



**SENSAÇÕES  
DA  
NATUREZA**

# Sensações da Natureza

## Objetivo

Proporcionar momentos de relaxamento com recurso a estímulos naturais

## Duração

30 minutos.

## Público-alvo

População sénior em geral. Adequado para pessoas com demência e portadores de deficiência intelectual e mobilidade reduzida.

## Material

Manual facilitador da atividade. Telemóvel/ Computador com colunas de som. Elementos da natureza.

## Procedimento

Comunicar o tema da atividade.

Definir um local tranquilo, preferencialmente ao ar livre e em contacto com a natureza para realização da atividade e, se possível, descalço.

Seguir as instruções do manual orientador da atividade, que levará os participantes numa viagem de relaxamento e paz interior.

**Nota:** o facilitador da atividade deverá ler todo o texto do manual, para que esteja previamente preparado para as intervenções necessárias. A **laranja** encontrará os passos a seguir ao longo da atividade.

# Vamos fazer uma viagem?

Sente-se numa posição confortável e sinta os seus pés a tocarem no chão. Como se sente?

Sinta as suas pernas relaxadas e mantenha as costas direitas. Relaxe os ombros e feche os olhos. Leve uma mão ao peito, outra à barriga e sinta o calor das suas mãos. **(Se algum participante não se sentir confortável de olhos fechados, não há problema, não force.)**

Faça três respirações profundas, suaves e lentas. **(O facilitador deverá fazer as respirações em conjunto com os participantes, lentamente.)**

Tente desviar a sua atenção de tudo o que ocorre ao seu redor e foque-se na sua respiração. Sinta o ar a entrar pelas narinas... agora a chegar aos pulmões, enchendo-os suavemente. Repare como o seu peito cresce devagar e a sua barriga enche-se de ar como um balão. Agora, lentamente, deixe soltar o ar... sinta o ar a sair e o seu peito a diminuir. Repare como a barriga ficou vazia. **(30 segundos de pausa.)**

Agora, vamos imaginar que estamos a entrar numa floresta. Que floresta tão bonita... conseguimos ver muitas árvores... algumas são enormes... outras mais pequenas... como são as suas cores? **(30 segundos de pausa.)**

Está um dia tão calmo. Conseguimos sentir o vento a passar entre as árvores, abanando de forma muito suave as folhas coloridas... Sentimos um suave aroma a eucalipto... Repare... por entre os seus galhos, aparecem uns tímidos raios de sol. Vire a cara para cima e, ainda de olhos fechados, sinta o calor do raio de sol no seu rosto a aquecer a sua face. Que quente que está, que agradável é esta sensação! **(30 segundos de pausa.)**

Imagine que este raio de sol o envolve num abraço, como um laço dourado... sinta o seu calor ao longo de todo o seu corpo... que aconchegante! **(30 segundos de pausa.)**

Ali, escondidos entre as folhas, podemos ouvir os passarinhos a cantar. Que melodias bonitas eles cantam, serão melros? ou serão pardais? Talvez um pisco de peito ruivo... espreite... são tantos, e tão coloridos... **(Colocar o som da floresta, e deixar estar o tempo que o facilitador achar necessário.)**

Como é linda a floresta... como voam os pássaros... Como são grandes as árvores e tão majestosas... vamos sentir o toque das árvores **(Pausa para dar a sentir nas mãos, casca de pinheiro.)**

Está uma brisa tão agradável, sinta-a a tocar-lhe na pele... repare como embala as folhas secas pelo sol e as levam para longe **(Pausa para colocar folhas secas nas mãos dos participantes, que deverão deixar cair.)**

Imensas borboletas sobrevoam ao redor... vamos dar-lhe alguns dos nossos pensamentos? Inspire... uma borboleta aproxima-se de si... agora expire...

Entregue-lhe um dos seus pensamentos... respire e veja as suas preocupações a voar para longe nas asas da borboleta...

Sempre que se sentir sobrecarregado de pensamentos e preocupações, entregue-os, um a um, às borboletas e deixe-os partir... **(Pausa de 30 segundos.)**

No meio desta enorme floresta, podemos ver, ali ao longe, uma pequena flor. Tão bonita e singela... a força da natureza fê-la aqui crescer... Como é bonita. Vamos apreciar a sua beleza...

Aproximamo-nos, lentamente, desta pequena flor e vamos inspirar, lentamente, o seu aroma fresco e silvestre... Agora, vamos expirar lentamente, voltamos a repetir o processo até que o aroma se dissolva na nossa essência... **(Efetuar umas 3 respirações profundas, suaves e lentas.)**

Lá ao fundo, está um rio, onde as águas cristalinas correm livremente **(Colocar o som de rio, e deixar estar o tempo que o facilitador achar necessário.)**

Vamos em direção a esse rio, a água é límpida, e que tanto que brilha!... vamos colocar as mãos nesta água limpa e fresca... **(Colocar água fresca num recipiente e molhar suavemente as mãos dos participantes.)**

A água é tão pura e tão cristalina... conseguimos através dela ver tudo o que está neste rio onde as rochas decalcadas demonstram a força da natureza.

Imaginemos, que somos embalados por esta água e tranquilamente, chegamos ao Mar... Um mar salgado, ameno e sereno **(Colocar o som do mar, e deixar estar o tempo que o facilitador achar necessário.)**

Estamos a flutuar no mar... a sentir o sol na nossa face... sentimos o aroma da maresia e do sargaço e... lentamente... o mar leva-nos de forma segura para um areal...

Uma praia límpida, de seixos brancos e cinzentos, polidos tão lentamente pela natureza... vamos sentir os seixos, como são lisos, caminhamos sobre eles tranquilamente e passo ante passo, chegamos à areia...

A areia está quente, suave ao toque...., mas agradável. Como é bom senti-la nos nossos pés e nas nossas mãos, como é prazeroso sentir tão finos grãos... Caminhemos sobre a areia... **(Pausa para colocar um pouco de areia da praia nas mãos ou pés dos participantes.)**

Vamos inspirar e expirar profunda e relaxadamente três vezes...

e agora... depois de uma viagem tão tranquila e relaxante pela natureza, está na hora de voltarmos a casa, aquele que será sempre o nosso porto seguro.

Lentamente, sem pressa, abra os olhos...



Inspira.  
Expira.  
Inspira.  
Expira.

Partilha nas tuas redes: #HoraVerde  
#associacaorioneiva #grassaantas  
#BancoBPI #FundlaCaixaBPI

[www.rioneiva.com](http://www.rioneiva.com)  
[geral@rioneiva.com](mailto:geral@rioneiva.com)

[www.grassa.pt](http://www.grassa.pt)  
[grassa.antas@hotmail.com](mailto:grassa.antas@hotmail.com)



PRÉMIOS BPI "la Caixa"

**SENIORES**

VENCEDOR 2020



GRASSA