

GESAUDE COLOCA VILA FACAIA NA ROTA DO RISO

RISO? SIM, OBRIGADO!

O Riso foi a razão do encontro de três dezenas de participantes dos 3 aos 86 anos, no jardim de Vila Facaia no passado dia 14 de Setembro de 2013, iniciativa coordenada pela Dra. Leonilde Pedroso, enquadrada no Programa Ocupacional e de Apoio ao Domicílio e da responsabilidade da Gesaúde.

O espaço era adequado, a disposição real, a entrega durante 90 minutos foi total!

Os desafios foram assumidos sem o receio da imagem ser menos própria e o resultado foi: espontaneidade, convívio, evasão, libertação do quotidiano menos bom da vida, companheirismo, familiaridade com aceitação do outro como igual, na partilha de um momento saudável.

O relaxamento físico e mental, o alívio do stress, a melhoria do bem estar foram expressos como benefícios identificados pelos participantes que fizeram uma viagem por diversas histórias e dezenas de risos. O percurso terminou



num momento de relaxamento e contemplativo das copas das árvores e do cosmos, em cumplicidade com a natureza envolvente, do chilrear dos pássaros, às quedas de água, do crescimento das árvores ao aroma das suas flores, com libertação das maleitas, do mau estar e das preocupações.

O desfile do Yoga do Riso continuou no salão da junta de freguesia com a preparação de uma equipa de animadores. Aqui até ao final do dia, cada equipa com uma história ou tema

apresentou o trabalho, na presença de alguns participantes observadores e a partilha aberta foi: **analítica**, escolhendo temas e risos; **cooperante**, reforçando o trabalho em grupo; **selectiva**, levando à escolha de risos, três por animador; **inovadora e criativa** elevando o pensamento tão longe quanto possível para resolver situações; e **reflexiva** numa avaliação da acção com visão projectiva, perspectivando aplicabilidades e acções futuras.

Porque temos direito e faz bem à saúde o riso pode ser

uma boa terapêutica para o local de trabalho e para a partilha com crianças e seniores, partindo do físico para o psíquico e ajudando ambos.

No final todos disseram riso? Sim, obrigado!

O Programa Ocupacional da Gesaúde interpretando o sentir e a utilidade desta ferramenta, passa a incluir um núcleo de Yoga do Riso. Para beneficiar é só ligar!

Amilcar Carvalho

Nota: por opção pessoal, o autor do texto não escreve segundo o novo Acordo Ortográfico

