe, Gerda Alexander e Pierre Weill, inseridas nas referências bibliográficas.

Uma atividade introdutória com desenho

Em folha de papel ofício, desenhar o contorno do próprio corpo, de frente e de costas. Em seguida, registrar em diferentes cores as várias percepções do corpo e refletir sobre os registros feitos. Por exemplo: pintar de vermelho as áreas em que sente dor ou outro tipo de desconforto; de verde, as áreas que mais utiliza para se comunicar com as outras pessoas e de azul, áreas em que sente bem-estar.

6

Ginástica sentada e reflexão sobre a fragmentação da percepção



Objetivos

- Proporcionar movimentos revitalizantes.
- Ampliar a percepção corporal.
- Facilitar a compreensão sobre os fatores que interferem na percepção.

Material canudos de papelão

Desenvolvimento

1. Postura

Sentados sobre cadeiras, sem usar o encosto, descalços (sempre que possível), pés paralelos, espreguiçar e bocejar à vontade.

Perceber pontos de apoio da bacia: os ísquios (ossos situados na base da bacia, em formato de 8 deitado).

Fazer um balancinho para as laterais, de maneira a ampliar a sensação dos ísquios. Parar bem no centro dos ísquios, pressionando-os contra o assento.

A partir dessa base, alongar a coluna, projetando o topo da cabeça em direção ao teto. Soltar os ombros, mantendo os braços alongados.

Perceber a própria respiração.

2. Pés

Com a planta dos pés apoiadas no chão, elevar o calcanhar de um pé, mantendo o antepé e os dedos apoiados no chão. Em seguida, baixar o calcanhar e elevar o antepé mantendo apenas o calcanhar apoiado. Experimentar três vezes este movimento e em seguida iniciar o trabalho com o outro pé.

3. Flexão da coluna (usar o movimento do roteiro 5, adaptando-o para a posição sentada, com os joelhos abertos na proporção da bacia).



4. **Alongamento lateral do tórax** (consultar o movimento do roteiro 5).
5. “Desenhar um círculo com o nariz”, liberando tensões na região cervical e nos ombros.
6. **Braços e mãos**
 - a) Rodar as mãos, articulando os pulsos.

b) Esfregar as mãos e, aos poucos, estender o movimento de massagem pela face interna do braço até o centro do peito (osso esterno), retornando novamente pela face interna do braço até juntar as mãos na frente do corpo. Alternar os braços neste movimento de abertura lateral, cuidando para mantê-los um pouco abaixo dos ombros.

c) Juntar as palmas das mãos na altura do peito. Girar as mãos coordenadamente de maneira a encontrar dorso com dorso e novamente palma com palma. Fazer o

movimento três vezes para dentro e três vezes para fora, devagar, concluindo em movimento de oração.

7. Binóculo

Para facilitar a reflexão sobre a proposta de sensopercepção em EA, apresenta-se uma vivência com o objetivo de sensibilizar as pessoas sobre o problema da fragmentação da percepção. Os movimentos utilizados também auxiliam na reeducação visual.

a) Fechar os olhos e massagear com cuidado, com a polpa dos dedos, ao redor dos olhos.

b) Fechar um dos olhos e colocar a palma da mão sobre as pálpebras desse olho. Com a outra mão, levar um canudo de papelão ao outro olho, explorando agora a sensação de olhar através desse binóculo, com o olho relaxado.

c) Registrar cinco pontos diferentes do ambiente. Escolher um



deles, piscar fotografando essa cena. Prosseguir seus registros até fotografar cinco pontos.

Repetir com o outro olho.

e) Fechar os dois olhos. Tentar recompor mentalmente todo o ambiente, a partir das imagens que você registrou.

Observar o que acontece.

A tendência é compor um quadro de imagens fragmentadas.

f) Com os dois **olhos abertos**, girar a cabeça suavemente até as laterais, piscando sempre que der vontade, explorando livremente o ambiente. Os olhos estão curiosos e querem ver lá atrás, lá em cima, embaixo, **todo o ambiente**.

Fechar os olhos. Como fica agora a imagem do ambiente em que você está? É possível ter uma imagem do ambiente global?



Reeducação visual e integração no grupo¹



Sobre esse assunto, consultar:

CHAVES (2002) e material sobre prevenção de LER – Lesão de Esforço Repetitivo, que acomete frequentemente mãos, braços e ombros em pessoas que usam excessivamente e/ou inadequadamente o computador, integrando os exercícios com outros movimentos de sensopercepção.

Objetivos

Desenvolver a flexibilidade e o equilíbrio corporal.

Favorecer a percepção interna e do ambiente, mediante percepção visual apurada e global.

Desenvolver exercícios de reeducação visual, para favorecer a saúde dos olhos e a qualidade da visão.

Facilitar a interação e a expressão no grupo.

Os exercícios devem ser feitos gradativamente, à medida que a pessoa vai avançando nas práticas diárias de reeducação visual. A proposta oferece maiores resultados quando os exercícios para os olhos são conjugados ao movimento corporal como um todo, como prevê o próprio método.

Material

Esteiras, tubos de papelão, vendas próprias para um olho, tapa-olhos retangulares para a visão periférica e bolas de tênis.

1. Postura e consciência corporal

Em pé, em roda, realizar movimentos leves voltados para descontração, alongamento, centralização e postura.

Sugerir atenção especial para o contato dos pés com o solo, com os quais se amplia o contato com a Terra e estimula a sensação de enraizamento.

A partir dos pés no solo, buscar o alongamento da coluna, no sentido de crescimento. O topo da cabeça se projeta suavemente em direção ao céu.

Articulação cervical, girando lentamente a cabeça para um lado e outro.

Mantendo conexão com a Terra e o céu, relaxar ombros e perceber a própria respiração.

2. Massagem nas costas com bolinha de tênis

Em pé, de costas para a parede, joelhos ligeiramente fletidos, pés paralelos, colocar uma bolinha de tênis nas costas, pressionando-a levemente contra a parede, de maneira que não caia no chão.

Iniciar o movimento colocando a bolinha entre a coluna e a parede, na região entre as escápulas. Deslocar a coluna lentamente para um lado e outro, de maneira que a bola faça uma massagem em ziguezague sobre a coluna e suas laterais, propiciando uma massagem nas costas.

Aos poucos, permitir que a bola desça do alto à base da coluna, sempre explorando as possibilidades de movimentar o corpo de um lado para o outro, articulando a bacia, a coluna, joelhos e tornozelos, sem deslocar os pés no chão. Experimentar também a realização de pequenos círculos ou de um movimento vertical com a bola, massageando e liberando tensões em toda a região das costas e da bacia.

3. Exercícios individuais para a visão

Em pé, em roda.

Empalmar – fechar os olhos e pousar a palma das mãos sobre as pálpebras, de maneira a descansar a vista com a escuridão.



Ensolar – ainda com os olhos fechados, retirar as mãos, sentindo a luz através das pálpebras. Se houver sol, senti-lo nas pálpebras, observando as sensações relacionadas a tons e cores na região das pálpebras fechadas.

Piscar e abrir os olhos lentamente, para se acostumar com a claridade total. É importante não olhar diretamente para o sol.

Articular a cervical, girando lentamente a cabeça para um lado e outro. Piscar, sempre que der vontade.

Explorar o campo visual em 180 graus e, à medida que o tórax e a bacia também entram no movimento, em 360 graus, por meio de movimentos em rotação, a partir da intenção de olhar à frente, ao redor e atrás, mantendo os olhos relaxados e piscando.



Olhar à frente, relaxadamente, permitindo que as imagens cheguem até você, percebendo simultaneamente as imagens que estão acima e abaixo da linha do horizonte.

Visão periférica – utilizar um tapa-olhos retangular, que permita a entrada da luz nas laterais do suporte de papel cartão ou tipo EVA, preso à cabeça por um elástico. Olhar à frente, levar as duas mãos na altura dos olhos, nas laterais do corpo, movimentando os dedos e os pulsos, girando as mãos em várias direções.



Permitir que as imagens que estão no campo periférico cheguem aos seus olhos sem dirigir o olhar nessa direção, ou seja, enquanto olha à frente, perceber as imagens que chegam pela visão periférica.

Zoom - deslocar o olhar livremente pelo espaço, identificando algo que está muito distante, bem próximo e um pequeno detalhe no que está próximo, como um movimento em zoom, que vai e volta continuamente.

Figura e fundo – observar uma figura, algo que chama a sua atenção e, simultaneamente, perceber o que está no fundo, deslocando sua atenção da figura para o fundo e vice-versa, mudando a cada momento a cena em foco.

4. Exercícios em grupo para a visão

Em grupos de seis pessoas, formar uma roda.

Jogar livremente uma bolinha de tênis.

Colocar uma venda sobre um dos olhos e continuar jogando.

Passar a venda para o outro olho. Continuar jogando.

Sem venda, continuar jogando.

Experimentar agora a percepção do espaço a sua volta. Sente alguma diferença no olhar?

5. Massagem e movimentos com os olhos

a) Massagem ao redor dos olhos

Fechar os olhos e massagear, com cuidado, com a polpa dos dedos, ao redor dos olhos.

b) Movimentos com os olhos em linhas geométricas

Tampar um dos olhos e exercitar o outro, através de movimentos em linha vertical, horizontais, as duas diagonais e, por fim, seguindo a linha que forma um círculo, sempre nos dois sentidos.

Repetir do outro lado, e, depois, com os dois olhos.

6. Avaliação – conversa em grupo.



Trilha sensorial e construção da mandala do grupo. Observar, sentir, integrar.



Objetivos

Desenvolver a percepção do corpo e a flexibilidade.

Ampliar a percepção visual, auditiva, olfativa e tátil no contato com o ambiente.

Desenvolver a criatividade e a cooperação, na construção coletiva de uma mandala com elementos da natureza.

Observar, sentir e integrar elementos da natureza no processo educativo.

Material (opcional)

Bastões de bambu, com aproximadamente um metro de comprimento e cerca de 2 cm de diâmetro.

Essa vivência foi realizada no curso Percepção, Cultura e Meio Ambiente, no Parque Nacional da Tijuca, em 08/05/08, sob a coordenação do biólogo, educador ambiental, professor de yoga e técnico do NEA desse Parque, Marcelo Antônio Marques Prazeres, que desenvolveu as seguintes atividades:

a) Após a realização de exercícios de sensopercepção e alongamento, em roda, com uso de bastões de bambu, no gramado vizinho ao Centro de Visitantes, os participantes foram convidados a um contato mais intenso com a floresta, suas folhas, sua terra, suas formas, aromas, energias, todas as formas de vida. O uso do bambu é opcional.

b) Caminhada do Centro de Visitantes ao Encontro dos Rios, por uma pequena trilha na floresta, em silêncio, observando e sentindo o ambiente, por meio dos olhos, do toque, do olfato e da audição. Sempre em contato com a própria respiração, sensações e sentimentos foram despertados nesta experiência.

As pessoas foram experimentando o ambiente da trilha, com suas árvores, arbustos, solo de terra e pedras, sons de pássaros e outros pequenos animais da mata atlântica, exploraram as folhas e outros elementos com as mãos, cruzaram um rio e, descalças, sentiram o contato com a água e as pedras. Nesse percurso, tinham permissão para recolher objetos que estivessem soltos no chão da floresta e despertassem seu interesse.

c) Construção da mandala

Numa clareira da floresta denominada Encontro dos Rios, os participantes fizeram uma roda, depositando em seu centro todos os materiais recolhidos: folhas, gravetos, pedras, sementes. O coordenador da vivência sugeriu que o grupo observasse o conjunto dos objetos e, dentro de um círculo demarcado com um graveto no chão, fazendo o contorno da mandala de elementos naturais, perguntou como esses materiais poderiam ser dispostos.

d) Quando a mandala ficou pronta, o grupo girou ao seu redor, observando-a de diversos ângulos, percebendo e expressando significados que as formas criadas sugeriam.

e) Concluídas as observações sobre a mandala, foi realizada uma dança ao seu redor: a Ciranda do Janga.

f) O coordenador do grupo, Marcelo Prazeres, concluiu a vivência com uma pequena exposição sobre a atividade, que foi baseada na formação do pensamento científico, por meio de três princípios: observar, sentir, integrar, abrindo espaço para as percepções dos participantes.

g) O grupo retornou ao Centro de Visitantes, registrando por escrito suas percepções e a avaliação da atividade.



9

Percepção auditiva e ritmo



O desenvolvimento das atividades de percepção auditiva baseou-se em Schafer, Stokoe e Campbell, por apresentarem propostas coerentes e semelhantes, com a de senso percepção.

Schafer (1991, p. 67-118) propõe exercícios que ampliam a percepção sobre os ruídos presentes no ambiente, o silêncio, a relação entre este e o som na composição musical, a exploração de um som, o movimento melódico, textura e ritmo, convergindo, então, para a percepção de uma “paisagem sonora”.

Além dos estímulos musicais, Stokoe (1978; 1987) recomenda que o professor incentive o aluno a pesquisar sons e também produzi-los, sugerindo:

1. aprender a escutar, permanecendo em silêncio;
2. registrar e nomear os sons que ouve;
3. reconhecer sua causa e origem;
4. descrever suas características: forte, suave, contínuo, descontínuo, agudo, grave ou qualquer palavra qualificativa que surja dos alunos;
5. produzir sons com uma parte do corpo sobre uma mesma superfície; com a mesma parte do corpo sobre diferentes superfícies; com diferentes partes do corpo sobre diferentes superfícies.

Esse trabalho envolve a percepção dos sons e dos ritmos internos (ritmo cardíaco, respiratório, peristáltico), os presentes nos movimentos, bem como aqueles produzidos individualmente e também em grupo, com ou sem o auxílio de objetos ou músicas.

Campbell (2001) pesquisou as qualidades curativas do som, especialmente da música de Mozart, contribuindo com diversos roteiros para uma audição mais plena de suas músicas. Relaxar, buscar espaço e tempo para ouvir música. Registrar o que sente enquanto a ouve, observar seus efeitos no decorrer do tempo são cuidados importantes que podem ser incorporados no dia a dia.

Em cursos e oficinas de educação ambiental, utilizamos muitas vezes as danças em roda de domínio popular, como as cirandas de Pernambuco, danças afro-brasileiras e de inspiração indígena, para facilitar a expressão, percepção de ritmos, coordenação e integração no grupo.

Plano de aula sobre percepção auditiva e ritmo

Apresentamos, a seguir, um plano de aula elaborado pelo músico e compositor, Gláucio Gleí Maciel, e a cantora, atriz e professora de canto, Silvia Regina Nunes e Silva (Sylvia), realizado no Parque Nacional da Tijuca, no Curso de Introdução à Sensopercepção em Ações de EA, em 4 de agosto de 2005, dentro das atividades de prática profissional supervisionada.

1. Objetivos

Objetivo geral

Com base na percepção auditiva e rítmica, desenvolver o poder de ouvir e de comunicar-se, por meio de atividades de expressão e criatividade.

Objetivos específicos

Estimular a percepção sonora, desenvolvendo a discriminação de sons.

Aprender a escutar percebendo o silêncio.

Reconhecer a causa e origem do som.

Registrar e nomear os sons.

Favorecer a cura da alma e do corpo.

2. Metodologia

A vivência iniciou com exercícios de alongamento e relaxamento, que prepararam o corpo para receber os exercícios sensoriais sobre audição e ritmo.

Em seguida, com base na percepção auditiva e rítmica, desenvolveu-se o poder de se comunicar com atividades de expressão e descoberta do som, envolvendo também a prática vocal, diretamente ligada à prática auditiva.

A proposta foi realizada com uma prática de limpeza do ouvido que possibilita ampliar a percepção sobre os sons presentes no corpo e em seu entorno, contribuindo para uma percepção de som timbrado, ampliado, melódico, rítmico e até a cura física ou psicossocial.

Ao final do processo, em grupo, proporcionou-se o encontro entre as diferentes formas rítmicas.

Através da inter-relação entre diversos atores rítmicos, forma-se um olhar diferente para a complexidade, a fim de promover a harmonia interna e externa do corpo e afetar positivamente o indivíduo e o grupo.

3. Atividades

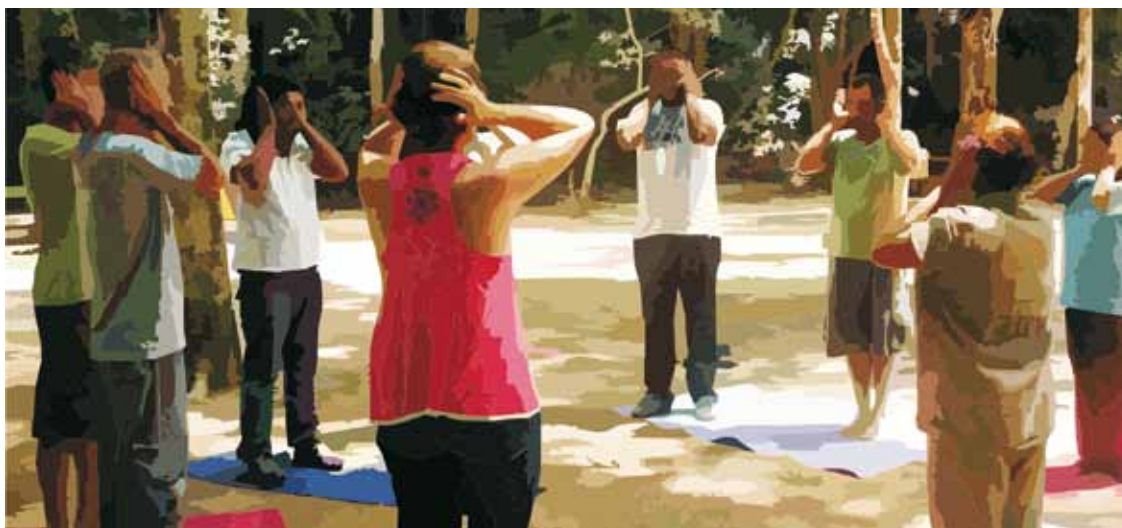
1. **Exercícios iniciais de alongamento** envolvendo todo o corpo (ver roteiros anteriores).

2. Preparação da voz

- a) Fazer o som do galope do cavalo.
- b) Fazer o som de relinchar.
- c) Soprar com força o ar, emitindo os sons: SI –XI –FU e PA.
- d) Colocar um canudo de plástico atravessado entre os dentes, repetindo o seu nome e o dos colegas ao redor.
- f) Para tornar mais sonora a voz, emitir o som “hum...” que fará com que a pessoa sinta o som vibrar, primeiramente acima da boca, depois subindo, sob o nariz, nos olhos, na testa, na cabeça e finalmente no ouvido, onde é possível sentir a vibração do som. Quando isso acontecer mudar o som para “I”.
- g) Depois dessa experiência, perceber a vibração do som tocando outras partes do corpo, como peito, nuca, alto da cabeça. Tente encaminhar o som para onde você quiser.

3. Limpeza dos ouvidos

Coloque as mãos em concha sobre os ouvidos e faça uma leve pressão, tirando-as e colocando-as várias vezes. Este movimento serve para deixá-los mais aptos e limpos para ouvir os sons da natureza.



4. **Percepção da função do labirinto no equilíbrio corporal.** Fazer giros, com os braços abertos, seguidos de uma parada.

Música: roda-pião.

5. **Criação coletiva**, através de música, percussão e sons vocais.

Música: **Sagrada Amazônia**, de Vital Farias, cantada por Sylvia, acompanhada na percussão por Gláucio, com participação de todo o grupo, que fez os sons dos animais e outros elementos da floresta.

6. **Avaliação** por meio de conversa em grupo.

**Objetivos**

A partir da percepção do próprio corpo, ampliar a percepção e o contato com o outro.

Descontrair áreas tensas na região de ombros e costas.

Facilitar o contato e a integração no grupo, de forma lúdica.

Desenvolver a capacidade de contato e a percepção de limites

Material

Bolas de tênis

Massagem nas costas, em grupo, com bolas

a) Em roda, em pé, espreguiçar livremente e, em seguida, colocar-se em postura fisiológica, de acordo com as orientações anteriores.

Rodar os ombros para trás e depois para frente.

Cada pessoa recebe uma bola de tênis, para massagear as próprias mãos, em movimentos circulares, explorando tanto as palmas das mãos quanto o dorso e os dedos.



b) Em fila, em círculo, cada pessoa aplica massagem nas costas do colega que está à frente, usando a bolinha de tênis.



É importante a autopercepção ao tratar da outra pessoa, observando sua própria postura e respiração, de maneira a ficar vitalizado.

Experimentar, simultaneamente, massagear as próprias mãos nesse movimento, explorando a possibilidade de dar e receber.

Perceber a situação de postura e do tônus muscular do colega que vai receber a massagem, localizar os pontos que ele mais necessita distensionar e escolher a intensidade de pressão mais indicada.

c) Alternativa

Orientações para massagem manual

Explorar várias possibilidades de movimento na massagem, deslizando inicialmente as mãos sobre seus ombros; fazendo pequenos movimentos circulares para distensionar suas costas, com a polpa do dedão; apertar e soltar algumas áreas para descompressão dos tecidos.

Com as pontas dos dedos, ou com a mão fechada com o pulso bem solto, experimentar massagear o colega com leves batidas sobre a região, o que estimula a circulação e o relaxamento.

2. Andar em grupo

a) O grupo é convidado a andar livremente no espaço delimitado pela coordenação.

b) Formar duplas e continuar andando, dois a dois, ombro a ombro.

Andar em diversas direções: para frente, para trás, para os lados, girando, coordenando seu passo com o do colega, sem falar, seguindo apenas a linguagem do corpo.

c) Formar grupo de quatro pessoas, sempre lado a lado, harmonizando o andar no novo grupo.

d) Agora, grupos de oito pessoas, lado a lado. Como vocês podem coordenar seu andar? De que maneiras podem explorar esse espaço?

Cada grupo de oito pessoas forma um círculo para conversar sobre a experiência vivenciada.

e) Os grupos formados vão continuar juntos, mais tarde, na atividade de EA. Olhem seus companheiros e registrem o grupo em que estão agora.

Voltar a andar, individualmente.

3. Jogo de bola

a) Em roda, seis subgrupos jogam bola.

b) Aos poucos, os grupos se movimentam no espaço delimitado inicialmente, sem perder a coordenação, e, continuam a jogar a bola com os colegas.

c) Os grupos se cruzam, mantendo a mesma relação com os colegas.

d) Os grupos formam uma grande roda em que as bolas se cruzam livremente.

e) Cada subgrupo volta a se fechar em seu círculo, jogando novamente apenas entre si a bola.

f) Em roda, avaliar as atividades realizadas.

4. **Percepção de movimento ativo e passivo**

a) Individualmente

Em pé, flexionar os braços e entrelaçar os dedos das mãos na altura do peito.

Relaxar os braços, os ombros e a nuca. Projetar os dois cotovelos para fora, em direção lateral, de maneira a facilitar a colocação das escápulas, com os dedos entrelaçados, na frente do peito.

Experimentar as possibilidades de movimento com as mãos e os dedos, sem descruzá-los.

Deixar uma mão passiva, que será conduzida pela outra mão, que a empurra para a lateral oposta à mão ativa, trazê-la de volta ao centro, girar para frente e para trás, desenhando um círculo e outros movimentos livres.

Alternar papéis entre as duas mãos.

b) Em dupla

Frente a frente, as duas pessoas pousam as palmas das mãos sobre as das mãos do colega à frente.

Uma pessoa inicia a atividade, comandando o movimento com as mãos. A outra mão permite que o colega tome a liderança. O líder explora o movimento e o espaço, em movimentos circulares ou outros, sempre mantendo contato com as palmas das mãos.

Troca de papéis.

Conversa em dupla sobre a experiência.

Observação: esse movimento pode ser feito com um pedaço de bambu ou um canudo de papelão, colocado entre as mãos das pessoas, seguindo a mesma dinâmica, com o apoio de música, se possível. Nesse caso, cada pessoa vai usar apenas uma mão no exercício, trocando de lado após cada etapa.

5. **Percepção e comunicação de limites, por meio do olhar**

A proposta deste item consiste em transmitir o limite de aproximação espacial que se deseja dar à outra pessoa, sem falar, apenas tomando consciência do limite que você deseja que o outro respeite neste momento.

Sem nenhum gesto ou intenção de passar informação, apenas olhar para o outro, sabendo que o que você sente transparece em seu olhar, sua postura, seu tônus, sua energia.

Assim, o grupo é dividido em duas filas, frente a frente, com a distância de cerca de 4 metros uma da outra.

Cada pessoa faz par com a outra que está à sua frente, na outra fila, mantendo entre elas a distância indicada.

a) Uma das filas dá início à atividade, ou seja, cada um permanece parado, deixando transparecer seu limite de aproximação de seu par, na fila oposta, apenas pelo olhar.

b) Na outra fila, seu par está parado e, ao sentir que já percebeu o limite que o colega está lhe dando, caminha em sua direção, parando no ponto que sentir que é o limite de aproximação permitido naquele momento.

c) Conversa para checar a comunicação não-verbal.

d) Troca de posições.

e) Conversa final, em roda, com toda a turma.



Dinâmica de grupo

Percepção e diálogo: o grupo como organismo



Esta vivência, coordenada pelo psicólogo Flávio de Abreu Faria, com a participação da monitora Francine Marcéli e realizada durante o Curso Introdução à Sensopercepção em Educação Ambiental, no Parque Nacional da Tijuca, em 2005, é uma contribuição ao estudo das relações interpessoais. Abordou a questão da relação indivíduo-grupo e da compreensão do grupo como organismo vivo, com o objetivo de discutir e facilitar seu desenvolvimento e compreendeu as seguintes atividades:

1. **A vivência teve início com uma caminhada até a área de lazer da Capela Mayrink, onde as pessoas sentaram e conversaram em roda, sobre as esteiras.**
2. **Percepção e expressão sobre diferenças e afinidades nas relações interpessoais**

Foi realizada uma dinâmica de grupo, a partir da reflexão e expressão sobre a questão: “Se eu fosse o planeta Terra, o que eu gostaria de dizer à humanidade?”,

Flávio Faria deu dois minutos para cada pessoa refletir e, em seguida, expor suas opiniões na roda.

Observação – recurso opcional:

A dinâmica prevista por Flávio previa inicialmente que as pessoas escrevessem suas impressões em papéis. Estes seriam misturados e cada um tiraria um papel, procurando descobrir a quem pertencia o enunciado. Porém, devido à falta do material na ocasião, foi adaptada como segue abaixo.

- a) Flávio perguntou ao grupo quais foram os verbos mais usados.
- b) Ele pediu que fosse relatada a fala de alguém a sua frente, outra a sua direita e outra a sua esquerda, com as quais tenha se identificado, explicando o motivo da sua identificação com aquelas pessoas (afinidade, por contraste, pela novidade).
- c) Cada pessoa deveria fazer uma reflexão a respeito das escolhas feitas, destacando uma fala que a marcou por: concordância, afinidade, identidade, discordância ou relação pessoal com a pessoa que a disse.

Em cada etapa da conversa, o grupo foi avançando sua percepção e reflexão sobre a maneira como as pessoas se articulam, sua capacidade de conviver com semelhanças e diferenças, de optar por opiniões a partir de um referencial interno e não por adesão afetiva à opinião do outro.

Entretanto, o psicólogo observou que é preciso ter cuidado porque muitas vezes adotamos ideias por gostar de quem as têm e não por concordar. Foi observado também que a maioria não fez menção às suas discordâncias e alguns explicitaram a tendência de se afastar das pessoas de quem discordam.

3. Já em sala, Flávio falou da importância de lidar com a diferença e incluí-la como fonte de crescimento e de enriquecimento das relações interpessoais.

Abordou também a relação luz/sombra na percepção que cada pessoa tem de si mesma: o que se permite ver e o que evita reconhecer em si mesma.

4. Nova rodada de conversa, propondo-se a cada pessoa responder, na primeira pessoa, à questão: “Como você atende ao pedido da Terra?”.

A maioria das pessoas referiu-se ao que todos devem fazer, evitando a expressão diretamente na primeira pessoa.

5. Planos de percepção

Leitura em grupo do livro *Zoom*, de Istvan Banyai, editado pela Brinque Book. Como se trata-se de um livro com muitas imagens, sem texto, permitirá uma leitura rápida.

a) Em roda, sentados no chão, foram utilizados seis livros para um grupo de cerca de 30 pessoas. Os livros foram distribuídos a seis pessoas, intercaladas proporcionalmente entre os participantes.

b) Cada pessoa que estava com o livro abriu na primeira página, e o passou a quem estava à sua direita.

c) Quando recebeu outro exemplar do livro, com a mesma página aberta, a pessoa virou essa página, olhou e o passou adiante, e, assim, sucessivamente, até a última página.

d) Ao final, um debate sobre a percepção em detalhe e o plano geral.

6. Foram feitos comentários sobre as experiências que acabaram de ser realizadas, enfocando a percepção e a discussão sobre as fases que os grupos costumam vivenciar em seu processo de interação e de desenvolvimento de laços afetivos.

Flávio expôs as três fases que os grupos costumam percorrer. De acordo com a situação do grupo, elas ocorrem em sequência ou podem se sobrepor:

Inclusão

Competição

Afetividade e fluência

O psicólogo nos auxiliou a compreender as etapas de integração e as dificuldades de interação em grupo. A esse respeito, rever o capítulo 2 do livro, fazendo uma ponte entre a abordagem teórica e a dinâmica de grupo desenvolvida por Flávio Faria. Nesse capítulo, no item sobre as relações interpessoais em educação ambiental, destacam-se a contribuição de Zinker (1979) sobre as polaridades e conflitos presentes nos relacionamentos humanos, bem como a abordagem de Schutz (1974) sobre os fatores que interferem na formação de grupos (sentimento de inclusão, as formas de controle, a afetividade). De acordo com os fatores predominantes em cada etapa, o grupo vivencia situações diferenciadas. Após o primeiro momento de aproximação e inclusão, as pessoas tendem a confrontar valores e diferenças. Nesta fase podem se manifestar diversas formas de competição e controle. A capacidade de lidar de forma construtiva com diferenças e conflitos é fundamental para que o grupo alcance a fase de afetividade e fluência, em que as pessoas se sentem à vontade para expressar sentimentos e conviver com a diversidade de padrões, opiniões e valores de seus integrantes, fortalecendo laços de amizade, afeto e parceria.

O grupo que vivenciou a dinâmica no Parque realizou em seguida uma roda de conversa sobre essa questão, prevalecendo a opinião de que essas etapas, no momento da vivência, ocorreram simultaneamente.

7. Observações

Houve intensa participação, com real imersão na proposta do psicólogo, com demonstrações de sentimentos e reflexões, na medida das necessidades e possibilidades das pessoas e do grupo nesse momento.

Houve um espaço propício à expressão de algumas questões pendentes no grupo, com um diálogo muito fecundo para maior interação entre as pessoas.

Obras para consulta

Para o aprofundamento das questões abordadas, bem como as relativas às ações psicológicas do contato por meio dos sentidos, consultar, nas referências ao final do livro os autores Polster e Polster (1979), Schutz, (1974), e Zinker (1979).

**Objetivos**

Ampliar a percepção corporal, contribuindo para o equilíbrio do tônus muscular e o bem-estar físico e emocional.

Sensibilizar o grupo para a integração com a natureza e o reconhecimento da diversidade cultural.

Facilitar a cooperação, a confiança, a descontração e o espírito lúdico.

Despertar a apreciação estética do ambiente.

Material

Esteiras de palha ou outro suporte que permita deitar no chão.

Introdução

No Brasil, vivem mais de 700.000 índios, com mais de 180 etnias. Essa realidade pode ser trabalhada, inicialmente, por meio de uma sensibilização, em que a pessoa é convidada a se colocar no lugar do outro, facilitando a reflexão sobre a diversidade cultural do País.

Neste roteiro, as pessoas são estimuladas a se sentirem imaginariamente numa aldeia indígena, iniciando com uma visualização e seguindo com uma vivência de canto, dança e observações da natureza.

1. Alongamento e consciência corporal

Deitado em esteira, realizar relaxamento dinâmico, por meio da percepção de pontos de apoio do corpo no contato com o solo e movimentos de alongamento e postura, trabalhando pés, tornozelos, joelhos, pernas, coluna vertebral, ombros e braços.





2. Visualização

a) Deitados em esteiras, com os olhos fechados.

“Imagine que você está dormindo e sonhando com um lindo lugar, com rios, plantas, árvores, pedras, passarinhos, gente. Nesse lugar, você respira profundamente e sente os aromas da floresta, os sons. Você segue os movimentos de uma borboleta e dança com a natureza.



Estamos vivendo uma aventura, um dia diferente. Recebemos um convite para conhecer a floresta e uma aldeia indígena. Os índios nos convidam a conhecer o lugar onde moram, sua gente, seus costumes...

Aos poucos o sol vem te despertar e você começar a bocejar, espreguiçar, até “acordar.”

3. “Acordar”: revitalização.

Automassagem, banho de cachoeira e dança ao senhor do dia: o sol.

- a) Automassagem de mãos, da face, ao redor dos olhos e ouvidos, e nos pés.
- b) Em pé, simular um banho de cachoeira, imaginando-se embaixo d’água, sentindo a água cair sobre todas as partes do corpo.
- c) Dança indígena

Realizar uma dança indígena, relacionada às brincadeiras das crianças ao nascer do sol, em homenagem ao Sol.



Dança em roda utilizando uma brincadeira indígena, uma chamada para acordar.

Opção:

Dança de saudação aos quatro elementos (água, terra, fogo e ar).

4. **Dinâmica do fotógrafo**

Esta atividade foi realizada, em 2005, no Parque Nacional da Tijuca, durante o Curso de Introdução à Sensopercepção em Educação Ambiental e contou com a colaboração da educadora ambiental Tereza Ribeiro.

a) As pessoas foram convidadas a participar da atividade “máquina fotográfica”, com divisão do grupo em pares.

b) Um participante assumiu o papel do fotógrafo e o outro representou a câmara fotográfica. O fotógrafo guiou a câmara, que estava de olhos fechados, à procura de uma imagem. Logo apontou a objetiva (os olhos) da câmara naquela direção e enquadrou o objeto que desejava fotografar.

Orientações:

A câmara deve permanecer com os olhos fechados até que o fotógrafo “tire a fotografia” de uma paisagem interessante para ele. Com um suave puxão de orelha, o fotógrafo dispara a máquina, que permanecerá por uns quatros segundos com os olhos abertos para abrir a objetiva. Fazer várias fotografias.

A câmara verá o cenário de uma forma diferente da do fotógrafo, pois além do tempo de observação ser muito curto, cada participante traz suas experiências pessoais/individuais, sua visão de mundo, suas lembranças e interesses diferentes.

Troca de papéis.

5. Avaliação – sentados em roda, sobre as esteiras, comentaram-se sensações e impressões acerca das atividades realizadas.

Os participantes do curso realizado no PNT em 2005 destacaram sentimentos relacionados ao elemento surpresa, à percepção da respiração, do resgate da relação primária, do retornar e do religar

Fontes para consulta: Cornell, 1997; Gawain, 1978 e DESCOBRINDO..., 1999.

**Objetivo**

Desenvolver a confiança na relação em dupla, a percepção sensorial e o contato com a natureza.

Material é opcional o uso de vendas.

Desenvolvimento

A vivência desenvolve a confiança e propicia o reequilíbrio dos sentidos. Enquanto a pessoa está de olhos fechados, os sentidos relacionados à audição, ao tato e ao olfato ficam mais aguçados, assim como a percepção corporal e o contato com objetos ou o ambiente.

Ao mesmo tempo, a vista descansa, o que permite maior acuidade ao ser novamente solicitada.

O dinamizador propõe que a pessoa forme dupla com um colega ao lado.

Na dupla, uma pessoa será o guia e a outra o conduzido (no papel de “cego”).



a) O conduzido fecha os olhos (pode ser vendado) e o condutor leva-o para passear pelo espaço, orientando-o através do toque em seu braço e/ou ombro.

É importante que o condutor, ao levar o colega, preste a atenção onde pisa e caminhe devagar, atento as suas reações, percebendo o ritmo em que deve andar, de

maneira a facilitar um sentimento de segurança à outra pessoa, explorando o ambiente, lentamente, em diversas direções, até chegar a uma árvore.

b) Reconhecimento da árvore

Quem está de olhos fechados, o conduzido, vai explorar a árvore de todas as formas possíveis (textura, temperatura, diâmetro, cheiro, etc.). Quando achar que já explorou suficientemente o contato com a árvore, dá um sinal ao guia.

O guia-anjo traz o colega de volta ao ponto inicial, dando um passeio até retornar ao lugar de onde saíram.

c) O conduzido abre os olhos e é convidado a reconhecer a árvore que explorou. Tem oportunidade de explorar de olhos abertos várias árvores, até reconhecer a sua, o que será confirmado pelo anjo.

d) Troca de papéis.

e) Conversa em dupla sobre a vivência.

f) Conversa em grupo, na roda, avaliando a vivência.

14

Pontos de vista no registro do ambiente



Objetivos

Desenvolver a percepção dos diferentes pontos de vista.

Ampliar a percepção do ambiente.

Facilitar o diálogo, a comunicação e a interação no grupo.

Aprender a cuidar de si e do outro ao mesmo tempo.

Material

Papel ofício, canetas hidrográficas ou lápis de cera.

Para apoio, sugere-se o uso de pranchetas ou outro suporte, como revistas e livros.

Desenvolvimento

1. Percepção corporal e interação

Massagem individual nas mãos e nos ombros, com bolinhas de tênis.

Em duplas, um de costas para o outro. Contato e massagem simultânea com uma bolinha entre as costas.

Proposta: cuidar de si e do outro, ao mesmo tempo, desenvolvendo a comunicação não-verbal, através da coordenação de movimentos para deslocar a bola colocada entre as duas pessoas.

2. **Registro do ambiente** – reconhecimento do ambiente a partir de diversos ângulos de visão (adaptação do roteiro do professor Ângelo Mourão Filho).

a) Andar livremente pelo espaço, observando o ambiente.

b) Escolher uma cena e registrá-la, por meio de desenho individual em papel, sem assiná-lo.

c) Reunir e embaralhar todos os desenhos, redistribuindo-os às pessoas.

d) Cada pessoa, ao receber um desenho de outro colega, tenta descobrir o ponto de vista do outro. Onde ele estava quando viu e registrou aquela cena?

e) Avaliação: conversa em grupo.





Expansão dos sentidos na floresta



Serão apresentados dois roteiros, com os mesmos objetivos.

Objetivos

Desenvolver a percepção do corpo e a flexibilidade.

Desenvolver a sintonia com o próprio corpo e o ambiente por meio de movimentos de yoga.

Ampliar a percepção visual, auditiva, olfativa e tátil no contato com o ambiente natural: a mata, a trilha, o rio.

Desenvolver a confiança e a expressão na relação em grupo.

Material para o roteiro 1 (opcional)

Venda para os olhos.

Roteiro 15.1

Dinâmica de confiança e exploração do ambiente

Vivência realizada no Curso de Introdução à Sensopercepção em Educação Ambiental, no Parque Nacional da Tijuca, em 2005.

Coordenador: Marcelo Marques Prazeres

Material faixas de pano ou vendas.

1. Vivência de yoga



Na área de lazer Meu Recanto, foi realizada, inicialmente, uma vivência de yoga.

2. Desenvolvendo a confiança no contato com o grupo e o ambiente.

Em seguida, foi explorada uma trilha larga, que vai da área a um rio próximo, por meio de caminhada em fila dupla.

a) Na fila dupla que seguiu pela trilha, em cada dupla uma pessoa se manteve de olhos vendados, apoiando uma mão no ombro da pessoa que estava à sua frente, tendo o apoio do guia, que estava de olhos abertos, em sua lateral.



Assim, a dupla caminhou de mãos ou braços dados, e o “cego” ampliou sua segurança apoiando a outra mão no colega que caminhava à frente.

Observação: o uso de vendas é opcional. A pessoa que faz o papel de “cego” pode simplesmente fechar os olhos, se preferir, ou se a coordenação não dispuser do material.

b) Os que estavam de olhos vendados, caminhavam fazendo o reconhecimento da trilha, pelo toque, pelo olfato, por meio dos aromas e das alterações no solo.

Aos poucos, as duplas se soltaram do “trem” para o “cego” explorar livremente o espaço pelo tato: folhas, troncos, areia e água do rio, sempre com a assistência e apoio de seu guia.

c) Junto ao rio, o “cego” tirou a venda. A dupla conversou e trocou de papel, para retornar ao Meu Recanto.



d) Conversa em grupo, em roda.

Os participantes relataram uma expansão dos sentidos, incluindo o próprio corpo, a sensação do solo e todo o ambiente.

2.Confraternização por meio de dança em roda.

Roteiro 15.2

Percepção corporal no contato com o rio

1. Massagem dos pés no rio

O grupo caminhou pela trilha que margeia o Rio Cachoeira, onde encontrou pequenas praias de acesso ao rio. Passeou no leito do rio.



a) Preparou as mãos, passando uma na outra, articulando os pulsos, fazendo uma pequena rotação em cada dedo.



b) Cada pessoa procurou um lugar onde pode massagear os pés, andando na areia do rio, ou sentada em pedras maiores, usando as pedras pequenas. Puderam também brincar com a água, sentir sua temperatura, brincar com os colegas.

c) Massagearam os pés com as mãos. Pressionaram a planta do pé com a polpa do polegar, em movimentos circulares, cobrindo toda a planta do pé. Puxaram delicadamente cada dedo e fizeram círculos, segurando a ponta do dedo e rodando nas duas direções.

d) Entrelaçaram os dedos de uma mão com os de um pé e brincaram com esse encaixe, massageando a base dos dedos e abrindo espaços entre os metatarsos.

2. Cantoria

A cantora Sylvia Nunes nos brindou com o canto da música **Luz do Sol**, de Caetano Veloso, acompanhada pelo grupo.

Algumas pessoas iniciaram um cântico para Oxum, divindade considerada o Orixá da água doce, de domínio popular.



Serão apresentados dois roteiros, com os mesmos objetivos.

Objetivos

Desenvolver a flexibilidade e a expressão corporal.

Desenvolver a percepção auditiva e a percepção de ritmos musicais.

Facilitar a descontração e a interação no grupo.

Desenvolver a confiança e a expressão criativa.

Realizar atividades de confraternização por meio de gestos e danças espontâneos.

Material aparelho de som, CDs, instrumento musical, faixas coloridas de papel celofane.

Desenvolvimento

Roteiro 16.1

Apresentação por meio do nome, do gesto, do contato e da dança

Nome e gesto

Em roda, cada pessoa se apresenta, dizendo seu nome, o “sobrenome” com uma característica que comece com a letra inicial de seu nome, e um gesto associado à essa característica: Ex: Regina – rebelde.

O grupo faz um reconhecimento da pessoa, repetindo seu nome e sobronome e o gesto que criou, até que todos tenham se apresentado.

2. Cumprimentar com diferentes partes do corpo

a) Andar pela sala, articulando calcanhar, antepé, dedos, como em câmera lenta.

b) Continuar andando, agora no ritmo do dia a dia.

c) Ao encontrar outra pessoa, cumprimentá-la usando em cada encontro uma das diversas partes do corpo (ombro, cotovelo, mãos, costas, joelhos, cabeça, etc.), seguindo em frente e cumprimentando outras pessoas, sempre de uma maneira diferente.

A atividade pode ser facilitada pelo uso de música de fundo, com ritmo leve, bem marcado.

3. Cumprimentar sambando

a) Utilizar música ao vivo (percussão) ou CD com ritmo de samba, sugerindo que as pessoas entrem no ritmo, dançando como tiverem vontade. Usar apenas música instrumental nesta introdução.

As pessoas continuam a se cumprimentar, agora por meio da dança improvisada.

b) Introduzir a música *Morena de Angola*, de Chico Buarque (na voz de Rita Ribeiro, CD *Um ser de Luz; Saudação à Clara Nunes*).

Em roda, continuando a cumprimentar os colegas dançando, cada pessoa puxa o movimento na sua vez.

c) Continuar com a mesma música. Em fila, que forma uma roda, a primeira pessoa da fila faz um movimento e o resto do grupo segue atrás, dançando do mesmo jeito. Logo, a iniciativa do movimento passa à segunda pessoa, continuando no ritmo, seguida pelo grupo, e assim sucessivamente.

d) A coordenação facilita a realização de novos movimentos em grupo, voltando o corpo para o centro da roda, formando-se uma roda de samba ou outras formas de expressão. Todos podem dançar ao mesmo tempo, ou uma pessoa pode ir ao centro dançar, enquanto as outras acompanham o ritmo com palmas, por exemplo.

4. **Harmonização e avaliação.**

a) Em roda, ombro a ombro, fechar os olhos e acalmar a respiração. Perceber o que está sentindo. Lembrar o que vivenciou nessa data.

b) O grupo continua em roda, ainda com olhos fechados.

Introduzir uma música. Sugestões:

Tocando em frente, de Almir Satter e Renato Teixeira, na voz de Maria Bethânia e Vera Holtz, CD *Brasil são outros quinhentos*, realização Comitê Rio da Ação da Cidadania

Vilarejo, de Marisa Monte, Pedro Baby, Carlinhos Brown e Arnaldo Antunes. CD: *Infinito particular*, Marisa Monte.

Música instrumental: *Deliver us from delusion*. CD *Além dos sonhos*, Tomaz Lima.

Começando em volume bem baixo e aumentando aos poucos, tem início a música. As pessoas ouvem a música e aos poucos a acompanham com um leve balançar do corpo. Olhos abertos ou fechados, como cada um preferir.

O grupo vai se harmonizando na busca de um balanço comum.

Ao final, cada pessoa diz uma palavra que expresse o que sente.

c) Ao concluir, trazer as pessoas para a percepção do grupo e do espaço pessoal: “sente a roda e o seu lugar nessa roda”.

Observação: a etapa 4 pode ser realizada também na posição da “estrela” (apresentada no próximo roteiro).

Roteiro 16.2

Expressão e integração com faixas coloridas

1. Sensopercepção

Alongamento e postura.

Com base nos roteiros anteriores, iniciar com massagem com bolinha nos pés, seguindo com movimentos de articulação do corpo, de baixo para cima, ou seja, dos pés à cabeça.



2. **Expressão e integração**

a) Marcar ritmos com os pés no chão.

- Entra música (Pife Muderno – faixa 1).

Continuar marcando o ritmo, deixando a música entrar no corpo.

b) As pessoas continuam dançando, recebendo agora faixas coloridas de celofane. (segue o CD com a faixa 2- Pipoca Moderna).

Explorar individualmente a dança livre, usando a faixa colorida.

Segue em dupla, com a mesma proposta.

Todo o grupo, em roda, segue dançando livremente com o uso das faixas coloridas de celofane.

Cada pessoa dá um movimento e o grupo acompanha.

Finalizar com movimento livre, buscando a interação e a coordenação dos movimentos no grupo.

3. **“Estrela” – relaxamento e avaliação**

Deitados, formar um círculo, com os pés juntos e as cabeças nas extremidades do círculo. Se possível, dar as mãos.

Relaxar, observando a fluência da respiração e os pontos de apoio do corpo no chão. Relembrar toda a vivência, o que sentiu e descobriu.

Observação:

Esta vivência pode ser realizada também em posição sentada, com as pessoas encostando ombro a ombro, pés juntos no centro da roda, mãos descansando sobre as pernas (ou mãos dadas com os colegas ao lado), especialmente quando se utiliza música para facilitar o processo.



Outra opção é iniciar a “estrela” com as pessoas deitadas, para um relaxamento inicial (exercício a) e prosseguir sentados.

Atividade opcional

Introduzir uma música de fundo, sugerindo que as pessoas ouçam e permitam que o corpo responda espontaneamente ao estímulo musical.

Sugestões:

Oxalá. CD *Suíte para os Orixás*, de Esdras Neném Ferreira e Mauro Rodrigues.

Serra do Luar, de Walter Franco. CD *Benção: O melhor de Leila Pinheiro*.

c) Sentados, em roda, conversar sobre a experiência que acabaram de viver.



Presente com mímica: criatividade e expressão



Objetivos

Explorar as possibilidades criativas e expressivas, a partir de um material (apresentado abaixo).

Facilitar a expressão de sentimentos no grupo.

Material canudos de papelão reutilizados (ou outro material como bolas de tênis, faixas de pano, canetas, etc.). No roteiro a seguir, são usados canudos de papelão.

Desenvolvimento

1. Alogamento e percepção.

Em roda, sobre esteiras, percepção dos pontos de apoio dos pés no solo e alongamento com movimentos circulares (roteiro 4).

2. Criatividade e expressão

A coordenação introduz um material, seja um canudo de papelão, uma caneta ou uma bola ou outro qualquer que possa alimentar a imaginação e a criatividade para esta atividade.

O que se pode fazer com esse canudo de papel?

a) Cada pessoa recebe um canudo, propondo-se que explore as possibilidades de seu uso (podem ocorrer várias possibilidades, por exemplo: binóculo, massagem nas mãos e diversas brincadeiras).

b) Realizar massagem em dupla com o canudo.

Formar um “trem de massagem”, formando uma fila em roda, cada pessoa massageando ombros e costas do colega da frente.

3. Presente com mímica.

Usando apenas um canudo, em roda.

a) Uma pessoa cria um presente, com mímica, usando o canudo como apoio para soltar a imaginação.

A proposta é que ela ofereça esse presente ao colega que está à sua esquerda.

b) Continuando a usar a mímica, ele recebe o presente, podendo usá-lo da maneira que tiver vontade. Em seguida, cria o seu presente e oferece ao vizinho, que continua o jogo, até fechar a roda.

4. Percepção interna e avaliação.

Em roda, mãos dadas, relembrar o que vivenciou, o que sentiu.

Sentir seu pertencimento à roda e o seu lugar nesse grupo.

Conversa em grupo sobre a vivência.

Sobre esse assunto consultar Glat, 1998.



A roda tem um significado muito forte na integração do grupo, em movimentos corporais, rodas de conversa, trabalhos em grupo, danças em roda e avaliação em grupo.

São apresentados a seguir alguns exemplos de danças em roda vivenciados em cursos e oficinas de educação ambiental para adultos e, muitas vezes, adaptadas por educadores para diversas faixas etárias.

Entre as diversas vertentes culturais, são realizadas danças das culturas afro-brasileiras (congada, jongo, samba, capoeira), indígenas, cirandas nordestinas e danças circulares do movimento pela paz.

É importante que os educadores pesquisem as danças locais, buscando trabalhar sempre a partir do contexto cultural do grupo. Isso ocorre com facilidade quando se pede aos participantes que apresentem alguma dança do lugar.

Iniciar as atividades com movimentos de alongamento e de sensopercepção.

Lembramos que é necessário o aquecimento vocal – preparação para o canto. (ver roteiro 4.9 - Percepção auditiva e ritmo).

Alguns exemplos de danças em roda:

1. Adaptação de dança em roda proveniente da congada:

Gaio de fulô (domínio popular)

No castelo da rainha

Nasceu um gaio de fulô (repete o refrão)

Tá caindo flô, ê, ê

Tá caindo flô, ê, á (repete)

Lá do céu

Cá na Terra, ê, ê

T caindo flô.

2. Cirandas nordestinas

Ciranda do Janga

Trata-se de uma obra do compositor Capiba, intitulada *Frevo e Ciranda*, mais conhecida como “Ciranda do Janga”. Em Pernambuco, costuma ser cantada e dançada em dois ritmos; iniciando animadamente em frevo e, em seguida, em cadência mais lenta de ciranda, como é apresentada pelo Coral Madeira de Lei, no CD “Frevo, Ciranda e Maracatu”.



Frevo e Ciranda

Autor: Capiba

Eu fui à praia do Janga
Pra ver a ciranda, no seu cirandar, cirandar.
O mar estava tão belo
E o peixe amarelo
Eu vi navegar, navegar.
Não era peixe, não era,
Era lemanjá, rainha
Dançando a ciranda, cirandar
No meio do mar, cirandar.

Ciranda da Rosa Vermelha

Adaptação de Alceu Valença, de uma música de domínio popular

Teu beijo doce

Tem sabor do mel da cana.

Sou tua ama, tua escrava, teu amor.

Sou tua cana, teu engenho, teu moinho.

Tu és feito passarinho

Que se chama beija-flor.

(refrão) Sou rosa vermelha

Ai! meu bem querer

Beija-flor sou tua rosa

Hei de amar-te até morrer.

Quando tu voas

Pra beijar as outras flores

Eu sinto dores, um ciúme, um calor

Que toma o peito

E o meu corpo invade a alma,

Só meu beija-flor acalma

Tua escrava, meu senhor.

(refrão) Sou rosa vermelha...

Minha ciranda

Autor: Capiba

Minha ciranda não é minha só
É de todos nós, é de todos nós
A melodia principal quem tira
É a primeira voz, é a primeira voz.
Pra se dançar ciranda,
Juntamos mão com mão
Formamos uma roda
Cantando essa canção.

A noite está tão clara
Até parece dia
Vou acabar dançando
Em outra freguesia.

Já é de madrugada
O sol já vem raiando
Eu tão feliz cantava
Vou terminar chorando.

Outras danças circulares

Várias vertentes de danças circulares são utilizadas em atividades de sensibilização em educação ambiental, incluindo danças indígenas e de diversas tradições populares, nacionais e de outros países. São utilizadas também as chamadas “danças da paz”, de várias origens, muitas vezes relacionadas à meditação e à harmonização.

Obras para consulta:

Danças Circulares Sagradas – Uma proposta de educação e cura
Vários autores – Editora Triom

Dança sagrada – Deuses, Mitos e Ciclos
Maria-Gabriele Wosien – Editora Triom

Dança – Símbolos em Movimento, Maria Gabriele Wosien - Editora Anhembimorumbi

Danças Sagradas - O encontro com os deuses, Maria-Gabriele Wosien .
Edições del Prado



Objetivos

Facilitar o resgate da memória do grupo, em relação ao curso ou oficina.

Avaliar o percurso individual e em grupo desenvolvido no decorrer do evento educativo.

Material tarjetas de cartolina (pode ser substituída por papel tamanho ofício, pedaços de cartolina ou outro material), lápis de cera, canetas hidrográficas ou canetas tipo pilot de cores variadas, cordas e prendedores de roupa (podem ser substituídos por clips de metal, grampeador, durex).



1. Alongamento e sensopercepção.

2. Relaxamento, deitados.

Relembrar todo o período do curso, em sua vida pessoal, profissional e aqui no curso.

3. Varal de memórias

a) Cada pessoa recebe tarjetas coloridas, propondo-se que registre, através de desenho e/ou escrita, o que foi mais importante, em sua opinião, em cada período do curso.

Em cursos de longa duração, sugerir o registro do que ocorreu de relevante para o desenvolvimento da pessoa em cada mês. Em cursos e oficinas de menor duração, eleger um período de tempo (dia ou semana), para que cada pessoa registre o que percebeu em relação a sua participação e evolução em cada período.

b) Montar um grande varal com barbantes presos nas árvores (ou em outro suporte, se for em área interna).

c) Cada pessoa prende seus registros no varal, montando um grande painel com a memória do grupo. Os participantes passeiam ao redor, observando os diferentes registros.

d) Cada pessoa apresenta ao grupo o desenho com o registro de suas vivências, compartilhando dificuldades, conquistas, dúvidas e reflexões.

e) Em roda, sugerir um momento de silêncio para que as pessoas possam internalizar as percepções e os sentimentos ocorridos no decorrer desta vivência.

f) Roda de encerramento

Por meio de conversa, as pessoas compartilham percepções sobre as mudanças ocorridas no grupo no decorrer do tempo.

Encerrar a atividade, pedindo que cada pessoa diga uma palavra (deixar que o significado seja escolhido livremente, seja a expressão de um sentimento, desejo ou algum aspecto cognitivo, algo que faltou no curso, etc.).

Volençol**A partilha****Objetivos dos jogos:**

Criar oportunidade para o aprendizado cooperativo, aceitação, envolvimento, companheirismo, diversão.

Desenvolver a criatividade, expressão e interação no grupo.

Vivenciar os diversos papéis sociais envolvidos na questão ambiental, por meio da dramatização.

Sensibilizar o grupo para a percepção de conflitos ambientais e as diversas posições, interesses, atitudes e posições dos atores sociais, face às disputas em jogo.

Facilitar a abordagem das relações interpessoais, identificação e superação de conflitos no grupo.

Desenvolver, de forma lúdica, a capacidade de observação do ambiente e o aprendizado de ecologia.

Roteiro 20.1**Anjo da Guarda**

Objetivos descritos anteriormente.

Material

Um painel de papelão ou outro suporte (para afixar recados, desenhos e pequenos objetos), tachinhas, canetas hidrográficas, canetas tipo pilot, lápis coloridos, giz de cera, papel ofício branco e de várias cores, purpurina, cola para papel, tesouras, papel celofane de várias cores.

O painel será afixado na parede, antes do início do jogo. Todo o material estará permanentemente disponível para uso.

Desenvolvimento

O sentido do jogo é a troca de cuidados e o desenvolvimento afetivo entre os participantes.

Pedir a relação de participantes e docentes, recortar os nomes, dobrar e guardar em um pequeno cesto.

Em roda, expor a proposta do jogo cooperativo Anjo da Guarda.

Sortear os papéis com nomes entre os participantes do curso ou oficina, combinando os cuidados que o anjo terá com seu protegido, descritos a seguir.

Cada pessoa vai receber um nome, que deve ser mantido em segredo até o final do curso ou oficina. A pessoa torna-se o Anjo da Guarda da pessoa sorteada: devendo lhe enviar bilhetes, observá-la no dia a dia, podendo também confeccionar “presentes” com papel e o material disponível, ou oferecer outros mimos ao seu protegido.

Explicar que o quadro estará disponível para afixar bilhetes, bem como o material de expediente para a confecção dos recados. Trata-se de atividade livre, que pode ser realizada sempre que os participantes tenham tempo disponível.

Confraternização

No final do curso ou oficina, os anjos serão revelados em atividade que funciona como uma forma de confraternização final do evento.

Podem ser usadas várias formas para a revelação dos nomes. Entre elas, sugerimos o sistema de “amigo oculto”: Neste caso, a coordenação sugere que as pessoas confeccionem ou comprem um presente de valor simbólico, com antecedência.

Uma pessoa, no papel de “anjo”, inicia, descrevendo seu protegido, para que o grupo possa adivinhar de quem se trata. Após a entrega do presente. O protegido vira Anjo e passa a descrever seu protegido. E assim por diante, até que todos tenham sido revelados e presenteados.

4. Encerramento com conversa em roda sobre a vivência realizada, em suas diversas etapas.

Roteiro 20.2

Audiência pública simulada (no âmbito do licenciamento ambiental)

Esta atividade, com diversos nomes (júri simulado) e variações, vem sendo utilizada em EA, facilitando a apreensão dos papéis, interesses, posições e atitudes dos diversos atores sociais, diante de conflitos ambientais, com o emprego de recursos de dramatização.

Tem sido muito útil em diversas ações educativas, tais como capacitação e estudo de caso, com o objetivo de instrumentalizar os diversos setores sociais para atuação em audiências públicas, ações de licenciamento, conselho gestor e outros espaços de participação.

A atividade foi detalhada por Gláucio Glei Maciel, educador ambiental – NEA/PNT, com auxílio de Lara Moutinho da Costa, Coordenadora de Educação Ambiental, Secretaria de Estado do Ambiente do Rio de Janeiro, especialmente para este livro.

Material

Tarjetas ou crachás para a identificação dos diversos atores. Canetas hidrográficas.

Desenvolvimento

Trata-se de roteiro formulado para este livro, para uso em educação ambiental no licenciamento.

Em roda, realizar uma dinâmica de apresentação, seguida de exercícios de alongamento e de percepção, com ênfase em percepção visual e auditiva.

A partir de um conflito ambiental escolhido pelo grupo, definir, no decorrer do estudo de caso (QUINTAS, 2002,), o objeto em questão (recurso natural em disputa, alternativas de gestão e uso público, políticas públicas, etc.), e os diversos atores sociais relacionados à questão, tanto da esfera estatal quanto não estatal.

Definir com o grupo um aspecto da questão que possa ser objeto de Audiência Pública e listar previamente ou construir com o grupo a relação de atores sociais relacionados a ela ou que devem ser mobilizados para isso.

3. Os participantes vão representar os atores sociais que devem estar presentes numa Audiência Pública, relacionados à questão ambiental em discussão. Fora os mediadores (representante dos Poderes Executivo, Legislativo e/ou do Ministério Público), a representação de atores a favor e contra o empreendimento deve ser paritária.

A autoridade pública ligada ao órgão ambiental licenciador normalmente é o mediador do debate. Ele lê e comenta o Relatório de Impacto Ambiental, articula as discussões e tomada de decisões.

Secretário do Mediador – digita todas as exposições e decisões tomadas, ao lado do mediador. Auxilia na elaboração da síntese das diversas falas e encaminhamentos.

Pessoa ou instituição que pretende realizar o empreendimento com potencial de causar riscos ou danos ao meio ambiente. Faz a argumentação de defesa do empreendimento.

Pessoa ou instituição que convocou a Audiência Pública no órgão ambiental licenciador, em face dos aspectos polêmicos do empreendimento que ressalta os riscos de danos em seus múltiplos aspectos.

Representantes dos órgãos ambientais e da sociedade civil organizada.

Representantes de diversos setores envolvidos na questão ambiental em discussão, ou que podem ser atingidos e prejudicados pelo empreendimento, como empresários, comunidades, moradores, universidades, órgãos de pesquisa, etc.

O restante do grupo vai assumir o papel de público/assistência, acompanhando as atividades e registrando dúvidas e questionamentos, com a função de votar ao final das exposições.

4. Divisão de papéis

Os papéis podem ser sorteados. Cada pessoa retira de um recipiente um papel dobrado com sua função no jogo. A distribuição dos papéis também pode ser feita pelo próprio grupo, por meio de indicações voluntárias ou por aclamação.

5. Os participantes vão confeccionar ou receber um crachá ou tarjeta com seu nome e papel social (João – empresário; Helena – Associação de Moradores).

6. O cenário é o de um grande debate, em sala fechada, auditório ou espaço aberto. Se possível, usar uma mesa retangular grande, à frente das cadeiras para a assistência.

7. O mediador senta-se no centro da mesa, de frente para a assistência, com seu secretário ao lado. O mediador abre os trabalhos, colocando ao público a questão que será julgada. Lê o Relatório de Impacto Ambiental, podendo comentar aspectos jurídicos da questão. O secretário anota as colocações, para a ata da audiência. Em seguida, o mediador convoca as partes para sentarem-se à mesa – a representação paritária de atores pró e contra o empreendimento.

8. Sob a coordenação do mediador, que estipula previamente um tempo máximo para as falas, os diversos depoimentos vão sendo apresentados. Os distintos atores sociais apresentam a sua versão dos fatos, evidenciando ao público suas posições, interesses e atitudes em relação ao conflito ambiental. O Secretário anota a ordem de inscrição das falas.

9. Após os depoimentos, o mediador volta a ficar sozinho na mesa. Faz uma síntese das teses apresentadas pró e contra o empreendimento. Ele também se posiciona de forma jurídica, observando o que a lei prevê sobre a questão e também, quando é o caso, medidas compensatórias previstas.

10. O mediador abre a primeira votação, indagando quem vota a favor ou contra o empreendimento. Cada pessoa deve sinalizar sua posição elevando a mão. Geralmente a segunda pergunta (os que votam contra) gera uma polêmica e o Mediador costuma ter a sensibilidade de dar voz a duas ou três pessoas de cada lado para justificarem sua posição.

11. Votação final. O mediador pergunta novamente quem é a favor e quem é contra, para a contagem final dos votos e apresentação do resultado.

12. O mediador lê o resultado da votação final. Caso o resultado não tenha amparo legal e uma pessoa do público pedir ao promotor a impugnação, este deve colocar o pedido em votação. Se houver três ou mais pessoas a favor da impugnação, a audiência será impugnada.

13. Em caso de impugnação da audiência, podem ocorrer duas situações: ou as partes marcam uma nova audiência ou entram na justiça.

14. O registro da audiência em ata, realizado pelo secretário do mediador, pode ser requisitado para constar como peça importante de um processo.

15. Após a audiência, o mediador pode orientar a parte que se sentiu prejudicada a entrar com uma ação civil pública, pedindo um parecer ao juiz sobre a questão que motivou a audiência e seu resultado. Ele também poderá instruir sobre os diversos instrumentos legais disponíveis ao cidadão ou grupos organizados.

16. Ao final da audiência, o coordenador da dramatização abre a discussão aos participantes, situando a audiência pública entre os canais de participação do cidadão previstos na Política Nacional de Meio Ambiente e outros instrumentos legais ou estratégias educativas que podem ser utilizados no enfrentamento de conflitos ambientais.

Roteiro 20.3

Jogos, movimentos e dinâmicas com animais



Objetivos descritos acima

1. Apresentação com nome e gestos de animais. Criação do totem do grupo.

1. Em roda, uma pessoa diz seu nome, acrescentando como sobrenome o nome de um animal, procurando fazer um movimento ligado a este animal, para se apresentar ao grupo, que faz o reconhecimento, repetindo seu nome e seu gesto.

2. Cada pessoa diz o nome e o sobrenome do colega que está do seu lado esquerdo, seguindo na sequência a apresentação em roda. Se alguém esquecer o nome de algum colega, este relembra seu animal por meio de mímica.

3. Como atividade final, o grupo pode eleger um “animal de poder” como um totem que o identifica.

Em outras situações, quando o educador deseja trabalhar com subgrupos, os participantes podem se agrupar em torno de diferentes totens de animais ou outros elementos, construindo imagens ou objetos que os identifiquem (por meio de desenho, colagem, texto em cartolina, modelagem em argila, ou outros símbolos).

O totem representa a personalidade, a identidade e missão de um grupo ou indivíduo. Encontramos o totem em culturas antigas e que têm relação e vivência direta com a natureza.



2 Explorando movimentos dos animais com crianças e adultos

Através de propostas de expressão corporal e dramatização, crianças e adultos experimentam grande prazer ao vivenciar movimentos dos animais. Um caminho que favorece a expressão e a saúde é a prática de yoga, bioginástica (ou ginástica natural) e artes marciais, associadas à sensopercepção. Em suas diversas correntes, utiliza-se frequentemente o simbolismo dos animais e das plantas em práticas voltadas para a conexão homem-natureza.

São apresentadas, a seguir, vivências coordenadas por Marcelo Antônio Marques Prazeres, em 2008, no Parque Nacional da Tijuca, com o Núcleo de

Educação Ambiental desta UC, no decorrer do Curso Percepção, Cultura e Meio Ambiente, realizado em parceria com o Museu da República /Iphan.

Movimentos preparatórios

Em pé. Aquecimento inicial, por meio da articulação dos pés, tornozelos, braços. Alongamento da coluna cervical (ver roteiros iniciais).

Em roda, sentados.

a) Pranayama. Respiração ampla e cadenciada, utilizada em vivências de yoga.

b) Movimento dos olhos.

Com os olhos fechados, massagear suavemente a região das têmporas e ao redor dos olhos.

Abrir os olhos devagar, piscando. Sem inclinar a cabeça, dirigir o olhar para cima e para baixo, desenhando uma linha vertical, três vezes.

Passar, em seguida, o foco para a lateral esquerda, seguindo agora uma linha horizontal, até a lateral direita, e retornando ao início, três vezes.

Finalizando, os olhos seguem agora um círculo imaginário, três vezes para a direita e três vezes para a esquerda.

c) Alongamento e percepção

Em posição “de quatro”, ajoelhada e com as mãos apoiadas no chão, a pessoa vira a palma de uma das mãos para cima e a desliza pelo chão, para trás, em direção ao espaço formado entre o braço e a perna opostos. A outra mão permanece apoiada no chão, com o cotovelo fletido.

A cabeça gira na direção em que o braço está deslizando e, no limite do movimento, braço e cabeça permanecem apoiados no chão. Manter-se nessa postura, realizando três respirações lentas e profundas.

Observar o ambiente nessa posição, piscando, deixando os olhos percorrerem o espaço. A mão que deslizou retorna, até que todo o corpo volte à posição de inicial (de quatro). Repetir com o outro lado do corpo.

d) Relaxamento dinâmico

Deitada, a pessoa observa seus pontos de apoio no chão e a fluência da respiração. Fecha os olhos, percebe os sons do ambiente.

Abraçar os joelhos, realizando um pequeno balancinho com a bacia, de um lado para o outro.

Movimentos do cachorro

Em posição de quatro, com as mãos apoiadas no chão na altura dos ombros e joelhos abertos na proporção da bacia, fazer os seguintes movimentos:

“Cachorro olhando para baixo”: projeta-se a coluna lombar em direção ao teto, olhando para baixo e trazendo o queixo em direção à base do pescoço, expirando e contraindo levemente o abdômen.

“Cachorro olhando para cima”: Inspirando, levar o cóccix em direção ao teto, olhando para cima e expandindo o abdômen. Repetir o movimento de forma fluente e sequenciada.

de cachorros andando para frente e para trás. Espreguiçar e interagir com os colegas.

Movimentos de pássaros

Em roda, cada pessoa segura nos pulsos dos vizinhos, formando uma corrente. Realizar exercícios preliminares de alongamento e aquecimento, articulando os pés e alongando a panturrilha.

Pássaro preparando o voo

1. O grupo divide-se em duplas. Cada um fica de frente para o outro, com as mãos dadas. Um deles serve de apoio e o outro vai experimentar o movimento do pássaro. Apoiando-se no outro pé no chão e nas mãos do colega, elevará um dos joelhos, tentando manter o equilíbrio com o próprio corpo.



Quando sentir segurança, o pássaro inicia o movimento de voar, projetando o tórax a frente e estendendo a perna que estava suspensa atrás, de maneira a formar uma linha horizontal, da cabeça ao pé suspenso.

O mesmo movimento é experimentado do outro lado.

As duas pessoas trocam de posição.

Ao final, as duas pessoas fazem o movimento do pássaro simultaneamente, mantendo as duas mãos apoiadas no colega.

De acordo com o objetivo da vivência, o coordenador pode propor que o movimento seja repetido em grupos de quatro pessoas, concluindo com o grupo todo.

2. Se a pessoa sentir segurança, pode realizar este movimento sozinha, após essa experiência, mantendo os braços abertos e alongados, na altura dos ombros.

Pássaro voando

Em roda, mãos dadas. Cada pessoa eleva um joelho e roda o pé, articulando o tornozelo. Repetir o movimento com a outra perna.

Soltar as mãos e experimentar o mesmo movimento sozinha.

Pés paralelos, postura fisiológica.

Roda os ombros, procurando relaxar o pescoço (coluna cervical).

Faz rotação interna e externa dos braços. Roda as mãos, soltando os punhos.

Faz um círculo com as mãos, como se estivesse nadando no ar, para frente, para trás e novamente para frente.

Com os braços relaxados experimenta elevar os cotovelos nas laterais do tórax, elevando e abaixando os cotovelos em movimento fluente. Descansa os braços.

Leva a iniciativa do movimento agora para o pulso, que sobe e desce nas laterais do corpo.

Descansa os braços ao longo do corpo. Junta os dois pés. Dobra os joelhos cerca de 30 graus. Mantendo a posição inicial dos pés, eleva apenas um dos calcanhares, mantendo o apoio na base dos dedos. Opção: em pé, flete os joelhos, recolhe uma das pernas e enrosca o pé atrás da outra perna.

O pássaro está preparando seu voo, que tem início quando começa a movimentação das asas, articulando os braços a partir dos cotovelos e punhos.

3. Sensopercepção e expressão: gato, cobra, macaco.

Os participantes são convidados a experimentar os movimentos do gato, deslocando-se pelo espaço e cumprimentando os colegas como um felino, com seus sons e movimentos.

Deitados, rolar e depois fazer um relaxamento, imaginando uma cena que existam cobras, observando seus movimentos. Aos poucos, abrem os olhos e transformam-se em cobras, arrastando-se pelo chão. As cobras recolhem-se para dormir, bem enroladas.

Ao acordar, a cobra virou um macaco, que começa a se movimentar, passando à posição de quatro e logo em dois apoios, com a coluna semifletida, andando com o tórax projetado à frente, braços balançando para o mesmo lado do pé que avança à frente (o macaco não adquiriu a coordenação cruzada), cabeça na linha da coluna. O macaco brinca com outros macaquinhos entre árvores e no chão da floresta, improvisando livremente movimentos e sons.

4. Jogos dramatizados com animais

Após o alongamento, os movimentos dos animais podem ser utilizados como atividade preliminar para a realização de jogos cooperativos, ecológicos e dramatizações.

Na seqüência abaixo, conjugamos um exercício de Boal com um jogo cooperativo:

Roda de animais (adaptação de BOAL, 1998, p. 70)

O coordenador define previamente os animais que serão trabalhados na vivência e a ordem em que serão introduzidos.

1. As pessoas andam em círculo e lentamente começam a se transformar em animais, conforme o coordenador vai conduzindo o grupo. A transformação começa pelos pés, pernas, depois o tronco, braços, mãos, cabeça, rosto e voz.

2. Andando um atrás do outro no círculo, os participantes vão entrando nos movimentos do macaco, da cegonha, canguru, girafa, cobra, gato, leão, onça, etc., buscando associar o movimento ao som dos animais.

3. Após conversar com o grupo, perguntando o que os participantes sentiram, o coordenador pede que indiquem quais são os animais que pertencem à fauna nativa brasileira e quais são exóticos. Quais os que estão em extinção?

Caso seja feita opção de encadear as atividades, a conversa em grupo pode ser realizada ao final da próxima etapa.

Vozes de animais (LOPES et al., 2006, p. 27)

Além de ampliar a percepção e interação no grupo, este jogo pode facilitar a divisão de um grande grupo em subgrupos, para uma atividade subsequente.

Material tiras de papel, canetas, vendas para os olhos.

O coordenador deve definir o número de subgrupos que serão criados e o número de integrantes de cada subgrupo.

Será definido um animal para cada subgrupo, registrando-se nas tiras de papel o nome dos animais.

1. O nome dos animais será sorteado entre os participantes, que devem pegar o papel, ler e não mostrar para ninguém.

2. Será definido o limite do espaço em que as pessoas poderão circular, quando o coordenador pedir. Todos os participantes, em seguida, são vendados.

3. Cada pessoa deve fazer o som do animal que tirou e procurar outras que estejam fazendo o mesmo som, agrupando-se.

4. Ao final, forma-se uma orquestra de animais, agrupados pelos mesmos sons.

5. Os participantes retiram as vendas, trocando impressões nos subgrupos. Ao final, em roda, o grupão troca o que sentiu e avalia a experiência

Roteiro 20.4

Volençol (Ver BROTO, 1997)

Objetivos descritos acima.

Material dois lençóis e duas bolas de vôlei (usar bolas leves, do tipo usado por crianças).

Os participantes são divididos em dois grupos.

Cada grupo recebe um lençol e uma bola de vôlei.

Cada grupo tem o desafio de lançar e recuperar a bola usando o lençol.

Depois de exercitar o jogo em dois grupos separados, a proposta é integrar os dois na forma cooperativa de voleibol, tentando o maior número de lançamentos seguidos do grupo todo.



Roteiro 20.5

O bastão - roda de conversa

Objetivos descritos acima.

Material um bastão de madeira ou outro material.

Desenvolvimento

Sentados em roda, os participantes vão realizar uma vivência de origem em diversas tradições indígenas, que muitas vezes utilizam as rodas de conversa à noite,

ao redor de uma fogueira, como forma de partilhar percepções, sentimentos, dúvidas, o que contribui para aproximar as pessoas e dissolver tensões e conflitos que possam estar ocorrendo no grupo.



Na versão aqui apresentada, suprimimos a fogueira, ficando sua utilização a critério dos coordenadores, o horário em que será realizada e os limites permitidos no ambiente, no caso de áreas protegidas.

Sentados em roda, o coordenador segura um bastão e inicia a proposta de compartilhar seus sentimentos e impressões sobre as vivências realizadas no dia ou ao final de um curso ou oficina. O bastão dá direito à palavra e à atenção do grupo. Quem o detém deve ser breve, procurando expressar ao grupo algo que sente necessidade de

compartilhar. A atitude do coordenador é fundamental para encorajar as pessoas a expor o que sentem em relação às vivências em grupo.

Após falar, o coordenador passa o bastão à pessoa a sua esquerda, que também fala ao grupo, passando-o ao seguinte na roda, sempre girando em sentido horário.

Ao final, o coordenador sintetiza percepções e sentimentos, decidindo se há necessidade de colocar algum tema em discussão mais aberta ou se a expressão em roda foi suficiente. É importante que o coordenador transmita ao grupo suas impressões sobre sua evolução na forma de expressar o que sente e no espírito de equipe.

Informações complementares sobre jogos cooperativos podem ser obtidos em: Amaral (2004), Antunes, (1998), Boal (1996, 1998), Broto (1997), Brown (1995), Cornell (1997), Correia (2006) e Huizinga (1971), Superintendência do Ibama em Minas Gerais (2002), Langenbach (1997), Lopes (2003), Machado (1984), Lopes et al.(2006) e Teles et al. (2002), apresentados nas referências bibliográficas a seguir.

