**OFICINA DE NATUREZA – potente e transformadora**

.

A Oficina “Natureza”, é voltada para adolescentes em situação de importante sofrimento mental, usuários do CAPSij, e, tem como objetivo ser uma ferramenta terapêutica que possibilite vivência de integração com a natureza a partir da visitação de áreas verdes. Vivência que amplie o olhar cuidadoso do jovem para a necessidade de preservação desses espaços, e que favoreça o seu pertencimento à cidade na qual residem .Esta prática também envolve caminhar, observar e interagir de forma consciente com o meio ambiente... produção de saúde em diversos aspectos.

**“Sabe se que conexão com a natureza pode ter efeitos terapêuticos, auxiliando no equilíbrio emocional, na redução do estresse e na promoção do bem-estar”**

Esta Oficina, que propõe a interação com a natureza e entre os pares, também visa responder às dificuldades de relacionamento destes jovens, intensificada após o isolamento vivido durante a Pandemia Covid-19. Neste processo tivemos experiências singulares, com relatos de admiração dos participantes encantados com a natureza e convivendo entre si.

Visamos estimular também a prática saudável de caminhada com idas à grandes parques nos quais realizamos exercícios de respiração, e rodas de conversa Visitamos uma cachoeira onde nos refrescamos e nos divertimos, alegria registrada em fotografia. Tivemos a oportunidade de observar a busca pela vida, com um réptil conseguindo alimento e, no grupo, as reações foram diversas: atenção total no acontecimento, curiosidades surgindo sobre o tema “vida natural”, vontade de conhecer mais essa imensidão de coisas surpreendentes que existem na natureza. Realizamos trilha na Serra do Japi com um Biólogo como guia que trouxe informações sobre a história do lugar e sua vegetação. Quando subimos a um dos pontos mais altos da cidade a equipe pode observar adolescentes maravilhados com a vista, podendo observar de cima a cidade à qual pertencem.

Pode-se perceber que após cada “viagem” os adolescentes retornam ao CAPS IJ expressando maior interação e cuidado com os demais. Como se dessem as mãos...

Esta prática é compreendida como uma forma natural de encontro com o terapêutico, especialmente em um mundo cada vez mais urbanizado e desconectado da natureza, nossa aliada no cuidado.

Por vezes, nesta atividade, podemos observar e fazer parte, ainda que por um momento, de vivências naturais que cada vez mais só estão sendo observadas nas telas. Até deixo me levar por um pensamento poético ao dizer que essa oferta de cuidado busca alcançar maior vínculo com e entre os usuários e, também, a vinculação deles com as partes verdes do território, possibilitando a descoberta de lugares de refúgio no barulho da cidade, de momentos de paz com a melodia dos pássaros e todo tipo de vida fazendo seu som e tornando tudo mais belo.

Em meio à crise climática e, em se tratando de jovens com lugares no mundo bastante restritos, este se apropriar de si mesmo, do outro e da cidade em sua Natureza, parece ainda mais essencial

