

Copyright © 2007: Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.pt/>

# *A Cura pela Música* *(e não só...)*

**Alexandra Caracol**



**INSTITUTO PEDAGÓGICO**  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007: Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

Copyright 2007© Alexandra Caracol

Disponibilizado gratuitamente em março de 2019.

**Agradece-se que ao utilizar este livro dê os devidos créditos.**

**Título:**

A Cura pela Música (e não só...)

**Autora**

Alexandra Caracol

**IP INSTITUTO PEDAGÓGICO Alexandra Caracol**



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

**Correio eletrónico:**

[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

**Página na Internet:**

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

Poema de abertura .....	5
<b>Parte 1</b> – Pequeno conto (Aprender a exprimir emoções) .....	7
<b>Parte 2</b> – Análise das características particulares dos personagens envolvidos no conto anterior .....	15
<b>Parte 3</b> – Análise das características comuns dos personagens envolvidos no conto da Parte 1, quando iniciaram as aulas com Joana.....	20
<b>Parte 4</b> – Técnicas utilizadas por Joana para proporcionar “cura”, nomeadamente cura das emoções aos seus alunos .....	20
<b>Parte 5</b> – O propósito das aulas integrantes da disciplina de “Expressão de Emoções” .....	22
<b>Parte 6</b> – Resultados obtidos por cada um dos personagens do conto da Parte 1 .....	23

Copyright © 2007 Alexandra Caracol

[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



<b>Parte 7</b> – O período conturbado da <b>adolescência</b> ; tornar esta fase menos problemática .....	25
<b>Parte 8</b> – "Nos olhos dos jovens há claridade; nos dos <b>velhos</b> , luz" .....	29
<b>Parte 9</b> – A utilização da música, como meio para integração e cura interior (emocional) de <b>autistas</b> .....	30
<b>Parte 10</b> – A utilização da música, assim como outros meios para integração e cura interior (emocional) de <b>cegos</b> .....	32
<b>Parte 11</b> – A utilização da música, assim como outros meios para integração e cura interior (emocional) de <b>pessoas com incapacidade parcial ou total de audição</b> .....	35
<b>Parte 12</b> – <b>Adolescentes grávidas</b> ; como ultrapassar a revolta, medo, amargura, rejeição e todos os sentimentos destrutivos .....	37
<b>Parte 13</b> – O que fazer quando encontrar uma pessoa portadora de deficiência, ou "diferente" .....	39
<b>Parte 14</b> – Uma aula de "Expressão de Emoções" .....	42

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.pt/>



**INSTITUTO PEDAGÓGICO**  
**Alexandra Caracol**

*«Onde houver uma árvore para plantar, planta-a tu.  
Onde houver um erro para emendar, emenda-o tu.  
Onde houver um esforço de todos que todos fogem, fá-lo  
tu.  
Sê tu quem tira as pedras do caminho.»*

Gabriela Mistral

Copyright © 2007; Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



*«QUANDO O HOMEM APRENDER A RESPEITAR ATÉ O MENOR SER DA CRIAÇÃO SEJA ANIMAL OU VEGETAL... NINGUÉM PRECISARÁ ENSINÁ-LO A AMAR SEU SEMELHANTE.»*

(Albert Schweitzer, Prémio Nobel da Paz em 1952)

Copyright © 2007: Alexandra Caracol

[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)

IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol

[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



## Parte 1

### **Pequeno conto (Aprender a exprimir emoções)**

Joana há muito que tinha escolhido um caminho nada fácil, mas que lhe dava imenso prazer. Ela era professora de uma disciplina à qual tinha dado o nome de “Expressão de Emoções”.

Esta disciplina tinha como objetivo principal tornar aquele que se sentia de alguma forma perdido, capaz de se conhecer melhor, e encontrar dentro de si mesmo os instrumentos necessários para vencer a crise interior.

Para tal, eram utilizadas diversas áreas artísticas, tais como a música, a dança, o teatro e a pintura, entre outras, para Joana conseguir chegar ao âmago de cada aluno. Mas mais importante do que ensinar a tocar algum instrumento, ou a dançar correctamente ou falar bem em palco, era o método aplicado nas suas aulas. Utilizava cada área como uma terapêutica, obtendo resultados positivos em grande parte dos casos, o que a levava a embrenhar-se cada vez mais em cada uma destas áreas.

Para ela, cada caso, por mais difícil que parecesse, era sempre um desafio que não recusava e agarrava com todo o amor que tinha para dar.

Dava aulas num reformatório de rapazes, num lar de idosos, numa escola de deficientes e num lar de apoio a adolescentes grávidas. Pessoas com realidades diferentes, tanto em experiências como na idade, mas todos tinham algo muito importante

em comum: um grande sentimento de revolta, abandono, solidão, rejeição, necessidade de afirmação e de reconhecimento. Em poucas palavras; sentiam-se “desamados” e perdidos diante da vida e da sociedade.

Joana tinha aprendido que a melhor forma de iniciar uma terapia de ajuda era estabelecer pontes, conseguir encontrar os pontos comuns que existiam em todos esses seres humanos que precisavam de ajuda e de se encontrarem.

Dos muitos casos que tinham passado pelas suas mãos algumas pessoas tinham-na marcado em especial.

O caso de Francisco de 13 anos do reformatório de rapazes; o Tio Zé do lar de idosos; a Aninhas, a menina autista; o Sérgio que era cego; o Vasco, surdo desde a nascença; e a Matilde, na altura grávida com 14 anos. Todos eles pertenciam a grupos diferentes, mas tão próximos na necessidade de serem amados, reconhecidos e respeitados por eles próprios e pela sociedade.

Lembrava-se do primeiro dia em que conhecera o Francisco. Era um rapaz muito revoltado que se vestia de negro com desenhos de caveiras, brinco na orelha, vários *piercings* e uma forma de estar provocadora tanto em palavras como em atitudes.

Como era costume, no início, para tentar conhecer os seus alunos, Joana dispunha-os em círculo e fazia jogos psicológicos também para dinamizar o grupo e levá-los a interagir uns com os outros apesar das grandes divergências.

Gradualmente, cada um foi-se integrando e libertando, partilhando medos e dificuldades. Mas com o Francisco não acontecia nada, ora se encontrava distante, ora revoltado de tal forma que



se descontrolava, gritando imprecções, ofendendo todos os que estavam presentes.

Um dia, quando a aula terminou, Joana despediu-se dos alunos, mas pediu ao Francisco para ficar mais algum tempo.

Sentia-se muito triste, pois via naquele rapaz potenciais incríveis sabendo por experiência que os mais revoltados, mostrando-se independentes e auto-suficientes, eram afinal os mais carentes e, muitas vezes, cheios de talentos, talentos esses que dificilmente seriam autodescobertos, por causa da baixa autoestima que os acompanhava.

A verdade é que, quanto menor fosse a autoestima na pessoa a tratar, mais difícil era conseguir levantá-la. Pior do que as deficiências físicas, eram “aquelas” provocadas pela falta de autoestima, pois incapacitavam o próprio de se aperceber de como era valoroso e cheio de talento.

Assim, numa derradeira tentativa de partir o gelo que separava Francisco do resto do mundo, Joana começou a ficar algum tempo a sós com ele, depois das aulas terminarem.

Primeiro, começou por ficar ao seu lado em silêncio colocando o braço por cima do seu ombro. Depois, começou a contar-lhe os seus sonhos de quando tinha sido adolescente, as suas crises. Sim, porque também tinha sido uma criança e adolescente triste e problemática. Contou-lhe como tinha sido vítima de pedofilia quando era criança, e que mais tarde tinha sido violada. Falou-lhe dos seus medos de uma forma sincera e sentida, como se tivesse aquelas idades por que há muito tinha passado. E até chorou pelas feridas que de alguma forma ainda se abriam peran-



te a recordação do sofrimento passado. Talvez por isso sentia compreender aqueles como o Francisco, que lhe vinham parar à mão.

Aos poucos Francisco baixou as barreiras e começou a falar. Também ele tinha sido vítima de abusos sexuais em criança, tinha sido rejeitado à nascença e tudo isto tinha sortido nele uma incapacidade de compreender e/ou sentir que a realidade não é só feita de sofrimento.

Várias vezes tentou suicidar-se, tendo sido descoberto a tempo de ser ajudado.

Francisco falou dos seus gostos como a música que gostava de ouvir: Heavy Metal, tais como os grupos Black Sabbath, Iron Maiden e Metallica, entre outros.

Joana arranjou música daqueles grupos e pediu a Francisco para expressar aquilo que sentia enquanto a ouvia.

Umaz vezes Francisco acompanhava-os cantando aos gritos ao mesmo tempo que pulava repetidamente durante muito tempo, outras começava a dar pontapés nas paredes e nos móveis da sala, ainda que escassos. Um dia chegou mesmo a ferir-se nos braços e a rasgar a sua *T-shirt*.

Depois de um certo tempo, Joana perguntou-lhe o que sentia quando ouvia este tipo de música e ele respondeu: ódio, raiva, vontade de matar...

– E em que pensas? – perguntou Joana.

– Em nada de nada. E eu gosto também por isso: porque quando a oigo não tenho que pensar em nada, só sentir e deixar-me ir.



- E quanto a sonhos, que sonhos tens tu?
- nenhuns! Como é que eu poderia sonhar?...

Joana trouxe-lhe uns livros com imagens referentes a várias actividades: desporto, arte, ensino, de tudo um pouco. Depois falou-lhe das coisas bonitas do mundo e fê-lo perceber que o seu sofrimento poderia servir um dia para ele ajudar outros que estariam então em sofrimento e a necessitar de ajuda.

- Se conseguires perceber que és um sobrevivente; se entenderes que apesar do que sofreste estás aqui e és inteligente; se conseguires libertar o perdão para os que te têm feito sofrer e conseguires voltar a sonhar e aprender a lutar pelos teus sonhos, então aquilo que tens passado não terá sido em vão. Não conseguirás encontrar o teu caminho e ser feliz se continuares a tentar fugir da tua realidade. Foste vítima de abusos sexuais, foste rejeitado à nascença e tens que aceitar isso. Mas deves perdoar e deixar o tempo passar e sarar as feridas, ou pelo menos fazê-las sangrar menos. Quando ouves esse tipo de música aos altos berros, deixas de te ouvir a ti próprio, de pensar e de sonhar – tu próprio disseste que não pensas em nada quando ouves Heavy Metal. Não gostavas de tentar ouvir outros tipos de música, algo que faça sair dentro de ti o que há de melhor?

Uns dias depois, Joana levou Francisco a conhecer Matilde de 14 anos e grávida.

Matilde era filha de pais ricos e tinha sido sempre muito mimada, mas um dia resolvera experimentar ter relações com Fábio, seu namorado. As colegas na escola gozavam com ela dizendo que ser virgem era pior do que ter cancro. Ela, querendo

sentir-se aceite pelo grupo, aceitou ter relações sexuais com Fábio, mas para seu grande azar, engravidou logo à primeira. «*Mas porque é que os pais nunca tinham tempo para falar com ela?*» É verdade que lhe davam tudo. Tudo menos atenção e tempo para a ouvir. E no meio daquela confusão entre o querer ser aceite pelo grupo de colegas e as dúvidas acerca dos assuntos que envolviam sexo, mas que eram tabu em casa, acabou por ficar grávida quando ainda ela própria precisava que cuidassem dela.

Os seus pais, depois de tomarem conhecimento da sua gravidez, rejeitaram-na, empurrando-a para uma instituição de apoio a adolescentes grávidas, filhas de pais ricos.

A sua revolta era profunda e os seus sonhos acabaram naquele momento, ficando presa à vida da criança que vivia já no seu ventre – pelo menos assim pensava Matilde.

A única coisa que ainda lhe dava prazer era ouvir música clássica e praticar uns pequenos passos de dança, pois antes de engravidar frequentara aulas de *ballet* e sonhara ser uma bailarina de profissão. Agora já não conseguia sonhar com nada disso, nem desejar nada, pois via naquela criança um empecilho.

– Danças um pouco para eu ver? – pediu Francisco curioso.

– Como posso dançar com esta barrigona? E estou feia, gorda e detesto este bebé.

Francisco sorriu-lhe como Joana nunca tinha presenciado. Logo assumiu uma atitude protectora colocando o braço por cima de Matilde, tal qual um dia Joana tinha feito com ele, e repetiu o que Joana lhe ensinara. Partilhou os seus problemas com Matilde,

chorou até, e ouviu-a também. No final, falou-lhe na importância de sonhar e perdoar.

Quando se despediram um do outro, os sonhos de ambos despontavam já no fundo dos seus corações. Com o passar do tempo, Francisco desejou «*estudar e ser médico para ajudar os mais necessitados*», dizia ele. Quanto a Matilde, teve a criança e aprendeu a amá-la e a aceitá-la, apesar de ficar algo limitada no seu tempo pois o filho requeria toda a atenção, apesar de ela ter apenas 14 anos. Percebeu que a criança não tinha tido culpa de nascer e desejou dar atenção ao filho, como os seus pais não tinham sido capazes de lhe dar a ela.

Passados uns anos, Francisco começou a acompanhar Joana nas suas aulas. Sentia-se bem assistindo às aulas e participando na ajuda àqueles necessitados tal qual ele fora um dia.

Numa das classes de Joana estava a Aninhas, o Vasco e o Sérgio. Todos entre os 6 e os 8 anos.

Todos tão diferentes, mas que se entendiam quando Joana punha música. Tinha o costume de utilizar diversos estilos de música, pois isso permitia que expressassem todo o tipo de sentimentos.

– Até o Vasco se movimenta ao ritmo da música! Mas ele não é surdo? – admirava-se Francisco.

– Sim é verdade, mas sente as vibrações da música que fazem vibrar o soalho.

– Já reparou ali na Aninhas que costuma estar alheada, mas quando ouve música também se movimenta ao som dela e trauteia a melodia?



Ao perceber que, Aninhas saía do seu mundo muito próprio quando ouvia música, Joana começou a dedicar-lhe particularmente mais tempo, ensinando-lhe piano e pequenas canções. Com o passar do tempo Aninhas, através da música, permanecia cada vez mais tempo fora do seu mundo próprio, conseguindo partilhar o seu espaço com os coleguinhos da aula e com Joana e Francisco. Era gratificante ver a evolução de cada um.

– Temos que trazer aqui o Tio Zé – partilhou Joana.

– Mas ele já é tão velhote, tem quase 90 anos e só consegue andar de cadeira de rodas.

– É verdade Francisco, mas segundo a minha experiência, eles irão entender-se muito bem, pois a necessidade de serem amados é idêntica em todos. As suas carências irão aproximá-los.

E assim aconteceu. Quando Joana levou o Tio Zé, ele sorriu de orelha a orelha e até quis levantar-se, apesar de já não ter forças nas pernas. Até ele dançava sentado na cadeira de rodas e as crianças sentavam-se no seu colo, e ele acarinhava-as.

– Vês, Francisco? Pertencem todos a realidades diferentes, tanto em experiências como em idade, mas todos tinham algo de muito importante em comum: um sentimento muito grande de revolta, abandono, solidão, rejeição, necessidade de afirmação e reconhecimento. Resumindo, sentiam-se “desamados” e perdidos na vida e na sociedade, mas depois de os termos ensinado a estabelecer pontes e ensinado a perdoar, a partilhar e a sonhar, hoje têm esperança no futuro.



## Parte 2

### **Análise das características particulares dos personagens envolvidos no conto anterior**

Em primeiro lugar, far-se-á uma análise de Joana, descriminando as suas características particulares.

Joana é professora de uma disciplina à qual deu o nome de “Expressão de Emoções”.

Possui sentimentos de **amor** e entrega muito profundos para com todos aqueles que acabam sendo seus alunos.

É dotada de uma grande capacidade de sentir e perceber aquilo que os seus alunos sentem, mostrando-se solidária e conseguindo assim aproximar-se deles.

Possui uma grande capacidade de integrar os alunos em grupo, mesmo com grupos heterogéneos.

Por outro lado, tem a capacidade de discernir o indivíduo do grupo, trabalhando individualmente, quando necessário.

Possui versatilidade para renovar as técnicas utilizadas, de acordo com as necessidades quer a nível do grupo, quer a nível individual. Foi **vítima de pedofilia** em criança, e mais tarde, **vítima de violação sexual**.

Foi uma criança e adolescente triste, problemática e cheia de **medos**. Com feridas emocionais profundas que, de alguma forma, ainda se abriam perante a recordação do sofrimento passado.

Pessoa sensível e capaz de partilhar, e mesmo chorar com os seus alunos, possuindo a capacidade de mostrar humanidade.

.....



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

**Francisco** era um aluno problemático de 13 anos, pertencente a um reformatório de rapazes.

Adolescente revoltado, vestia-se de negro com desenhos de caveiras, de brinco na orelha, vários *piercings* e uma forma de estar provocadora tanto nas palavras como nas atitudes.

Umaz vezes estava distante, quase apático, outras revoltado, de tal forma que se descontrolava gritando imprecacões, ofendendo todos os presentes!

Possuidor de potenciais incríveis não o conseguia ver, cego pela revolta e pela **baixa autoestima**.

Foi vítima de abusos sexuais em criança. Tinha sido **rejeitado** à nascença, o que fez com que não conseguisse compreender que a realidade não era só sofrimento.

Várias vezes tentou **suicidar-se** tendo sido descoberto a tempo de ser ajudado.

Gostava de ouvir música do tipo Heavy Metal, dentro do qual se destacava o gosto por determinados grupos, como Black Sabbath, Iron Maiden ou Metallica.

Quando Francisco ouvia o seu tipo de música preferido, rapidamente se exaltava e expandia a sua inquietação pulando e dando pontapés nas paredes e nos móveis. Num momento de maior revolta feriu-se nos braços e rasgou a sua *T-shirt*.



Ouvindo música aos berros, conseguia fugir aos problemas e deixar de pensar. Infelizmente, não sabia o que era sonhar<sup>1</sup>.

.....

Quanto ao **Tio Zé**, tinha quase 90 anos e vivia num **Lar de Idosos**. Tinha dificuldade em se movimentar tendo de se deslocar de cadeira de rodas<sup>2</sup>.

A **Aninhas**, o **Sérgio** e o **Vasco** andavam entre os 6 e os 8 anos.

.....



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

---

<sup>1</sup> Acerca de "**Adolescentes**" consulte Parte 7 deste livro.

<sup>2</sup> Acerca de "**Idosos**" consulte Parte 8 deste livro.



**Aninhas** era uma criança **autista**<sup>3</sup>.

Apesar de ser frequente estar alheia a tudo ao seu redor, quando ouvia música acompanhava o som, trauteava a melodia deixando-se temporariamente envolver no grupo e, nesses momentos chegava a procurar o contacto físico junto das outras crianças<sup>4</sup>.

.....

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blog.sapo.pt/>

**Sérgio** era uma criança **cega** mas, como qualquer criança, sentia a música, acompanhava o som e trauteava a melodia<sup>5</sup>.

.....

**Vasco** era **surdo**. Muito cedo lhe tinha sido diagnosticada clinicamente uma perda sensorial auditiva<sup>6</sup>.

.....

**Matilde** tinha 14 anos e estava grávida. Era filha de pais ricos. Tinha sido sempre muito mimada.

Um dia resolveu experimentar ter relações com Fábio, o seu namorado.

O facto de querer ser aceite pelas colegas da escola, levaram-na a deixar-se levar pela pressão que estas exerciam sobre

---

<sup>3</sup> Como **Autista** que era, normalmente agia como se fosse surda, tinha tendência ao isolamento, resistia ao aprendizado, não procurando aninhar-se, tinha dificuldade de integração com as outras crianças e não demonstrava medo diante de perigos reais.

<sup>4</sup> Acerca de "**Autismo**" consulte Parte 9 deste livro.

<sup>5</sup> Acerca de "**Invisuais**" consulte Parte 10 deste livro.

<sup>6</sup> Acerca de "**surdez**" consulte Parte 11 deste livro.

ela. Entre os adolescentes havia a ideia que ser virgem era pior do que ter cancro e, assim, Matilde aceitou ter relações sexuais, acabando por engravidar logo na sua primeira vez.

Os pais nunca arranjam tempo para falar com ela nem para a elucidar acerca dos assuntos que envolvessem sexo.

Quando revelou aos pais a sua gravidez, estes em vez de dialogarem com ela, rejeitaram-na, entregando-a aos cuidados de uma instituição de apoio a adolescentes grávidas, pertencentes a famílias ricas.

Revoltada, deixou de sonhar.

Gostava de ouvir música clássica e de dançar *ballet*, mas ao tomar conhecimento do ser que se desenvolvia no seu ventre, deixou de sonhar como o fazia antes de estar grávida. Pensava que aquele bebé seria um empecilho à realização do seu maior sonho de adolescente, ser bailarina de profissão e isso entristecia-a muito.

Grávida, achava-se feia, gorda e tinha sentimentos de rejeição para com o seu bebé<sup>7</sup>.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007 Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.pt/>

---

<sup>7</sup> Acerca de “**adolescentes grávidas**” consulte Parte 12 deste livro.



### Parte 3

#### **Análise das características comuns dos personagens envolvidos no conto da Parte 1, quando iniciaram as aulas com Joana**

Todos os personagens envolvidos no conto da Primeira Parte deste livro, nutriam um sentimento muito grande de revolta, abandono, solidão, rejeição, necessidade de afirmação e reconhecimento, resumindo, sentiam-se “desamados” e perdidos diante da vida e da sociedade.

Todos eles sentiam uma necessidade imperiosa de serem amados, reconhecidos e respeitados por eles próprios e pela sociedade, pois o facto de, de alguma forma serem “diferentes” dos padrões aceites pela sociedade como ditos “normais”, levam-nos a serem postos à margem.

Consequentemente, todos eles tinham uma baixa autoestima.

### Parte 4

#### **Técnicas utilizadas por Joana para proporcionar “cura”, nomeadamente cura das emoções aos seus alunos**

A sua mais importante técnica era o amor que nutria por cada aluno seu, e a entrega com que se dedicava a cada caso, tornando cada um, para si, um caso especial merecedor de atenção e cuidado. Por exemplo, ao perceber que Aninhas saía do seu mundo muito próprio quando ouvia música, Joana começou a de-

dicar-lhe particularmente mais tempo, ensinando-lhe piano e pequenas canções.

A isto juntava a capacidade de compreender o sofrimento alheio, fazendo-os sentir-se compreendidos e ajudados.

Utilizou áreas diversas como a música acoplada à dança; ao teatro; à pintura, etc., como instrumento de **relaxamento**, aproximação, autoconhecimento, **auto-observação**, integração e consequente cura de emoções.

Utilizou ainda outros instrumentos como os jogos psicológicos e os livros.

Como terapia nunca se esqueceu de dialogar muito, com cada um, e de se aproximar também fisicamente.

Quanto à música, o instrumento de trabalho mais importante, era escolhida cuidadosamente, utilizando vários ritmos e estilos, permitindo a expressão plena de todo o tipo de emoções.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007: Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



## Parte 5

### O propósito das aulas integrantes da disciplina de “Expressão de Emoções”

O propósito principal da disciplina de “Expressão de Emoções” é tornar àquele que se sentia de alguma forma perdido, capaz de se conhecer melhor e encontrar dentro de si próprio os instrumentos necessários para vencer a crise interior e levá-lo assim a ter mais **autoconfiança**.

Por outro lado, esteve sempre presente uma tentativa de se estabelecer pontes e de se conseguir encontrar as características comuns que existiam em todos esses seres humanos que precisavam de ajuda e de se encontrarem.

Os jogos psicológicos também tinham o propósito de dinamizar o grupo e levá-los a interagir uns com os outros, apesar das diferenças.

Ensinar a **perdoar** e partilhar foram potentes instrumentos de cura de emoções que Joana utilizou nas suas aulas.

Se por um lado fomentava nos seus alunos a capacidade de sonhar por uma vida e um mundo melhor, por outro ensinava-os a enfrentar a realidade com coragem.

Ensinou-os a terem prazer de estar consigo próprios, pensar por si próprios, e lutar e acreditar nos seus sonhos.

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>



## Parte 6

### Resultados obtidos por cada um dos personagens do conto da Primeira Parte

Quanto a **Joana**, primeiro que tudo, sentia-se **grata** por Deus lhe ter permitido aprender com as próprias experiências, a entender o sofrimento alheio e a utilizar essas experiências para ajudar outros a ultrapassarem medos, incapacidades e traumas.

Sentia-se grata por ver a evolução de cada aluno e crescia em sabedoria pelo amor e dedicação com que se entregava ao serviço.

.....

Aos poucos **Francisco** baixou as barreiras e começou a falar. Aprendeu a sorrir e assumiu uma atitude protetora perante Matilde. Lembrou-se do que Joana tinha feito com ele e agiu de igual modo. Aproximou-se com cuidado, partilhando os seus problemas com Matilde, levando-a a desabafar e a confiar nele. Falou-lhe na importância de ela continuar a sonhar e no poder do perdão. Aquilo que Francisco presenciou em Joana, marcou-o de uma forma construtiva levando-o a desejar estudar e tirar um curso de medicina. Com o tempo, Francisco passou a ajudar Joana nas suas aulas. Longe ficaram os dias em que ele próprio tinha sido ajudado. Agora era ele que dava apoio a quem necessitava de ajuda.



Quando Joana levou o **Tio Zé** para perto das crianças, ele sorriu de orelha a orelha e até quis levantar-se apesar de já não ter forças nas pernas.

O Tio Zé ficou tão feliz que também dançou sentado na sua cadeira de rodas e as crianças sentavam-se no seu colo, e ele acarinhava-as.

.....

Com o passar do tempo **Aninhas**, através da música, permanecia cada vez mais tempo fora do seu mundo próprio, conseguindo partilhar o seu espaço com os colegas da aula e com Joana e Francisco.

.....

**Matilde** teve o seu bebé e aprendeu a amá-lo e a aceitá-lo, ficando algo limitada no seu tempo, pois o filho precisava da sua atenção.

Ela percebeu que a criança não tinha tido culpa de nascer e desejou dar a atenção ao seu filho, como os seus pais não tinham sido um dia capazes de lhe dar a ela.

.....

De um modo geral, cada um dos alunos foi-se gradualmente integrando. Com o passar do tempo foram sendo capazes de partilhar os medos e dificuldades, e libertar-se deles.



Quando a música tocava, todos aprendiam a libertar suas emoções e a deixar falar seus corações.

Aprenderam assim, a estabelecer pontes entre eles, a perdoar, a partilhar e a sonhar com uma vida e um mundo melhor.

**Passaram a ter esperança no futuro.**



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

## Parte 7

### **O período conturbado da adolescência; tornar esta fase menos problemática<sup>8</sup>**

- **Ser adolescente**

*«A adolescência implica um período de mudanças físicas e emocionais que é considerado, por vários autores, um momento de crise. Não podemos descrever a adolescência como uma simples adaptação às transformações corporais, mas sim como um importante período no ciclo de vida que corresponde a diferentes tomadas de posição sentidas ao nível social, familiar e também sexual.»<sup>9</sup>*

*«A adolescência é um momento da vida no qual se manifestam determinados distúrbios psiquiátricos (por ex., depressão e outros distúrbios do humor), levando ao risco de suicídio. Os distúrbios alimentares (por ex., anorexia nervosa e bulimia nervosa)*

---

<sup>8</sup> Parte 2, pág. 16 deste livro.

<sup>9</sup> Ver: [http://juventude.gov.pt/Portal/OutrosTemas/SaudeSexualidadeJuvenil/ProblemasSexualidade/gravidez\\_adolescencia.htm#entrea](http://juventude.gov.pt/Portal/OutrosTemas/SaudeSexualidadeJuvenil/ProblemasSexualidade/gravidez_adolescencia.htm#entrea)

*são particularmente comuns entre os adolescentes. A violência vem-se tornando uma das principais causas de lesões e mortes entre os adolescentes. Muitos factores, incluindo os inerentes do desenvolvimento, o envolvimento com gangues, o acesso a armas de fogo, o uso de drogas ilegais e a pobreza, contribuem para o aumento da violência entre os adolescentes. Os acidentes, particularmente as colisões de auto-móveis e motocicletas, são a causa principal de morte entre os adolescentes. As queimaduras, as fracturas múltiplas e outros acidentes são responsáveis por uma alta taxa de lesões graves entre os adolescentes.»<sup>10</sup>*

**• Sugestões para que os adolescentes desenvolvam um sentido de aceitação e consigam ultrapassar os momentos de crise, sentimentos de revolta, abandono ou outros:**

- Fazer novos amigos;
- Estabelecer relações saudáveis com outros adolescentes é um elemento fundamental para a existência de autoestima saudável e proporciona uma boa vida social;
- Participar em desportos, trabalhos em *part-time*, voluntariado, ou outras atividades positivas, em vez de se alimentar sentimentos ou comportamentos negativos;
- Associar-se a organizações que oferecem programas para jovens;



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

---

<sup>10</sup> Ver: [http://www.msds-brazil.com/msd43/m\\_manual/mm\\_sec23\\_258.htm](http://www.msds-brazil.com/msd43/m_manual/mm_sec23_258.htm)

- Participar em programas especiais orientados para as necessidades dos adolescentes ajuda a desenvolver interesses adicionais;

- Perguntar ou pedir ajuda a um adulto de confiança. Quando os problemas são demasiados para serem tratados sozinhos, os adolescentes não devem ter receio de pedir ajuda a um adulto de confiança.

- **Sinais de alarme de um comportamento suicida<sup>11</sup>**

Na fase da adolescência, por vezes a tendência para a depressão é tão acentuada que leva a alguns adolescentes, a desejarem pôr termo à própria vida.

Para que possam ser ajudados é necessário que quem esteja em contacto com o adolescente fique atento às atitudes e às palavras do adolescente, para que se consiga, de alguma forma, ajudá-lo, antes de chegar a vias de facto.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

---

<sup>11</sup>Ver: [www.admd.pt/depressao/depressao\\_juventude/depressao\\_juventude.htm](http://www.admd.pt/depressao/depressao_juventude/depressao_juventude.htm)

## Aqui ficam alguns sinais de alarme:

- Ameaças de suicídio diretas ou indiretas;
- Obsessão com a morte;
- Poesia, literatura ou imagens associadas à morte;
- Mudança dramática de personalidade ou aparência;
- Comportamento irracional ou bizarro;
- Sentimento exagerado de culpa, rejeição ou vergonha;
- Alteração dos padrões de alimentação e sono;
- Uma descida acentuada do desempenho escolar;
- Dar os seus pertences.

A música utilizada por um coordenador, professor, educador, utilizada como terapia, levando os adolescentes a expressarem os medos, as dúvidas e a revolta, pode ter um papel relevante e positivo para ajudar a ultrapassar a fase da adolescência de uma forma menos conturbada.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

«**Nos olhos dos jovens, há claridade; nos dos velhos, luz**»<sup>12</sup>, escreveu Jouvart.

– **Olhe para meu rosto, filho**», disse ela. «**Isso é a velhice.**

**E imaginou o garoto vendo as rugas, e a tristeza em seus olhos. Qual não foi sua surpresa quando, depois de alguns instantes, o menino respondeu:**

– **Mamãe! Como a velhice é bonita!**»<sup>13</sup>

*«Envelhecer bem é um segredo que todos devemos conhecer e cultivar desde já, enquanto aprendemos a conviver com os idosos, ajudando-os a superar as mazelas da idade e a ganhar uma paz e serenidade interiores que transpareçam.*

*Todos sabemos que um dia chegará para nós a hora da velhice, mas evitamos pensar nessa realidade que, por isso mesmo, poderá surpreender-nos como um fardo excessivamente pesado. Mas se nos prepararmos para ela desde cedo, como sugeriam já os antigos, descobriremos que, mesmo na pior das situações físicas, o ancião pode oferecer aos outros a maior das riquezas: o testemunho do verdadeiro sentido da vida. Nessa medida, deixará de ser um fardo para si e para os outros, e se tornará um farol que irradia transcendência e mostra o caminho para a vida definitiva. Mas a velhice não impõe deveres apenas aos velhos; aque-*

<sup>12</sup> Parte 2, pág. 17 deste livro.

<sup>13</sup> De autor desconhecido.

*les que rodeiam o ancião, em especial os seus familiares, têm de aprender não apenas a suportar as limitações que acompanham a idade, mas a amá-las activamente. Esse amor traduz-se no cuidado físico, na atenção, no tempo que se gasta com o idoso. Mas traduz-se também em ajudá-lo a superar os seus defeitos, que costumam ter as suas manifestações próprias, diferentes das da juventude e da maturidade. (...)»<sup>14</sup>*

## **Parte 9**

### **A utilização da música, como meio para integração e cura interior (emocional) de autistas<sup>15</sup>**

*«Quando crianças, é extremamente difícil para essas pessoas entenderem como as demais não conseguem raciocinar da mesma forma que eles, gerando um sentimento de autoafirmação bastante frágil... Eles são profundamente diferentes... não sabem porquê... não entendem como... mas sentem visceralmente essa diferença e em muitos casos a não-aceitação desse diferente modo de ser e agir... E sabem, desde tenra idade, que são diferentes...e sofrem demais com isso, em geral sem manifestar isso aos demais membros da família...»<sup>16</sup>*

*«Se for preciso apontar um sintoma essencial, básico e primário para o Autismo Infantil, esse sintoma seria o severo deficit*

---

<sup>14</sup> Ver: [www.portaldafamilia.org/livros/book120.shtml](http://www.portaldafamilia.org/livros/book120.shtml)

<sup>15</sup> Parte 2, pág. 18 deste livro.

<sup>16</sup> Ver: [www.geocities.com](http://www.geocities.com)

*cognitivo, a mais importante desvantagem dessas crianças em relação às outras. Mesmo as profundas alterações no inter-relacionamento social, típicas do autismo, seriam secundárias ao deficit cognitivo básico. A prevalência sintomatológica começa a ser dada aos deficits cognitivos, em relação ao social. E existe a hipótese do autismo constituir-se num específico prejuízo do mecanismo cognitivo de representação da realidade. Também é universalmente reconhecida a grande dificuldade que os autistas têm em relação à expressão das emoções. Faria parte dessa anormalidade específica uma incapacidade de reconhecer a emoção no rosto dos outros, uma falha constitucional envolvendo os afetos, uma ausência de coordenação sensório-afetivo e deficits afetivos comprometendo as habilidades cognitivas e de linguagem. A incapacidade inata para o relacionamento pessoal no Transtorno Autista é reconhecida como um dos sintomas principais desde a observação inicial de Kanner. Segundo ele "podemos supor que estas crianças vieram ao mundo com a incapacidade inata de constituir biologicamente o contacto afetivo habitual com as pessoas, assim como outras crianças vêm ao mundo com deficiências físicas ou intelectuais inatas"». <sup>17</sup>*

*«A influência fisiológica e psicológica do som no cérebro traz inúmeros benefícios à pessoa.»*

*«A música relaxa e tranquiliza as crianças» <sup>18</sup>, podendo ser utilizada como integração da criança ao meio.*

---

<sup>17</sup> Ver: [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br)

<sup>18</sup> Adriana F. de Souza Aquino.



No acompanhamento de autistas os resultados são notórios. A música em tais casos é uma forma eficaz de comunicação, ultrapassando as barreiras que os portadores de autismo possuem, sendo muitas vezes incapazes de estabelecer comunicação através da fala.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

## Parte 10

### **A utilização da música, assim como outros meios para integração e cura interior (emocional) de cegos<sup>19</sup>**

“Deficiência visual” é um termo empregue para se referir à perda visual que não pode ser corrigida com lentes por prescrição regular.<sup>20</sup> Compreende tanto a cegueira total, ou seja, a perda total da visão nos dois olhos, quanto a visão subnormal, que é uma irreversível e acentuada diminuição da acuidade visual que não se consegue corrigir pelos recursos ópticos comuns.<sup>21</sup>

*«O défice visual traduz-se numa redução da quantidade de informação que o indivíduo recebe do meio ambiente, restringindo a grande quantidade de dados que este oferece e que são de tanta importância para a construção do conhecimento sobre o mundo exterior. Consequentemente, o deficiente visual pode ter*

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.pt/>

---

<sup>19</sup> Parte 2, pág. 18 deste livro.

<sup>20</sup> Whaley LF, Wong DL. *Enfermagem pediátrica: elementos essenciais à intervenção efectiva*. 5ª Ed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara; 1999.

<sup>21</sup> Fundação Hilton Rocha. *Ensaio sobre a problemática da cegueira: prevenção-recuperação-reabilitação*. Belo Horizonte (MG): Fundação Hilton Rocha; 1987.



*(dependendo da gravidade do déficit) um conhecimento restrito do que o rodeia.*

*O déficit visual não origina necessariamente problemas no desenvolvimento psicológico ou, pelo menos, não é evidente que a deficiência visual grave associe obrigatoriamente problemas psicológicos ou deficiências de desenvolvimento. Se é certo, como antes referíamos, que as experiências do indivíduo estão diminuídas, não é menos verdade que o organismo dispõe de outras vias de recolha de informação que podem suprir ou complementar a via visual, com a adequada orientação e apoio, não objectivados para a aproximação do indivíduo a um «padrão normal», mas considerando-o como mais um indivíduo, que tem características e necessidades particulares.*

*Nas pessoas cegas pode aparecer uma série de comportamentos que poderíamos enquadrar dentro de uma categoria de rasgos comportamentais próprios dos cegos. Isto não quer contudo dizer que todos os cegos os apresentem, nem que todos os que os apresentam o façam de uma maneira uniforme. Não se pode falar de uma psicologia específica da cegueira (Rosel, 1979), pois não existem traços psicológicos dos cegos que não possam acontecer da mesma forma nas pessoas normovisuais. Por isto, é mais razoável referir-nos a estas questões em termos de "tendências".*

*Observamos frequentemente que a criança cega permanece mais tempo do que a normovisual em algumas das etapas de desenvolvimento, pois a ausência de visão pode actuar como freio ao desenvolvimento, tornando mais lenta a passagem de uma*



etapa a outra (...).

*Desde bebé, a partir do momento em que se conseguir sentar, ficando com as mãos livres, o bebé explorará e investigará os objectos que lhe vierem parar à mão. Isto diz respeito aos normovisuais que se apoiam no que vêem assim como nos invisuais, embora o bebé cego tenha que usar a mãos e dedos para "ver" com eles (...).*

*(...) O desenvolvimento da linguagem é outro aspecto fundamental (...) daí a importância da atenção aos aspectos linguísticos e de comunicação desde tenra idade. Torna-se necessário fomentar a sua curiosidade e motivação e estimular a criança para que se aproxime ao mundo dos objectos, os manipule, explore, e faça experiências com eles.*

*(...) De todos os sentidos, é a visão que permite à criança conhecer e relacionar-se com o meio que a rodeia. Não está claramente determinado se a visão provoca o movimento ou se é o movimento que provoca e propicia a exploração e procura visual. Existe uma multiplicidade de dados que nos permitem afirmar que o desenvolvimento motor e, mais especificamente, o desenvolvimento dos aspectos sensoriomotores, se produz mais rápida e firmemente quando há uma coordenação precisa nas relações entre visão e movimento. (...)»<sup>22</sup>*

Assim, é por isso de extrema ajuda proporcionar ao invisual que exprima as suas emoções através da música, dança, teatro ou outro tipo de arte. E mais importante ainda é proporcionar a

---

<sup>22</sup> Ver: [www.feneis.com.br](http://www.feneis.com.br)

sua integração num grupo onde possa conhecer diversas realidades e até dificuldades dos outros membros. Através da música principalmente, mas também da dança, teatro ou outro tipo de arte, poderá ser incentivado a retirar do seu interior todo o potencial e talento que possui apesar da sua deficiência. É pois, importante proporcionar a sua integração num grupo onde possa conhecer diversas realidades e até dificuldades dos outros membros do grupo, podendo o coordenador do grupo levar o invisual a sentir-se útil, capaz de ser valorizado e aceite.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

## Parte 11

### **A utilização da música, assim como outros meios para integração e cura interior (emocional) de pessoas com incapacidade parcial ou total de audição<sup>23</sup>**

*«**Surdez** é a incapacidade parcial ou total de audição. Pode ser de nascença ou causada posteriormente por doenças.*

*No passado, costumava-se achar que a surdez era acompanhada por algum tipo de deficit de inteligência. Entretanto, com a inclusão dos surdos no processo educativo, compreendeu-se que eles, em sua maioria, não tinham a possibilidade de desenvolver a inteligência em virtude dos poucos estímulos que recebiam e que isto era devido à dificuldade de comunicação entre surdos e não surdos. Porém, o desenvolvimento das diversas línguas de*

---

<sup>23</sup> Parte 2, pág. 18 deste livro.

*sinais e o trabalho de ensino das línguas orais permitiram aos surdos os meios de desenvolvimento de sua inteligência.»*<sup>24</sup>

A utilização de várias atividades como dança e música são de grande vantagem para quem possua incapacidade parcial ou total de audição.

Para alguns pode parecer impossível, mas os surdos são capazes de sentir vibrações musicais e de perceber a intensidade do som.

*«A atividade para o som é completamente distinta em pacientes com experiência auditiva prévia, em pacientes com surdez parcial, e nos surdos de nascimento. De qualquer maneira, interessa-lhes mais o ritmo e menos a melodia. Utilizam-se de outros sistemas capazes de perceber o som: sistemas de percepção interna, táctil e o visual (...).»*<sup>25</sup>

À parte da sua deficiência auditiva, se não tiver outras deficiências acopladas, a pessoa detentora de surdez, é uma pessoa normal com capacidade para se movimentar ao som da música. Para isso é importante que o piso da sala onde se acompanha estas pessoas, seja de madeira para que possa sentir as vibrações.

Exercícios ao som de música e em grupo, onde se possibilite extravasar emoções, estimulam a comunicação e a integração daquele que é possuidor de incapacidade parcial ou total de audição. Proporcionar um constante movimento criativo, através

---

<sup>24</sup> Ver: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Surdez>

<sup>25</sup> Ver: [www.virtual.epm.br/material/tis/currmed/temas/med5/med5t42000/musicoter/aplicli.htm](http://www.virtual.epm.br/material/tis/currmed/temas/med5/med5t42000/musicoter/aplicli.htm)

da coordenação de um professor utilizando música, e proporcionando a exteriorização de emoções, como medo, raiva, tristeza, culpas ou angústias, conduz a pouco e pouco à transformação dessas emoções em alegria, esperança, ternura, aceitação e compreensão, tornando os participantes em pessoas mais positivas.<sup>26</sup>

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.com/>

## Parte 12

### **Adolescentes grávidas; como ultrapassar a revolta, medo, amargura, rejeição e todos os sentimentos destrutivos** <sup>27</sup>

- **O que é a adolescência?**

*«A adolescência é uma etapa de nossas vidas marcada por uma porção de transformações: no corpo, nos sentimentos e nas relações com os outros. É um tempo de conhecer, descobrir, experimentar. Todo o crescimento que acontece nessa fase tem um objectivo importante: o amadurecimento físico e emocional.»*<sup>28</sup>

- **A importância de se ser bem esclarecido**

É muito importante que os adolescentes sejam esclarecidos nas suas dúvidas.

---

<sup>26</sup> Baseado em <http://www.dancaterapia.com.br/dancaterapia.htm>

<sup>27</sup> Parte 2, pág. 19 deste livro.

<sup>28</sup> <http://sexualidadeadolescencia.blogspot.com/2005/02/o-que-adolescncia.html>



*«As modificações corporais despertam novos desejos, sentimentos, medos e ansiedades. Na adolescência iniciam-se os namoros. Tudo muda muito rápido, tão rápido que é difícil adaptar-se a essas transformações, o que gera insegurança.*

*Sabe-se que os adolescentes, no mundo inteiro, estão a começar a vida sexual cedo, o que os deixa expostos a riscos como os de uma gravidez indesejada ou de contrair doenças sexualmente transmissíveis, como a SIDA.*

*A orientação e a informação podem minimizar tudo isto, e ajudar o adolescente a viver esta etapa com menos dúvidas e medo, permitindo, assim, um crescimento saudável e feliz.*

*Contudo, não é só sobre sexualidade que é importante conversar. Pesquisar informações e orientações sempre, sobre todos os assuntos que lhe despertem dúvidas e/ou interesse é fundamental.»* <sup>29</sup>

### • **A música em adolescentes grávidas**

Existem projetos em que se utiliza a expressão corporal acompanhada de música como terapia de grupo, com o propósito de apoiar adolescentes grávidas.

Tais projetos têm como objetivo despertar o afeto, estimulando gestos de carinho entre as participantes e levando-as a sentirem carinho pelo bebé que carregam no seu ventre, evitando assim que rejeitem os seus filhos e/ou tentem abortar, colocando em risco a vida de ambos.

---

<sup>29</sup> Ver: [www.sexualidadeadolescencia.blogspot.com](http://www.sexualidadeadolescencia.blogspot.com)

Utilizando a música para que a revolta, o medo, a amargura, a rejeição e todos os sentimentos destrutivos sejam extravasados, sendo ao mesmo tempo conduzidas por um bom coordenador de grupo, as adolescentes podem gradualmente ser despertadas para o compromisso com a própria vida e com a vida dos seus filhos.

### **Parte 13**

#### **O que fazer quando encontrar uma pessoa portadora de deficiência, ou "diferente"**

Em termos gerais, podemos definir que "**Pessoa Portadora de Deficiência**" é a que apresenta, em comparação com a maioria das pessoas, significativas diferenças físicas, sensoriais ou intelectuais, decorrentes de factores inatos e/ou adquiridos, de carácter permanente e que acarretam dificuldades na sua integração com o meio físico e social.

*«(...) No domínio da saúde, deficiência representa qualquer perda ou anormalidade da estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatómica. Dizer que um indivíduo "tem uma deficiência" não implica, portanto, que ele tenha uma doença nem que tenha de ser encarado como "doente".»<sup>30</sup>*



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

<sup>30</sup> Ver: [www.tvebrasil.com.br](http://www.tvebrasil.com.br)

*«Muitas pessoas não deficientes ficam confusas quando encontram uma pessoa com deficiência. Isso é natural. Todos nós podemos sentir-nos desconfortáveis diante do "diferente".*

*Esse desconforto diminui e pode até mesmo desaparecer quando existem muitas oportunidades de convivência entre pessoas deficientes e não-deficientes.*

*Não faça de conta que a deficiência não existe. Se você se relacionar com uma pessoa deficiente como se ela não tivesse uma deficiência, você vai estar ignorando uma característica muito importante dela. Dessa forma, você não estará se relacionando com ela, mas com outra pessoa, uma que você inventou, que não é real.*

*Aceite a deficiência. Ela existe e você precisa levá-la na sua devida consideração.*

*Não subestime as possibilidades, nem super estime as dificuldades e vice-versa.*

*As pessoas com deficiência têm o direito, podem e querem tomar suas próprias decisões e assumir a responsabilidade por suas escolhas.*

*Ter uma deficiência não faz com que uma pessoa seja melhor ou pior do que uma pessoa não deficiente.*

*Provavelmente, por causa da deficiência, essa pessoa pode ter dificuldade em realizar algumas atividades, sendo que, por outro lado, poderá ter extrema habilidade para fazer outras coisas. Exatamente como todo mundo.*

*A maioria das pessoas com deficiência não se importa de responder a perguntas, principalmente aquelas feitas por*





*crianças, a respeito da sua deficiência e como ela transforma a realização de algumas tarefas. Mas, se você não tem muita intimidade com a pessoa, evite fazer muitas perguntas muito íntimas.*

*Quando quiser alguma informação de uma pessoa deficiente, dirija-se directamente a ela e não a seus acompanhantes ou intérpretes.*

*Sempre que quiser ajudar, ofereça ajuda. Sempre espere sua oferta ser aceite, antes de ajudar. Sempre pergunte a forma mais adequada para fazê-lo.*

*Mas não se ofenda se a sua oferta for recusada, pois nem sempre as pessoas com deficiência precisam de auxílio. Às vezes, uma determinada atividade pode ser melhor desenvolvida sem assistência.*

*Se você não se sentir confortável ou seguro para fazer alguma coisa solicitada por uma pessoa deficiente, sinta-se livre para recusar. Neste caso, seria conveniente procurar outra pessoa que possa ajudar.*

*As pessoas com deficiência são pessoas como você. Têm os mesmos direitos, os mesmos sentimentos, os mesmos receios, os mesmos sonhos.*

*Você não deve ter receio de fazer ou dizer alguma coisa errada. Aja com naturalidade e tudo vai dar certo.*

*Se ocorrer alguma situação embaraçosa, uma boa dose de delicadeza, sinceridade e bom humor nunca falha.»<sup>31</sup>*

<sup>31</sup> Ver: [www.ipuf.sc.gov.br](http://www.ipuf.sc.gov.br)



## Parte 14

### Uma aula de “Expressão de Emoções”

- **Objectivos**

<b>OBJECTIVOS (a alcançar)</b>	<b><i>Ver págs. 44 e 45 para alcançar estes objectivos</i></b>
Incentivar à decisão própria	<b>2., 3., 4., 5., 7.</b>
Partilha de emoções	<b>3., 7.</b>
Confiança nos outros	<b>8.</b>
Exercício físico (dança e/ou movimento)	<b>7., 8.</b>
Criatividade	<b>5., 7.</b>
Reconhecimento de emoções (auto-conhecimento)	<b>3., 6., 7.</b>
Concentração	<b>6.</b>
Desenvolvimento auditivo	<b>6., 8.</b>
Trabalho em equipa	<b>5., 8.</b>

- 

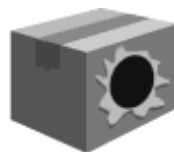
Copyright © 2007 Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagoqico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagoqico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagoqicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

## Material necessário:



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

1. Caixa com o exterior forrado ou pintado com cores alegres, fechada e só com uma pequena abertura, de forma a poder enfiar-se uma mão (Possui objectos do ponto 3.);
2. Caixa aberta contendo gravuras, fotografias, desenhos ou recortes diversas;
3. Objectos diversos com texturas diferentes, como por exemplo: lixa, algodão, lima, cubo, lã, giz, chucha, etc.;
4. Folha de papel de cenário;
5. Diversos materiais de pintura;
6. Diversos materiais como copos de iogurte, restos de papel, tecidos, linhas, coisas que se podem reciclar;
7. Cola;
8. Vários trechos musicais onde se possam enquadrar várias emoções.



Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

## Como pôr em prática:



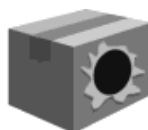
INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

1. O coordenador do grupo escreve no quadro, antecipadamente, os vários itens e os nomes dos participantes.

Ex:

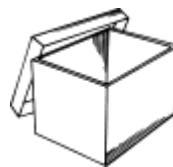
	NOME	José	Luís	António	João
	OBJECTO				lã
E	Amor				X
M	Amizade				
O	Tristeza				
Ç	Alegria				
Õ	Raiva				
E	Saudade				
S	Medo				

2. Cada participante retira um objeto da caixa (ver exemplo do João);
3. Cada participante escreve no quadro, uma emoção que o objecto lhe faz sentir, de acordo com algum acontecimento que recordar (ver exemplo do João);



Copyright © 2007, Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

**4.** Cada participante escolhe um recorte que tenha a ver com a emoção/recordação que sentiu/teve, através do objecto que retirou (no ponto 2.);



**5.** Cada participante cola na folha de papel de cenário a sua gravura, fotografia, desenho ou recorte. Cada um pode utilizar os vários materiais que estão à disposição (material de pintura e outros), e completar a sua ideia no papel. Todos em conjunto fazem um painel contendo os vários arranjos de cada um;

**6.** Sentam-se em círculo com os olhos fechados. O coordenador do grupo passa alguns trechos musicais (ver pág. 43, ponto 8). Enquanto a música decorre, cada um, de olhos fechados, deve recordar algum acontecimento de que se lembre;

**7.** Cada participante escolhe uma música das que foram ouvidas e transmite aos outros o que sentiu ao ouvi-la;

**8.** No final, divide-se os participantes em dois grupos. Juntam-se a pares e o de olhos fechados deixa-se conduzir ao som de uma valsa pelo outro membro que está de olhos abertos. Passado algum tempo trocam de lugar.



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Copyright © 2007 Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

Sobre a autora:



INSTITUTO PEDAGÓGICO  
Alexandra Caracol

Alexandra Caracol nasceu em Angola na cidade de Luanda, em 10 de outubro de 1964, tendo estabelecido morada em Portugal desde 1974.

Licenciou-se em Educação/Pedagogia Social e da Formação e tem lecionado disciplinas na área da música e da alfabetização, há mais de 30 anos.

A par do ensino tem escrito vários livros na área da Educação/Pedagogia e de Autoajuda, além de empreender trabalho de investigação que têm levado à construção de novos métodos de ensino/aprendizagem na área da música, a todas as idades e, principalmente, para crianças em fases muito precoces (desde os 2 anos de idade), e ensino de música para adultos (iniciação).

A par da área musical tem desenvolvido áreas como a alfabetização de adultos e de crianças no pré-escolar, assim como pré-iniciação à alfabetização ainda em fase pré-natal, utilizando música e jogos no processo de ensino e transmissão de conhecimentos.

---

Se desejar, contacte a autora:

Correio eletrónico: [alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)

Página na Internet: <https://alexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

---

**Correio eletrónico do IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol:**  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)

**Página na Internet:**

<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/>

### Portugal

Copyright © 2007 Alexandra Caracol <a href="mailto:alexandracaracol@gmail.com">alexandracaracol@gmail.com</a> IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol <a href="mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com">ipinstitutopedagogico@gmail.com</a> Página Internet: <a href="http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/">http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogs.sapo.pt/</a>
--



## Obras da autora

### **Coleção Tesouros de bolso**® (apoio a todas as idades)

Conto; Apreensão de conceitos;  
Auto-ajuda interactiva

Educar é amar! ©

Você não está doido! ©

É possível ser feliz! ©

Relacione-se com inteligência! ©

A Cura pela Música (e não só...) ©

Copyright © 2007\* Alexandra Caracol  
[alexandracaracol@gmail.com](mailto:alexandracaracol@gmail.com)  
IP Instituto Pedagógico Alexandra Caracol  
[ipinstitutopedagogico@gmail.com](mailto:ipinstitutopedagogico@gmail.com)  
Página Internet:  
<http://ipinstitutopedagogicoalexandracaracol.blogspot.sapo.pt/>

.....

### **Coleção Português fácil**® (apoio a todas as idades)

Auxiliares de língua portuguesa  
1.º Ciclo do Ensino Básico  
e/ou alfabetização estrangeiros

- **Português Fácil para "Bebés" – Alfabetização pré-natal e jogos de apoio para crianças** (com CD)
- **Português Fácil (2-3 anos) – 1 – grafismos – escrever letras maiúsculas de imprensa**
- **Português Fácil 1 (apoio ao Ensino – a partir dos 6/7 anos) – matéria do Ensino Básico**
- **Português Fácil 2 (apoio ao Ensino – a partir dos 7/8 anos) – matéria do Ensino Básico**
- **Português Fácil 3 (apoio ao Ensino – a partir dos 8/9 anos) – matéria do Ensino Básico**