

As atividades descritas procedem da aplicação junto a crianças e professores da tecnologia Relaxamento Criativo (TRCKids) que combina técnicas de elaboração da imaginação e relaxamento das tensões. ¹

Principais Realizações - Intervenções

1. CEI Adolfo Lutz – Implantação TRCKids com 21 educadores. No 2º semestre 10 crianças, em média com 5 ½ anos, receberam a TRCKids apresentando **28% de redução dos níveis de stress** (medido pela Escala de Stress Infantil); crianças de 3/4 anos foram 'preparadas' c/ atividades (brincadeiras e desenhos) do Manual TRCKids – em 2015 elas também receberão as técnicas de relaxamento físico a título tentativo.



'... (a TRC) está colaborando para que as funcionárias do CCI tenham uma vida mais positiva, falando-se em saúde física e emocional...' (Andrea Zuani, Diretora)

2. EMEI Professor Lourenço Filho – Apresentação programa TRC aos professores (out/2014) – início do programa previsto para março/2015



3. Reino da Garotada de Poá – No 3º ano do projeto 'Reino 2112/2022', os educadores aplicaram a TRCKids como prática regular a crianças e adolescentes (6 a 14 anos); nas reuniões mensais de acompanhamento temos usado contos (Ex.: O Boxeador/Saadi de Shiraz; Namouss o mosquito, O pássaro e o ovo, Pão e joias/I. Shah...); TED talks; Filmes; Jogos cooperativos...

Depoimentos crianças: '*...eu não estou mais quieto igual antes, me soltei mais e vou continuar assim...*' (A. 11 anos); '*...mudei muito, depois do RC eu fiquei muito tranquilo e feliz...*' (E. 12 a.); '*...melhora o pensamento quando estou com raiva, triste ou preocupado... a parte que mais gosto é quando pensamos no lugar especial*' (E. A. 9 a.); '*...o RC me ajuda a ficar mais aliviado e feliz, muitas vezes antes de fazer o*

¹Trabalhando com o conceito de habilidades não cognitivas/socioemocionais proposto por UNICEF e OMS a TRCKids promove nas crianças a construção de um sentido de identidade positivo, desenvolvendo seu discernimento e ajudando-as a lidar com suas emoções e tensões; fortalecendo assim sua autoestima e resiliência. (ver pesquisas em <http://www.girasolsp.org.br/>)

RC estava nervoso e quando terminei estava feliz...' (E. 12 a.); '...o relaxamento me ajuda a acalmar...' (F. 10 a.); '... me ajuda a ficar leve, calmo...' (K. 9 a.); '...me ver melhor...' (S. 10 a.); '...ajuda a pensar na paisagem e nos lagos... e ajuda a brincar...' (M. 8 a.)



'...percebo que os alunos se sentem relaxados e que o comportamento deles foi modificado para melhor...' (Profa. Felícia)

WORKSHOPS TRC – tem como objetivo expandir a aplicação da TRCKids para outras cidades/Estados

- Belo Horizonte – 3º grupo (fev); Rio de Janeiro – 2 grupos (out/dez); São Paulo – 4 grupos

INSTITUCIONAL – ações para respaldo científico da TRCKids e divulgação de seus resultados

- **USP/Faculdade de Saúde Pública – Abertura** do VII Encontro de Saúde Mental e Educação/FSP/USP 19/9/14 + aula sobre a TRC como instrumento para construção da autonomia e empoderamento; continuidade do pós-doutorado e das atividades de pesquisa no Lasamec (Laboratório de saúde mental coletiva) e 'Grupo de educação e saúde mental' (Gesme).



- **Pesquisa Girasol UK – Creative Relaxation for Schools - A Research Project conduct in Southend and London, 2012/2013** (614 crianças e 52 professores) – publicado no THT Journal/dez 2015;
- **Pilar Lillo no Brasil** para formação de novos monitores RC – planejamento em andamento com custos já avaliados; enquete em fev/2015 para avaliação do número de interessados.
- **Novo site GiraSol** (<http://www.girasolsp.org.br/>) desde mar/2014 e pág. **Facebook** em jul/2014.

NÚMEROS GLOBAIS 2014 - ESCOLAS

- Crianças beneficiadas: **395** (Reino Creche + CJ e CEI A. Lutz)
- Educadores beneficiados: **53** (28 Reino; 22 Creche + 6 CJ) + (25 CEI A. Lutz)

APOIADORES: Agradecemos a **Ofício Empresarial Assessoria Contábil e Jurídica; Kylios Minerals & Nutrition; Lia Penteado Design e Comunicação** que têm nos apoiado prestando serviços/consultoria.

- **NÃO HOUE APORTES FINANCEIROS EM 2014**