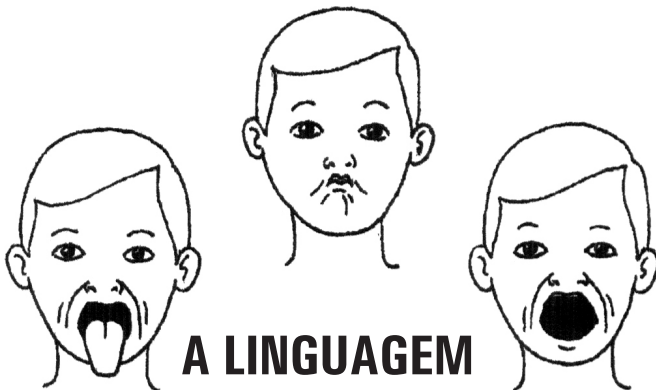
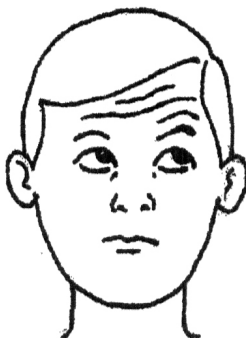
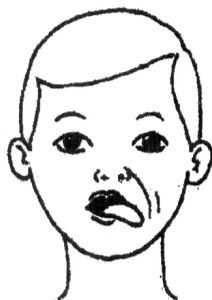


**ELVIRA ELIZA FRANÇA**  
Consultora Educacional e Terapeuta Holística  
CRT 23.308-SP



**A LINGUAGEM  
NO CONTROLE  
DO ESTRESSE,  
E NA PREVENÇÃO  
À VIOLÊNCIA  
E AO USO INDEVIDO  
DE DROGAS**



## A LINGUAGEM NO CONTROLE DO ESTRESSE, E NA PREVENÇÃO À VIOLÊNCIA E USO INDEVIDO DE DROGAS

As tensões do mundo moderno estão ficando maiores e mais intensas, a cada dia que passa, deixando as pessoas expostas a situações estressantes muito frequentes. Isso ocorre tanto na vida familiar quanto no trabalho. Sem terem uma noção sobre a importância da linguagem, e sua influência nos processos de doença e saúde, as pessoas muito estressadas não conseguem fazer um controle adequado da intensidade dos seus gestos e expressões, nem da qualidade da voz e das palavras que falam. Isso acontece porque seu sistema nervoso fica excessivamente ativado durante as situações estressantes, o que faz com que as pessoas percam a capacidade de controlar seus comportamentos. Nesse momento, as funções inferiores e emocionais do cérebro "sequestram", isto é, impedem as funções superiores, relacionadas com a percepção, aprendizagem, raciocínio e memória. E são justamente essas funções superiores que fazem o controle das emoções, mas esse controle fica impossibilitado quando a razão está sendo "sequestrada" pelas reações emocionais (Goleman, 1995; Ornstein, 1987).

Tal fenômeno biológico explica a necessidade de conhecermos melhor como funciona nosso cérebro, para sabermos como minimizar fatores estressantes, que prejudicam nossa saúde física, mental e nossas relações sociais. Ansiedade, tensão, insônia, problemas alimentares, estomacais, intestinais, cardíacos, dores de cabeça e no corpo etc., são sintomas que podem ter sua causa no estresse crônico do cotidiano, muitas vezes causado pelo uso indevido da linguagem nas relações interpessoais (França, 2002a, 2002b, 2002c). Tais sintomas afetam o desempenho mental das pessoas, e alteram os resultados de sua atividade intelectual e produtiva.

Expressões faciais e gestos agressivos, palavras faladas com tom de voz alterado, e, até mesmo, o silêncio, interpretado como descaso, indiferença ou desacordo, podem provocar estados intensos de estresse. Mesmo parecendo sutis, esses e outros padrões de linguagem verbal e não-verbal podem ser tão danosos à nossa vida social, que desencadeiam outros problemas complexos no sistema nervoso. Eles afetam a paz na vida familiar e/ ou profissional, e ainda podem gerar doenças físicas e mentais (França, 2002b). Há casos em que os procedimentos verbais e não verbais podem ser considerados assédio moral, gerando, até mesmo, processos jurídicos, que desgastam o indivíduo, seu grupo profissional e a vida em família (Hirigoyen, 2002).

Pessoas com a saúde física e mental frágil trazem prejuízos para as famílias, empresas e também para a sociedade. Elas se tornam improdutivas e aumentam os gastos empresariais e sociais com as ausências no trabalho, licenças médicas e tratamentos médicos caros. Elas ainda necessitam de atenção especial, que nem todos têm condições de dar. Além disso, muitas pessoas, com funções nervosas alteradas pelo estresse, começam a fazer uso indiscriminado de remédios para relaxar e dormir, de cigarro para se acalmar, de álcool para ficar alegre e até de outras drogas para ter sensações de prazer. Elas usam essas substâncias, na esperança de resolverem os desequilíbrios internos, e os malestares que sentem no corpo e

na mente. Com isso, elas estão dando o primeiro passo que poderá levá-las à dependência química.

A dependência química acontece quando o cérebro e o corpo se acostumam com as substâncias ingeridas, e a pessoa torna-se tolerante a elas. Isso quer dizer que a mesma substância deixa de produzir o efeito inicial, e então a pessoa começa a aumentar as doses para ter as mesmas sensações de conforto e de prazer que sentia anteriormente. Assim, se ela só fumava poucos cigarros, ela passa a usar quantidades maiores, e a combinar fumo com bebida. Esse aumento das doses e as misturas, na busca constante pelo prazer e bem estar, levam a pessoa a se tornar dependente, porque o cérebro e o organismo se acostumam com as substâncias químicas ingeridas, e alteram a produção daquelas substâncias naturais, próprias dos processos químicos do corpo (França, 2002a, 2002b).

O cérebro humano possui mecanismos naturais para garantir nossa sobrevivência e a defesa de nosso organismo (Ornstein, 1987). Durante situações normais e, especialmente de perigo, esse órgão complexo e centralizador das informações internas (do corpo) e externas (do ambiente), aciona a liberação de substâncias naturais do cérebro, chamadas neurotransmissores. Eles ativam a secreção de glândulas, que liberam hormônios, dentre eles, aqueles que fazem parte dos processos de estresse. Os hormônios do estresse desencadeiam ações motoras, isto é, movimentos envolvidos nas reações emocionais de defesa e ataque, assim como na emissão de sons vocais.

Nossas respostas motoras podem ser inteligentemente planejadas, quando fazemos uso das funções superiores do cérebro. Essas funções dependem da ativação da camada cortical, aquela camada enrugada que recobre nosso cérebro. Mas no momento em que as reações são extremamente estressantes, como as de luta e fuga, de ataque e de defesa, as reações que irão predominar fazem parte das funções inferiores do cérebro, que ficam mais na parte central desse órgão. É isso que faz com que nossos atos se tornem mais impulsivos e instintivos, porque nesse momento as funções superiores, corticais, estão sendo "sequestradas", isto é, impedidas pela intensidade das emoções (Goleman, 1995).

Enquanto as funções inferiores, que são automáticas, funcionam desde o nascimento, as funções superiores e inteligentes do nosso cérebro requerem aprendizado cultural, e um processo educacional que necessita de convívio social, caso contrário, elas não se desenvolvem plenamente. Isso explica o fato de muitas pessoas agirem de modo semelhante aos mamíferos inferiores, quando estão com sua atividade cerebral superior "sequestrada", seja pelo estresse ou pelo uso indevido de drogas. Isso ocorre, porque suas capacidades de produzir linguagem e de raciocinar, que são privilégios exclusivamente humanos, ficam minimizadas. As funções instintivas inferiores predominam nesse momento, e as pessoas ficam com dificuldades para raciocinar em níveis complexos, e para tomar decisões inteligentes, e para planejar a vida, visando o bem estar próprio, e também social.

A produção da linguagem e do raciocínio pode ficar desestabilizada pela sobrecarga da química do estresse momentâneo e, principalmente crônico, que é quando o corpo transcende a medida de liberação natural e saudável dos hormônios do estresse. Tal liberação exagerada, cotidianamente prejudica o desenvolvimento das funções superiores do cérebro nos processos decisórios, além de minimizar as condições do cérebro para perceber, aprender e armazenar informações. Esse prejuízo se intensifica, ainda mais, quando um indivíduo inclui,

nesse ambiente químico do cérebro e do corpo, outras substâncias como a nicotina, o álcool, a maconha, a cocaína, crack e outras drogas legais e ilegais. Nesses casos, as funções inferiores e superiores do cérebro ficam ainda mais alteradas, tornando-se imprevisíveis os comportamentos e os padrões de linguagem. Tudo irá depender das condições de saúde da pessoa, da droga que está sendo consumida, do tempo de uso e de outros fatores, sendo que os prejuízos podem levar a problemas sérios de saúde e também à morte. Como isso o sistema imunológico fica mais fraco, e aumenta a probabilidade da pessoa ficar doente, com mais frequência, principalmente se fizer sexo sem camisinha, e contrair doenças sexualmente transmissíveis e AIDS.

De todo modo, o uso indevido de drogas, ainda que mascare um equilíbrio interno e provoque sensações de prazer, na verdade, está causando danos e até a destruição dos neurônios do cérebro. Consequentemente, as drogas comprometem o bom funcionamento do sistema nervoso e dos órgãos do corpo, assim como também o desempenho intelectual e social, que são funções superiores do cérebro. Isso representa um retrocesso da consciência e na capacidade evolutiva do ser humano.

Muitos problemas de aprendizagem e de comportamento podem ter sua origem no estresse excessivo do cotidiano e no uso indevido e abusivo de drogas dos pais, principalmente durante a gravidez. Mas não importa se isso ocorrer durante o período de formação da criança, no útero materno, ou após o nascimento. O estresse familiar e profissional e os conflitos nas relações de comunicação também podem alterar o funcionamento do cérebro da criança e do adolescente, desde o período intra-uterino. As alterações da mãe também irão interferir, futuramente, na capacidade da criança ver, ouvir, sentir, de guardar lembranças e de aprender a ler e a escrever, quando for para a escola. O estresse familiar pode apagar informações e conhecimentos que as crianças aprendem no presente, e que serão necessários para tomada de decisões no futuro. O conhecido "branco mental", que ocorre durante as tensões dos momentos de exame e provas, exemplifica bem o fato de que, sob estresse, as funções superiores do cérebro ficam sequestradas, minimizando as capacidades de seu funcionamento inteligente.

A nova geração está ficando cada vez mais exposta a situações estressantes na sociedade atual (Ornstein, 1987), e os hormônios do estresse, que são liberados em excesso, são tão prejudiciais quanto as outras drogas. Além de interferirem nas capacidades intelectuais superiores, eles predispõem a nova geração a fazer uso precoce do cigarro e do álcool, para se equilibrar emocional e mentalmente. Isso, contudo, irá abrir caminho para o uso indevido de drogas ilícitas, contribuindo para que haja um desvio acelerado do comportamento social, que tende para a violência e a criminalidade.

Os pais precisam receber informações adequadas, para saberem como minimizar o estresse familiar, e toda a sequência de problemas que ele pode gerar na família e na sociedade. Os professores também precisam fazer isso no ambiente escolar. Crianças e adolescentes estressados, que têm problemas de aprendizagem, ficam predispostos a abandonar a escola, e a fazer uso precoce e indevido de drogas. Eles também podem gerar filhos precocemente, sob efeito do álcool e de outras drogas, e as crianças que nascem nessas circunstâncias, certamente, sofrerão com o estresse da mãe e terão dificuldades, ainda maiores, de aprendizagem e de adaptação social. Isso ocorre, porque as drogas danificam

neurônios do cérebro e órgãos do corpo da criança, e ela já nasce com desvantagens no desenvolvimento físico e mental, devido aos danos sofridos pelo contato precoce com as substâncias químicas do estresse, e também outras drogas (medicamentos, cigarro, álcool e drogas ilegais)

Além disso, pais adolescentes, que não têm seus cérebros totalmente desenvolvidos, nem sempre conseguem assumir compromissos sociais como a paternidade e a educação responsável dos filhos. A falta de conhecimentos e de cuidado com o desenvolvimento superior das crianças deixa os novos seres vulneráveis a vários riscos de morte. Esses riscos vão desde a exposição a acidentes domésticos, danos físicos e mentais, devido aos espancamentos e à violência doméstica, agressão, brigas de rua e crimes, assim como exposição a doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. A carência de informação dos pais também pode levar a criança a sofrer a influência do tráfico de drogas, o que aumenta, significativamente, o estresse e a violência social, num círculo vicioso sem fim.

Nesse contexto, saber falar, aconselhar e apoiar os filhos, os cônjuges e os companheiros de trabalho, subordinados ou hierarquicamente superiores, clientes, alunos, parentes, vizinhos etc., torna-se de suma importância, para minimizarmos o estresse na família, no trabalho e na sociedade, de um modo geral. Estamos diante de um grande desafio, que é o de assumir, responsabilmente, a promoção da saúde física e mental de nossa sociedade, assim como também a paz mundial.

Orientar pais, servidores de empresas, professores, estudantes etc., sobre os efeitos que o estresse e outras drogas exercem sobre o cérebro e o sistema nervoso, é, portanto, um compromisso de todos aqueles que têm informações e experiências para compartilhar com os outros. Por isso, o presente texto apresenta uma alternativa natural e holística de prevenção ao estresse, à violência e ao uso indevido de drogas. A técnica é denominada "Caretas Articuladas com Movimentos das Mãos – CAMM", e foi sistematizada com base no estudo de gestos e expressões de pessoas que promovem a saúde na cidade de Manaus, Amazonas, por meio de práticas não convencionais (França, 2002b). CAMM pode ser realizada em casa, diariamente, para harmonização do corpo e da mente de crianças, adolescentes e adultos.

A prática diária de CAMM favorece o fluxo normal e sincronizado dos impulsos nervosos entre as funções inferiores e superiores do cérebro, e também entre os seus hemisférios esquerdo e direito, especialmente nas áreas sensória e motora. Resultados satisfatórios com a prática de CAMM vêm sendo obtidos em atividades terapêuticas e educativas com grupos de comunidades carentes da periferia de Manaus, e também com profissionais que trabalham com adolescentes, autores de atos infracionais e privados de liberdade, no Rio Grande do Norte, (França, 2002c). As etapas que serão descritas, a seguir, poderão ajudar na melhoria dos relacionamentos familiares e profissionais, porque favorecem os processos de linguagem verbal e não verbal. Além disso, CAMM estimula o lobo frontal do cérebro, que é determinante na seqüência de ações motoras voluntárias, nos atos conscientes e no controle das emoções (Duus, 1997; Damásio, 1996). Por isso, apesar de simples, os movimentos da face e das mãos ajudarão a promover, também, o raciocínio ativo, a iniciativa, a sensação de esforço e de força, a personalidade, a perseverança e o ego social.

## CARETAS ARTICULADAS COM MOVIMENTOS DAS MÃOS - CAMM

CAMM é uma técnica, uma ginástica cerebral, que estimula conexões do cérebro, por meio da ativação voluntária de músculos e nervos da face, combinados com movimentos dos dedos das mãos, para produzir estados internos de bem estar no corpo, na mente e no espírito. Essa técnica foi criada após um estudo meticuloso da linguagem verbal e não verbal de pessoas que promovem a saúde, na cidade de Manaus, Amazonas, Brasil (curas não-convencionais). Para tal, fez-se uso da metodologia da programação neurolinguística (modelo e metamodelo), para mapear as trajetórias mentais dessas pessoas (escolarizadas e não-escolarizadas), nos diferentes sistemas de representação mental: visual, auditivo e cinestésico. O objetivo da pesquisa era investigar padrões de comunicação saudável, para verificar se eles poderiam ser reproduzidos por outras pessoas, com finalidades terapêuticas, especialmente para pessoas de baixa renda, que não podem pagar tratamentos psicoterapêuticos. Assim, foi criada uma técnica de terapia holística barata, de curta duração, que pode ser realizada em casa, para diferentes finalidades, especialmente para **promover a saúde e a paz social**.

Para realizar CAMM, precisamos ativar diferentes funções superiores do cérebro, especialmente as do **lobo frontal**, que exerce papel importante no **controle das emoções e dos comportamentos sociais, assim como nas funções intelectuais mais complexas como: criatividade, pensamento e raciocínio abstrato, consciência, tomada de decisões, planejamento etc.** Por isso, CAMM também envolve trajetórias mentais que atuam "como se" estivéssemos vivenciando situações reais. Daí a importância dela ser realizada com disciplina, com energia potencializada em cada movimento, e também com precisão nas sequências e no ritmo. Pelo circuito da imaginação do cérebro, "como se" fosse real, poderemos harmonizar nosso corpo com a mente, e então melhoraremos a percepção, a capacidade de análise e síntese, a linguagem, a memória, e também as respostas emocionais e os comportamentos sociais.

Qualquer pessoa pode realizar CAMM, desde que não esteja impedido de fazer os movimentos (por cirurgia, machucados etc.) Cotidianamente, esses movimentos são realizados natural e espontaneamente (atividade cerebral inferior e automática). Mas quando passamos a dar intenção e sequência determinada a eles, uma outra qualidade lhes é dada: os movimentos voluntários e conscientes ativam as funções cerebrais superiores, e, com isso, os movimentos da face e das mãos ajudam a harmonizar os pensamentos, as emoções, a linguagem, a memória etc. Certos bloqueios emocionais e intelectuais, decorrentes do estresse cotidiano e outros traumas passados poderão ser minimizados, facilitando o desempenho escolar, acadêmico, a pesquisa e a comunicação. Tratamentos de saúde convencionais podem ser agilizados, assim como tratamentos psicológicos e psiquiátricos, quando o corpo e a mente estão relaxados.

**CAMM tem se mostrado excelente para crianças e adolescentes, porque ajuda no desenvolvimento das expressões emocionais e acalma comportamentos de irritabilidade, agressividade, impaciência, mau humor, inquietação, falta de atenção e de concentração, insegurança etc.** Quando a família toda participa da prática, aumenta a

integração entre pais e filhos, e a compreensão entre eles. Isso ocorre porque quando a mente está mais consciente, e o corpo mais relaxado, as pessoas ficam mais saudáveis e deixam de produzir conflitos e problemas, geralmente criados pelo excesso de estresse, e pela falta de atenção nas relações de comunicação.

Como CAMM está em fase de desenvolvimento, a pessoa interessada em conhecer melhor seu processo de criação poderá ler o livro: **“Crenças que promovem a saúde: mapas da intuição e da linguagem de curas não-convencionais em Manaus, Amazonas”**, publicado pela Secretaria de Estado da Cultura e Turismo do Amazonas e Editora Valer, 2002.

**Contatos para palestra, oficina e capacitação: 0xx92 3233-9782**

**E-mail: elvirafranca@hotmail.com**

## REFERÊNCIAS

- DAMÁSIO, António. O erro de Descartes: *emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DIAMMOND, Marian, HOPSON, Janet. *Árvores maravilhosas da mente: como cuidar da inteligência, da criatividade e das emoções de seu filho do nascimento até a adolescência*. Rio de Janeiro: Campus, 2000.
- DILTS, Robert. *Applications of neuro-linguistic programming*. Cupertino – CA: Metapublications, 1983.
- DUUS, Peter. *Diagnóstico topológico em neurologia*, 4 ed., Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1997.
- FRANÇA, Elvira Eliza. *Relatório do curso “Arte e linguagem na promoção da saúde e da paz: sensibilização e motivação estratégica para o trabalho com adolescentes em conflito com a Lei e privados de liberdade”*. Natal – RN: Secretaria de Estado da Educação, da Cultura e dos Desportos – SECD / Fundação da Criança e do Adolescente – FUNDAC, Programa Rumo Certo, dez. 2000.
- \_\_\_\_\_. *Relatório do encontro com professores-monitores de alfabetização e reforço escolar de crianças e adolescentes em situação de risco*. Manaus: Pastoral da Saúde do Manôa/ Movimento Comunitário Vida e Esperança – MCVE, Área Missionária Santa Helena e Santa Mônica, agosto de 2000.
- \_\_\_\_\_. *Brincar e estudar desenvolve um cérebro inteligente: prevenção ao estresse, à violência e ao uso indevido de drogas*. Manaus: Original da autora, segunda versão preliminar, 2002a.
- \_\_\_\_\_. *Crenças que promovem a saúde: mapas da intuição e da linguagem de curas não-convencionais em Manaus, Amazonas*. Manaus: Secretaria de Estado da Cultura, Turismo e Desporto do Amazonas/ Valer, 2002b.
- \_\_\_\_\_. *Relatórios do curso “Arte e linguagem na promoção da saúde e da paz: sensibilização estratégica para trabalho com menores infratores ou em situação de risco - Natal, Caicó e Mossoró”*. Natal: Fundação de Desenvolvimento da Criança e do Adolescente do Rio Grande do Norte – FUNDAC/ RN: maio e junho de 2002c.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. 8 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- HIRIGOYEN, Marie-France. *Mal-estar no trabalho: redefinindo o assédio moral*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.
- KORZIBSKY, Alfred. *Science and sanity: an introduction to a non-aristotelian systems in general semantics*, 5 ed. Englewood, New Jersey- USA: Institute of General Semantics, 1994.
- LURIA, A.R. *Higher cortical functions in man*. 2 ed. New York: Consultant Bureau, 1980.
- ORNSTEIN, Robert. *The amazing brain*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1984.
- \_\_\_\_\_.; SOBEL, David. *The healing brain: breakthrough discoveries about how the brain keep us healthy*. New York: A Touchstone Book, 1987.



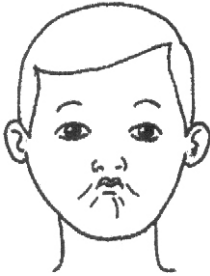

## ETAPAS DO CAMM

Repetir cada movimento de 5 a 10 vezes, contando lentamente 4 tempos cada um.

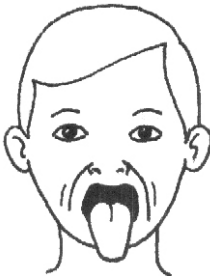
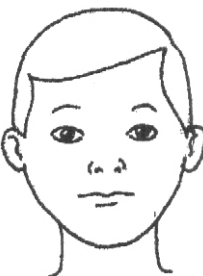
Praticar de manhã, à tarde e à noite.

Evitar outros movimentos do corpo durante a execução.

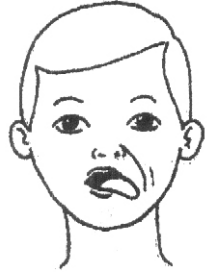

### 1. BOCA

	
1. Fazer biquinho e contar 4 tempos.	2. Depois, abrir a boca e esticar os lábios (4 tempos).

### 2. LÍNGUA

	
1. Colocar a língua para fora e contar 4 tempos.	2. Depois, colocar para dentro e contar mais 4 tempos.

	
1 e 2. Colocar a língua para os lados contando 4 tempos cada vez.	



## DEPOIMENTOS DE MULHERES DE UMA COMUNIDADE DA PERIFERIA DE MANAUS, QUE PRATICARAM CMM (2000)

– *Esse livro é muito bom, ele ajuda muito a mente da gente a pensar mais, a entender e a ver as coisas como elas são. Antes, eu via uma cena e entendia outra coisa, não levava para o lado certo. Eu era uma pessoa muito estressada, mal humorada, irritada, só vivia gritando. Eu melhorei bastante. Tem gente que acha que é brincadeira, que não leva a sério nosso depoimento, mas se ela experimentar ela vai ver a diferença. Eu notei a diferença, meu marido também. A gente está bem melhor dentro de casa. Tem umas duas semanas. Eu parei dois dias, mas não vou parar não. Eu faço só duas vezes ao dia: de manhã ao acordar e antes de dormir. Eu tenho um garotinho mais velho que é muito mal humorado. Qualquer coisinha ele chorava, brigava com a gente, jogava as coisas na gente. Ele tem 7 anos. Eu faço com o de 7 e o de 5. O pai deles manga da gente, fica rindo, mas nós fica fazendo. Meu filho passava o dia todo emburrado e nem comia. Agora ele já está mais calmo. Tá mais alegre, brinca mais. Quando os meninos brigam com ele, ele conta pra mim e não vai mais em cima como fazia antes.*

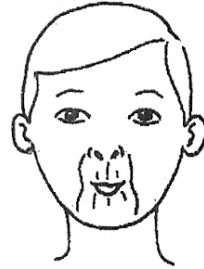
– *Bom, no primeiro domingo que eu recebi o livro, eu não li nem fiz as caretas. Aí, na segunda-feira, eu fiz com os meus dois filhos. Aí, o pequenininho ria e ficava mangando de mim. Aí, meu marido disse: "O que tu tá fazendo?" Aí, eu disse que era pro estresse, e aí ele disse "É bom para ti mesmo, porque tu precisa", porque qualquer coisinha de brincadeira que ele faz eu já ficava gritando, brigando. Aí, foi na quarta-feira que eu fiz de noite. Eu fiz sozinha e ontem fiz com meus dois e meu marido táva no meio, só que ele ria muito. Bom, eu parei de implicar com ele. Melhorou bastante. Eu tinha muita dor de cabeça quando táva com raiva, e passou o estresse também. Eu fiquei de bem comigo, fiquei em paz. O mais velho eu falava com ele e ele avançava em cima de mim e queria me bater. Ele tem 6 anos. Aí, agora ele melhorou bastante. Aí, eu digo pra ele que é pra ele fazer as caretas quando quer avançar em cima de mim. Olha, ele melhorou bastante. Ele não tá mais agressivo. Ele não avança mais. Ele melhorou bastante. Faça uma vez por dia com eles.*

– *O que a gente passa na infância, deixa a gente magoada pro resto da vida. Eu vivia sofrendo com umas mágoas. Cada momento que eu vivia era de sofrimento. Hoje, eu me sinto feliz de passar para vocês, porque não é brincadeira. Eu vivia para a casa dos outros, humilhada, eu não tinha coragem de falar. As pessoas passavam roupa na minha cara. Eu chorava bastante. Depois eu me transformei numa menina alegre e feliz. Eu era insegura e tinha ciúme até da minha própria sombra e vivia com raiva. Eu agradeço muito a Deus e à Elvira. O que ela fala é realidade. Eu não lembro mais do passado e nem no amanhã eu não penso. Eu penso no hoje. Antes eu brigava bastante, e se alguém falava de mim eu pegava fogo. Hoje não: eu só tenho a agradecer que falam de mim, porque me dão mais força de vencer e perdoar. Eu reconheço o meu erro e cresço com isso. Hoje eu sou uma mulher realizada e ajudo qualquer pessoa. Esse exercício não é brincadeira não. É sério! É sério!*

### 3. NARIZ



1 e 2. Mover os músculos para o lado direito e esquerdo, contando 4 tempos cada um.  
 Se os músculos não se moverem, massagear com os dedos.

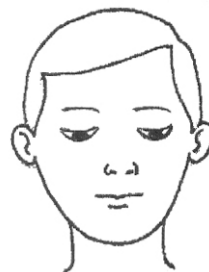
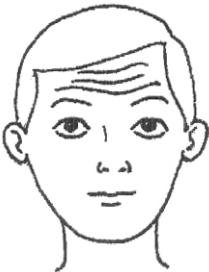


1. Encolher o nariz para cima,  
 como se estivesse cheirando algo ruim.

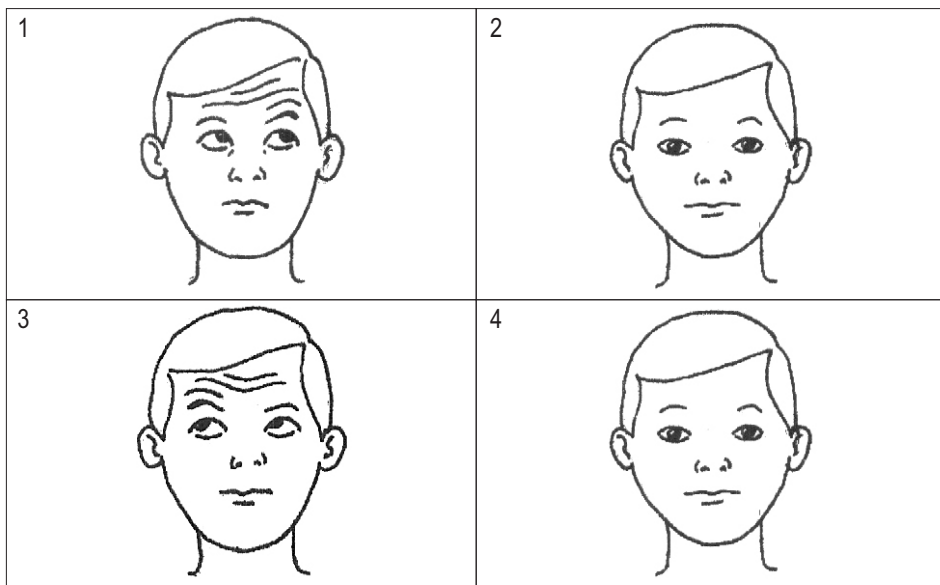
2. Depois, esticar bem os músculos para  
 baixo (4 tempos cada um).

Se os músculos não se moverem, massagear com os dedos.

### 4. TESTA



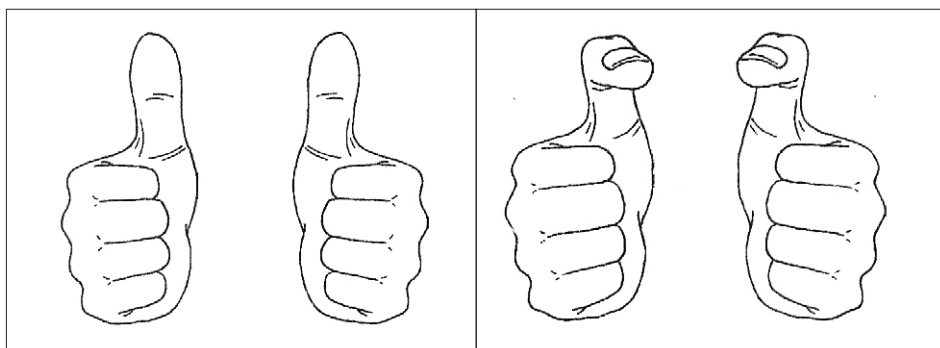
1 e 2. Levantar o músculo da testa, colocando os olhos para cima, e depois relaxar  
 com os olhos para baixo, contando 4 tempos cada movimento.  
 Se o músculo não se mover, massagear com os dedos.



1, 2, 3 e 4. Levantar os olhos para a esquerda, contando 4 tempos. Relaxar mais 4 tempos, e depois levantar os olhos para a direita, contando 4 tempos. Voltar a relaxar e repetir a sequência. Se o músculo não se mover, massagear com as mãos.

**Obs.:** Esses movimentos são favoráveis para acessar memórias no momento de provas e para estimular a criatividade.

## 5. POLEGARES



Fechar as mãos, fazendo OK, e flexionar (dobrar) a falanginha dos polegares. Contar 1 tempo cada flexão, sem tocar os demais dedos. Manter a contagem mental de 4 tempos.

**Obs.:** Esses movimentos minimizam as tensões para falar em público e na hora das provas.

## 6 - POLEGARES COMBINADOS

Manter os movimentos dos polegares, contando lentamente 4 tempos, e combinar com os movimentos da boca, língua, nariz e testa, descritos nas etapas anteriores. Coincidir as mudanças de movimento sempre no primeiro tempo. Controlar outros movimentos do corpo e concentrar a atenção na sincronia da face com os dedos.

## 7 - TODOS OS DEDOS

Mover todos os dedos, rapidamente, de modo independente, como se estivesse tocando piano no ar. Incluir os polegares nesse movimento apressado.

## 8 - TODOS OS DEDOS E TODAS AS CARETAS

Continuar movendo todos os dedos rapidamente, e fazer várias caretas diferentes e rápidas, durante 1 minuto.

**Obs.:** Realizar o exercício em local privado e explicar para a família que é uma terapia holística, para evitar interpretações errôneas. No caso de crianças, deixar que façam sons e uma quantidade menor de vezes. Quando o movimento da face estiver rígido, massagear. É favorável beber bastante água todos os dias e fazer caminhadas também.

Por indicação do Conselho Estadual de Entorpecentes do Amazonas - CONEN/AM, a autora deste folheto, **Elvira Eliza França**, recebeu o diploma de **Mérito Pela Valorização da Vida - 2004**, da Secretaria Nacional Antidrogas - SENAD, vinculada à Presidência da República, sendo considerada referência nacional de responsabilidade social e promoção da cidadania pelo trabalho preventivo no Amazonas.

A técnica CAMM está disponível no site: [www.golfinho.com.br/exercicios\\_pnl/caretas\\_articuladas.asp](http://www.golfinho.com.br/exercicios_pnl/caretas_articuladas.asp)  
 No mesmo site está um comentário sobre o livro que contém a pesquisa que gerou CAMM. Confira: [www.golfinho.com.br/livrosdomes/livro201304.asp](http://www.golfinho.com.br/livrosdomes/livro201304.asp)

## A P O I O :



CARTÓRIO DO REGISTRO  
DE TÍTULOS E DOCUMENTOS

