Associação dos Deficientes Visuais de Itapeva e Região
"LUZ DA VISÃO"
CNPJ – 04.810.983/0001-82
Declarada de utilidade Pública Municipal, em 20 de maio de 2002 sob Lei nº 1.794/2002.
Declarada de Utilidade Pública Estadual, em 26 de outubro de 2012 sob Lei nº 14.883/2012.
Registrada no CMDCA nº 011/2005, sob Decreto Municipal nº 3659/98.
Registrada no COMASI nº 014/2005 sob Decreto Municipal nº 3660/98.
Rua: Tatuí, 99 – Vila Aparecida – Itapeva / SP – 18401-120 Fone: (15) 3521-2417.
luzdavisao2001@gmail.com / cel. e WhatsApp (15) 99664-8940

Órgão Executor – **Prefeitura Municipal de Itapeva**	**Processo nº**
Programa/Serviço –	**Mês de referência – Março/ 2023.**
Número de atendidos – 40	**Público alvo – Deficientes Visuais e suas famílias.**

Os assistidos da Associação possuem acesso a Psicóloga em dois dias da semana, divididos em grupos psicossociais e acompanhamentos individualizados, assim possui um extremo qualitativo no acompanhamento.

Ao mês de março, a temática segui a linha de raciocínio do mês anterior, ansiedade. Sendo este um mal inevitável, que carrega consigo a queda na alta estima, socialização e demais limitações de expressões e pensamentos fora dado seguimento na intencionalidade de não se perder linha de raciocínio, além de imergir na temática de forma integral e ampla.

No pós pandemia, tornou-se inevitável não se trabalhar sobre o tema, com esta abertura de espaço todos ganham voz e conseguem se expressar com clareza e empatia.

Dentro das atividades trabalhadas, uma das dinâmicas utilizadas buscava trabalhar exercícios respiratórios em momentos de ansiedade e nervosismo. O intuito deste, promove tranquilidade e concentração para tomada de atitudes e pensamentos. Os benefícios deste se dá em promover o relaxamento muscular, melhorar a concentração, diminuir o estresse, ansiedade e depressão, melhorar o equilíbrio, a autoestima, a imagem corporal e autoconceito".

Na mesma dinâmica, foi observado a necessidade de se contextualizar sobre verbalização, uma vez que este se faz uma grande aliada e ferramenta para contextos diários sendo em âmbito profissional, pessoal e/ou interpessoal.

Orientar, explicar e instruir sempre se torna imprescindível na hora de repassar temáticas de extrema importância como está supracitada. Somente uma boa verbalização, realizada dentro de uma concentração e calma podem traduzir emoções e pensamentos de maneira correta e objetiva. Uma má verbalização, pode transformar um pensamento correto em diversificadas situações de constrangimento, confusão e até trazer problemas adversos para o assistido.

Levando em consideração, toda a temática e as ramificações que este possui falar sobre expectativas e frustrações torna-se necessário. As frustrações, são os maiores motivos de relatos de gatilhos para nervosismos e ansiedades.

Por este, a dinâmica utilizada busca abordar como agir diante de uma expectativa não atingida, como pode se tornar essencial reavaliar os objetivos definidos. É importante que tenhamos estratégias e maneiras de lidar, de forma saudável, com as nossas frustrações. Isso porque, tal sentimento é importante para a construção psicológica do ser humano, nos tornando mais flexíveis, adaptáveis e empáticos.

As expectativas exageradas causam mais que frustração, trazem também, insegurança e dor. Por isso, precisamos entender que a felicidade e o bem-estar podem ser encontrados em coisas mais simples do que imaginamos, porque estão diretamente ligados ao essencial.

Associação dos Deficientes Visuais de Itapeva e Região
"LUZ DA VISÃO"
CNPJ – 04.810.983/0001-82
Declarada de utilidade Pública Municipal, em 20 de maio de 2002 sob Lei nº 1.794/2002.
Declarada de Utilidade Pública Estadual, em 26 de outubro de 2012 sob Lei nº 14.883/2012.
Registrada no CMDCA nº 011/2005, sob Decreto Municipal nº 3659/98.
Registrada no COMASI nº 014/2005 sob Decreto Municipal nº 3660/98.
Rua: Tatuí, 99 – Vila Aparecida – Itapeva / SP – 18401-120 Fone: (15) 3521-2417.
luzdavisao2001@gmail.com / cel. e WhatsApp (15) 99664-8940

O que vemos na prática é que as expectativas, bem como o conceito de felicidade, são relativas e variam muito de pessoa para pessoa. Dependem muito do contexto em que se vive, as vivências e como estas marcaram a vida.

Quando esperamos ou desejamos muito alguma coisa e, eventualmente, nossa expectativa não se cumpre na realidade, surge o sentimento de desilusão ou frustração. Lidar com essa sensação de "derrota" é muito difícil e pode levar as pessoas a doenças psicológicas, amargura e até revolta. Para que isso seja reduzido, esta dinâmica vem de encontro há preparar os mesmos para diferentes resultados de suas expectativas.

Sempre teremos expectativas, mas podemos amenizá-las, tornando-as mais próximas da realidade e com mais chances de acontecerem, sem, assim, caminharmos rumo à decepção e frustração. Pois, não dá para viver sem expectativas, afinal, são elas que dão sentido à nossa vida. São sonhos e metas, que motivam e direcionam nosso dia-a-dia e a frustração pode, inclusive, ser um auxílio nessa tarefa, impulsionando a pessoa a rever o próprio caminho e adquirir autoconhecimento.

Somado a este, em comemoração ao dia internacional das mulheres fora desenvolvido junto dos assistidos a importância e origem deste, do respeito aos gêneros e homenagem em si para todas as mulheres da Associação onde cuidadosamente uma lembrancinha fora criada como forma de presentear todas.

Os atendimentos individualizados, estiveram presentes com inúmeras problematizações. Questões familiares, conjugais, escolares e até mesmo questão de dentro da própria Associação foram abordados nestes.

Observações:

Pontos facilitadores – Sempre participativos durante as atividades, boa aceitação e receptividade da parte dos mesmos.

Pontos de estrangulamento – A Agitação torna-se uma grande questão ao iniciar os grupos, sendo estes logo acalmados e possuindo concentração.

Thaís Karina Rodrigues
Psicóloga
CRP 06/180972

Thais Karina Rodrigues
CRP: 06/180972

Itapeva- SP, 06 de abril de 2023.

Associação dos Deficientes Visuais de Itapeva e Região
"LUZ DA VISÃO"
CNPJ – 04.810.983/0001-82
Declarada de utilidade Pública Municipal, em 20 de maio de 2002 sob Lei nº 1.794/2002.
Declarada de Utilidade Pública Estadual, em 26 de outubro de 2012 sob Lei nº 14.883/2012.
Registrada no CMDCA nº 011/2005, sob Decreto Municipal nº 3659/98.
Registrada no COMASI nº 014/2005 sob Decreto Municipal nº 3660/98.
Rua: Tatuí, 99 – Vila Aparecida – Itapeva / SP – 18401-120 Fone: (15) 3521-2417.
luzdavisao2001@gmail.com / cel. e WhatsApp (15) 99664-8940











