

# PSICOMOTRICIDADE

## MOVIMENTO QUE CUIDA DO CORPO E DA MENTE

No dia 22 de maio decorreu, no âmbito deste Projeto, uma sessão de Psicomotricidade e Movimento, dinamizada pelas Psicomotricistas Catarina Gaspar e Raquel Montalvo, no Centro Cultural Dr. Magalhães Lima.

A Psicomotricidade é uma abordagem terapêutica que integra o corpo, o movimento, o pensamento e as emoções, usando o corpo em movimento como o principal meio de intervenção. Considerando a pessoa como um todo, centra-se no facto do corpo não ser apenas físico, mas também um meio para expressar, viver as emoções e comunicar.

Nas sessões de Psicomotricidade são realizadas vivências corporais diversas, envolvendo, entre outras, o jogo lúdico, técnicas de relaxação, atividades motoras adaptadas e atividades expressivas, que permitem promover o bem-estar geral da pessoa, bem como a manutenção das suas capacidades psicomotoras, emocionais e cognitivas e a relação com o outro.

A Psicomotricidade pode ter um contributo significativo durante o envelhecimento, ao intervir na promoção dessas competências funcionais. Na Saúde Mental, também tem um papel terapêutico relevante, pois muitas perturbações psicológicas e psiquiátricas revelam-se também a nível corporal e motor. São vários os benefícios, sendo exemplos:

**Melhora a consciência e postura corporais**

**Previne quedas e melhora o equilíbrio**

**Promove a capacidade de iniciativa**

**Aumenta a autoestima e confiança**

**Reduz a ansiedade e tensão**

**Promove a regulação emocional**

**Fortalece relações interpessoais**

**Reforça a autonomia**

**Melhora a orientação no espaço e tempo**

**Melhora a atenção e capacidade de planeamento**

**Estimula a criatividade**



**“O corpo expressa, a mente equilibra. Cada movimento é um gesto de cuidado e mover-se é continuar a viver ativamente.”**