

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROJETO DE EXTENSÃO PRÁTICAS CORPORAIS DE CUIDADO- UMA EXPERIÊNCIA PARA O AUTOCONHECIMENTO

MIRIAM BUÓGO; ANA LÚCIA SOARES, ALINA DE OLIVEIRA DUARTE, NATHÁLIA OLIVEIRA

**INTRODUÇÃO:** O projeto de extensão "Práticas corporais de cuidado: uma experiência para o autoconhecimento" propõe, através de práticas corporais, que pessoas com necessidades especiais, trabalhadores do Centro Universitário e acadêmicos melhorem a relação consigo mesmos, com o outro, com o trabalho e valorizem os seus potenciais. Para Silva (2004) entre as necessidades educacionais emergentes está o uso da corporeidade, onde as atividades que contemplam o uso do corpo como uma totalidade seja valorizada e os aspectos emocionais, racionais, intuitivos e os sentidos sejam usados no processo de aprender a ser saudável. **OBJETIVO:** Relatar as vivências do projeto práticas corporais de cuidado: uma experiência para o autoconhecimento. **METODOLOGIA:** No período de abril a junho de 2010 foram realizadas oficinas com práticas corporais no Centro Universitário Metodista do IPA. Os participantes das oficinas foram trabalhadores do serviço de higienização, docentes e acadêmicos de enfermagem. Os encontros incluíram a vivência de terapêuticas/dinâmicas que visaram à consciência corporal, a melhoria do relacionamento interpessoal, a busca do autoconhecimento e reflexão sobre o cuidado consigo e com o outro. As oficinas, com uma hora de duração, totalizaram quatro encontros. As dinâmicas corporais realizadas foram respiração diafragmática, relaxamento, visualização criativa e automassagem. **RESULTADOS E CONCLUSÕES:** As oficinas propiciaram aos participantes a valorização do cuidado de si, a possibilidade de resignificar a relação com seu corpo, seu trabalho e sua vida. Assim, as práticas corporais mostraram-se como uma possibilidade de resgatar o olhar e a vivência corporal como espaço de inscrição de emoções, de sentimentos, de acontecimentos que constroem a trama da vida.