

APÊNDICE E – ROTEIRO PARA GRAVAÇÃO DOS ÁUDIOS DO PRODUTO EDUCACIONAL

ÁUDIO 1

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos
- Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba qual a parte do seu corpo que se move mais durante a respiração
- O abdômen? O tórax?
- Direcione a atenção ao movimento do seu corpo durante a respiração
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção ao movimento do seu corpo
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 2

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Mentalize “dentro” na inspiração e “fora” na expiração
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção a mentalizar “dentro” na inspiração e “fora” na expiração
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 3

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire mentalizando até 4 segundos e expire pelo nariz mentalizando até 4 segundos
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Imagine que o ar esteja entrando e saindo apenas pela narina esquerda
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, à percepção da respiração nasal apenas pela narina esquerda
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 4

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Imagine uma luz branca descendo na sua cabeça e relaxando cada parte do seu corpo. Relaxe os músculos faciais, os ombros, braços, pernas, pés.
- Inspire mentalizando até 4 segundos e expire mentalizando até 4 segundos, pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Imagine que o ar percorrendo todo o sistema respiratório
- Passando por todas as vias respiratórias até chegar ao pulmão e, depois, sendo expelido
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção ao percurso do ar pelas vias respiratórias
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 5

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Imagine uma luz branca descendo na sua cabeça e relaxando cada parte do seu corpo. Relaxe os músculos faciais, os ombros, braços, pernas, pés.
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Mentalize um ponto dourado entre as sobramcelhas
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção ao ponto dourado entre as sobramcelhas
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos

ÁUDIO 6

- Procure ficar na posição sentada, de forma a sentir estabilidade e conforto
- Feche os olhos. Relaxe cada parte do seu corpo, os pés e as pernas
- Sinta os braços, os ombros e os músculos faciais relaxados
- Inspire profundamente e expire devagar e contínuo pelo nariz
- Novamente, faça outra respiração dessa forma
- Perceba o ambiente, os sons, a temperatura, os cheiros
- Agora, perceba como está o seu corpo
- Sinta como está a sua respiração
- Se estiver controlando-a, pare de controlar
- Perceba o ar entrando e saindo pelas narinas
- Mentalize uma área do seu corpo que esteja precisando relaxar
- Direcione a atenção para ela
- A cada inspiração essa área fica mais iluminada
- Esse será nosso ponto de âncora
- (Pausa de 2 minutos)
- Se surgir algum pensamento, deixe-o passar
- Não faça julgamentos, apenas deixe-o ir
- Retorne, delicadamente, a atenção à área do seu corpo
- (Pausa de 3 minutos)
- Se surgir alguma distração, retorne a atenção à âncora
- (Pausa de 6 minutos)
- Perceba como está o espaço, os sons do ambiente e cada parte do seu corpo que toca um objeto
- Comece a mover, delicadamente, os dedos dos pés e das mãos
- Faça alguns movimentos delicados com a cabeça
- Quando se sentir à vontade, abra os olhos