Projeto: **“Cuidado de Si”**

Práticas Corporais Integrativas – **PIC’S**

**Relato de Experiência:**

 Elizabeth Esteves Gama de Carvalho\*

**Palavras chave**: Ansiedade, Meditação Ativa e Meditação Guiada

A ideia do Projeto surgiu, durante minha Monografia para obtenção do título de Bacharel em Filosofia pela Universidade Católica do Salvador, cujo tema foi “Cuidado de Si” em Michel Foucault”, livro básico: A Hermenêutica do Sujeito, do mesmo autor.

Após aposentadoria do Estado passei a realizar meus desejos mais íntimos como: Saber envelhecer é fazer o que se gosta, acostumada com o tempo todo preenchido, agora tinha tempo sobrando para me dedicar as minhas paixões, e com certeza a Filosofia era uma das prioridades da minha lista de autorrealização.

No segundo semestre de 2015 solicitei matricula especial na UCSAL para Filosofia. Minha turma era bem interessante, a maioria eram seminarista da Igreja Católica e alguns poucos alunos assim como eu, pessoas que queria se reencontrar, renascer, dar um novo sentido a própria vida. Neste período já estava atuando como Assistente Social no Centro de Saúde Mental Professor Aristides Novis (CSMPAN) um ambulatório da rede de saúde SUS da Prefeitura de Salvador.

No estudo do Cuidado de Si, Foucault nos traz elementos do período de 5 séculos AC até 5 séculos DC, abordando como historicamente o “Cuidado de Si” foi transformado em “Conhece-te a ti mesmo”. Abrangendo os períodos Platônico, Helênico e Cristão. Onde os primeiros terapeutas eram filósofos, com suas técnicas integrativas.

Influenciada por um chamado da minha alma, fui inspirada a fazer um Projeto intitulado “Cuidado de Si”, para ser aplicado inicialmente com os funcionários do CSMPAN. O referido projeto construído durante o ano de 2019, na última reunião técnica da unidade neste mesmo ano, foi apresentado à coordenação e técnicos da unidade, contando com a participação de Janine uma representante da Saúde Mental da Secretaria Municipal de Saúde (SMS). E o mesmo foi agendado para início em fevereiro de 2020.

Antes desta experiência ter sido implantada no CSMPAN, não havia nada semelhante direcionado para trabalhadores ou usuários do SUS no gênero das PICS.

De 2019 a 2024 foram 5 anos de amadurecimento e construção diária, com certeza passei por diversos desafios, e a pandemia foi um deles.

Durante este período da pandemia o projeto foi realizado no pátio de estacionamento do CSMPAN, no final do expediente, nas sextas feiras, quando dávamos ênfase a exercícios e ásanas de Yoga e aos Pranaiamas que são exercícios respiratórios indianos.

Neste mesmo ano de 2020, no segundo semestre, me matriculei na Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, na Pós de Práticas Corporais Integrativas, quando conheci o Qi Gong ou Thi Kung, uma prática corporal de cultivo da energia, de origem Chinesa, após completar os 3 módulos comecei a pratica em um Projeto do nosso Coordenador da Pós, tendo aulas online.

Eu simplesmente me encantei devido aos benefícios percebido no meu organismo, principalmente com o termino de dores no corpo e nas articulações.

Passei a me dedicar a esta pratica, quando então remodelei o Projeto “Cuidado de Si”, e introduzi o Qi Gong. Passado o período da Pandemia, passei a realizar praticas do Projeto no auditório do CSMPAN com os funcionários, para fundamentar meu Relato de Experiencia para obtenção da titularidade de Especialista em Pic’s, vindo a me tornar uma Terapeuta Corporal Integrativa.

Em 2023 participei como voluntaria do Projeto: “Promover para Prevenir”, uma parceria entre, uma ONG da Raps, coordenada por Nara com o Distrito Sanitário de Brotas DSB, e passei a oferecer praticas do Qi Gong em uma sala cedida pelo Caps Aristides Novis, durante os meses de maio a dezembro de 2023.

No ano seguinte perdi a sala, fiz várias tentativas para encontrar um novo espaço. Em meados de 2024 a SMS aprovou a Política de Pic’s do Município de Salvador, então me foi ofertada a sala 8, onde trabalho nos dias de quarta e quinta, com 2 grupos de usuários em cada dia, totalizando 25 usuários, que são encaminhados pelos profissionais do Novis.

Na prática do Projeto Cuidado de Si, eu desenvolvi uma Metodologia própria denominada PAZ e LUZ. Onde utilizo elementos da Meditação Ativa do Qi Gong de origem Chinesa, e elementos da Meditação Guiada de origem Indiana e Programação Neuro Linguística PNL. Origem americana. Este conhecimento foi estruturado em vivencias ao longo da vida e não apenas baseado nas Universidades. As formações foram caminhos para institucionalizar a pratica e aprimorar meus conhecimentos adquiridos de forma sistemática.

Esta experiência Exitosa, fruto de muita dedicação, estudo , trabalho e persistência, muitas vezes criticada e não valorizada, ao longo da sua caminhada tem me trazido muita realização pessoal e satisfação não só para mim, como para os adeptos dos seus beneficiados, com seus depoimentos positivos após cada encontro.