



PSICOMOTRICIDADE e o ENVELHECIMENTO

Intervenção psicomotora

Muitas são as referências que recebemos, ao estudar a ciência psicomotora, de que o corpo é o habitáculo da alma, da história de vida, dos sentimentos e do prazer.

Ao envelhecermos somos inseridos numa fase da vida onde os ganhos são diminuídos e as perdas se aceleram, a cada dia. No entanto, os tipos de perdas devem ser revistos e reanalisados, segundo a Psicomotricidade.

A cada ano vivido verifica-se que podemos, se quisermos, renovarmos a vida, diariamente, acreditando que novas conquistas nos esperam. Assim, nosso envelhecer tem muito a ver em tornarmos as coisas mais fáceis. A retrogênese humana é cheia de mudanças estruturais e funcionais, mas que não podem ser encaradas como doenças e sim como processos adaptativos a situações e circunstâncias, que formarão uma nova organização psicomotora.

Para que o idoso minimize seus efeitos retrogênicos, como a lentidão cognitiva e motora e as alterações psíquicas e comportamentais, é preciso que ele participe de programas de intervenção baseados em métodos científicos, pedagógicos e criativos, colocando seu corpo em movimento, seu cérebro em produção e sua alma em alegria. As propostas devem ser as mais variadas e diversificadas possíveis, abrangendo desde relaxamento, formas estáticas e dinâmicas de equilíbrio, tonicidade, coordenação, atenção, observação e memória até simples propostas de reflexão e meditação. E mais, atividades de reintegração e simbolização da imagem corporal, explorações viso motoras

sequencializadas espacial e ritmicamente, exploração de atividades de verbalização e situações de elaboração prática.

Uma atenção especial deve ser dada pelo idoso a sua alimentação. Qualquer orientação nutricional lhe indicará uma alimentação equilibrada, comendo, diariamente, dois alimentos de cada grupo que contribuem com proteínas, cálcio, minerais, vitaminas e carboidratos. Sabe-se que o crescimento frequente das perturbações coronárias tem como causa a obstrução das artérias. Isto por falta de controle alimentar, exercícios, tranquilidade física e psíquica e, principalmente, hábitos saudáveis.

Portanto, o envelhecimento é inevitável, constituindo uma etapa da vida em que é preciso aprender, uma vez que exige adaptação. Nesse sentido a psicomotricidade pode exercer efeito preventivo, conservando tonicidade funcional, controle postural flexível, boa imagem do corpo, organização espacial e temporal prática, integração e prolongamento das praxias ideomotoras, etc, perfeitamente adaptadas às necessidades funcionais específicas do idoso. Assim, possibilita escapar à imobilidade, passividade, isolamento, solidão, depressão, dependência, institucionalização e segregação, dando à fase terminal da vida a dignidade que ela merece.

A abordagem psicomotora deve levar em conta que toda atitude tônica tem uma resposta afetiva, assim como todo o estado emocional implica num comportamento tônico. A necessidade de se comunicar está ligada automaticamente à emoção. Esta é tão estreitamente ligada ao tônus e à sensibilidade profunda que a mudança de um dos seus componentes modifica e transforma o conjunto, se repercutindo sobre a totalidade do corpo. Se o movimento decorre de um estímulo, provocando uma resposta com o mundo externo e interno, um trabalho que propõe conhecer e perceber todo esse processo leva-nos a pensar em abrir possibilidades para que cada um possa articular-se de acordo com as suas necessidades.

Não há uma fórmula mágica, mas *O+D-P=VS (Ocupação com Descompromisso menos Preocupações é igual a uma Velhice Saudável)*.

Sabemos que a população idosa sofre cristalização dos seus comportamentos tônicos, privando-se da possibilidade de perceber o que há de mais simples: o prazer do movimento, o prazer que vem do corpo, o prazer da vida. A psicomotricidade é um caminho que abre possibilidades aos idosos de encontrarem outras formas de fazer, outras maneiras de pensar, outros sonhos a realizar..., aprendendo a envelhecer com felicidade e prazer. As estratégias e os conhecimentos necessários são muitos, mas neste artigo abordaremos somente alguns:

CÉREBRO

Há uma série de pesquisas que desvendam o cérebro maduro, na faixa entre 40 a 70 anos e concluem que uma cabeça que pode ser até grisalha num corpo saudável reconhece com maior profundidade ideias centrais, compreende

significados que não entenderia se fosse jovem e encontra soluções rapidamente.

O cérebro é praticamente o mesmo, com transformações quase imperceptíveis. O que muda é a mente, que é produto da vivência. Daí conclui-se que o cérebro humano ao envelhecer compensa sua maior lentidão com a experiência adquirida. O segredo do talento do cérebro maduro está no bom senso. Quanto mais experiente for ele, maiores as chances de seu dono tomar decisões acertadas. Maturidade tem a ver com vivência e não com tempo. Por exemplo, um jovem que viajou o mundo e se expôs a choques culturais ou que aprendeu cedo a lidar com suas angústias, pode ter um cérebro considerado maduro e portanto com melhor capacidade cognitiva e decisiva. O tempo, fisiologicamente, tem uma contribuição relativamente menor, já que o processo de envelhecimento reduz o número de neurotransmissores e torna circuitos neuronais mais lentos, causando aquela demora para nos lembrarmos, por exemplo, do nome de alguém. Nos registros de nosso viver consciente e inconsciente temos marcados os momentos mais nobres (tanto os bons como os maus).

Muita gente, no entanto, ainda associa velhice a declínio de cognição. Segundo o neurologista Ricardo Teixeira, diretor do Instituto do Cérebro de Brasília, o envelhecimento provoca perdas irrisórias ao cérebro, tremendamente discretas se comparadas à riqueza de conexões neuronais que um indivíduo forma no decorrer da vida. Tudo se relaciona ao estilo de vida e não à idade: até 60 ou mesmo 70 anos, os problemas de memória, atenção, fluência verbal ou execução de pequenas tarefas estão relacionadas a excesso de estresse, desequilíbrio emocional, sono desregulado, alimentação desbalanceada e, principalmente, sedentarismo.

A ciência também tem mostrado que a saúde do organismo como um todo se reflete no cérebro. Ou seja, o bem-estar do corpo favorece as funções mentais. Nesse sentido, o exercício físico tem mesmo um papel fundamental. Mas não qualquer exercício e sim aquele que é feito voluntariamente. O prazer é fundamental para a quem busca saúde da mente e divertir-se é a melhor receita para manter a massa cinzenta ativa e saudável. Afinal produz mais neurônios, mesmo após os 40, quem valoriza o lazer, convívio social, as atividades desafiadoras, enfim, a qualidade de vida. O cérebro é plástico e continua sempre mudando, o que lhe garante uma crescente complexidade de conexões e uma compreensão cada vez mais profunda das coisas.

A comunidade científica investe tempo, pessoas e dinheiro em pesquisas muito nobres a todos os saberes. A cada dia novos conhecimentos são divulgados e as especialidades médicas mais instrumentalizadas para informar processos de nosso corpo, antes desconhecidos ou mitificados. Durante muito tempo, acreditamos que a capacidade cerebral estava escondida nos neurônios. Nos últimos 15 anos, no entanto, neurologistas e psiquiatras resolveram estudar a massa branca, que até então era ignorada.

Essa divulgação nos dá novo foco sobre nossas habilidades. A massa branca é formada principalmente por mielina, um tipo de gordura que envolve os axônios, que serve de isolante para os impulsos elétricos que percorrem o cérebro.

Sabíamos que a mielina estava distribuída de forma irregular ao redor dos neurônios, mas só agora que ela é depositada sobre as células nervosas com o intuito de melhorar a condução da eletricidade. A distribuição desigual serve para deixar os impulsos elétricos mais precisos, chegando ao mesmo tempo nos neurônios. Dessa forma eles coordenam melhor os nossos movimentos e pensamentos. Isso vale para qualquer tipo de ação e pensamento, pois quando você pratica algo, a mielina se deposita e os sinais entre as sinapses vão ficando mais eficientes. A mielinização leva à perfeição”, diz George Bartzokis, professor de psiquiatria da Universidade da Califórnia, maior especialista do assunto no mundo.

Esse processo é tão importante que até um bebê recém-nascido só abre os olhos depois que a mielina em seu cérebro se depositou nos lugares certos. Da mesma forma um idoso perde sua mobilidade não porque seus músculos simplesmente se atrofiaram, mas porque a mielina do cérebro diminuiu

Para a mielinização ser mais eficiente, é preciso errar muito e sempre (!?). Isso nos confunde? Não, isso justifica muitas situações. Por exemplo: quando se cai, se leva uma bronca, se erra algo, etc... todos nós nos esforçamos para não mais cair daquela forma, não ser motivo para uma nova bronca e não cometer mais o mesmo erro... portanto... SE APRENDE.

Se estivermos sempre repetindo algo da mesma forma, não há evolução. O ideal é falhar tentando algo novo do que insistir na mesmice da “rotina”. É nessa condição que a mielina é mais eficientemente espalhada pelo cérebro. Os que erram e treinam mais são também recompensados. Isso é visível em ressonância magnética. Músicos, escritores e crianças que tiram nota alta têm muito mais massa branca do que seus pares “comuns”. Quem, aliás, era recordista em massa branca era Einstein. Quando o cérebro do físico foi dissecado, notou-se, entre outras coisas, uma quantidade anormal de mielina. “Quem nunca errou nunca fez nada de novo”, dizia ele.

O auge da mielinização acontece durante a infância, quando toda forma de atividade é novidade e tem de ser aprendida. Até os 30 anos, ela continua em alta escala, período esse onde se aprendem novas habilidades com facilidade. Até os 50, a mielina ainda pode ser ajustada em direção a um ou outro aprendizado. Depois disso, infelizmente, as perdas são maiores que os ganhos. A mielinização continua, mas para preservar as aptidões já adquiridas, ou seja, a dificuldade para mudanças é maior. Além da idade, há algumas limitações sérias, pois há cérebros mais preparados para mielinizar do que outros. Daí a unicidade, isto é, a característica humana de ser exclusivo e único, pois não há duas pessoas idênticas, tudo dependerá da quantidade de estímulos que cada cérebro receber para que esse “aproveitamento de mielina” se transforme num lucro.

A Psicomotricidade situa a atividade humana como um investimento global da personalidade (da pessoa em ação). As modificações tônicas, as posturas e os movimentos são significantes da sua história pessoal, das suas representações, das suas vivências tônico-emocionais e do seu imaginário. A prática psicomotora

é unificadora, porque liga a expressão corporal e a atividade mental, o real e o imaginário e o corpo no espaço e no tempo.

A significação das expressões corporais, do diálogo tônico, a previsibilidade e antecipação, a distância relacional e simbólica, a diferenciação do mundo interno e externo e o vínculo como condição prévia traduzem a atividade humana como um processo psicomotor autêntico. A emoção permite o estabelecimento hierárquico de prioridades, unifica a ação e atinge determinado objetivo.

Na prática psicomotora existem falsas questões: Relacional? Instrumental? Funcional? Educativa? Terapêutica? Quais são as “linhas” e estratégias dessa ciência?

Nossa experiência prática nos oferece que a resposta acertada é que a Psicomotricidade tem uma perspectiva holística e global, de entendimento da pessoa humana e das possibilidades adequadas de intervenção. Sua objetividade é o caminho da construção da consciência e da identidade psico-corporal.

As indicações desse recurso psicomotor têm tipo e grau de indicação, do apoio individual ao pequeno ou grande grupo, com atitude mais ou menos diretiva, acentuando-se mais o componente motor, cognitivo ou relacional, utilizando-se do jogo funcional ou simbólico até a receptividade e a expressão.

Os critérios da ação precisam da história pessoal do sujeito, da origem e características de suas dificuldades, assim como do meio ambiente que será utilizado e da personalidade e formação do profissional psicomotricista. Fora isso a autoconsciência é uma das bases necessárias e ela é representada, em cada indivíduo, por:

- Noção de seus próprios atos realizados com RESPONSABILIDADE
- Testemunho de sua intenção - INTENCIONALIDADE
- Julgamento de si próprio - AUTO-AVALIAÇÃO
- Conhecimentos partilhados, SOCIAL e AFETIVO
- Esperança ou medo (prazer ou sofrimento) - SENSIBILIDADE
- Constituição de um SENTIMENTO INTERNO DE EXISTÊNCIA
- O sentimento de ser uma entidade física com limites próprios – AGENTIVIDADE
- Percepções e julgamentos - SENTIMENTO DE POSSE
- As emoções próprias experienciadas - AUTO-AFETIVIDADE
- Coerência de um conjunto de crenças e atitudes, nos diferentes contextos da vida - HISTÓRIA PESSOAL
- Agir e pensar com recursos e liberdade de escolha - AÇÃO
- Identificação de uma necessidade ou objetivo - PERCEPÇÃO

Com essa perspectiva psicomotora e analisando vários estudos sobre as características de alguns longevos saudáveis, sabe-se que além de suas características biológicas, é de fundamental importância suas condutas e atitudes. Se cada pensamento gera uma emoção e cada emoção mobiliza um

circuito hormonal que terá impacto nos trilhões de células que formam um organismo, as condutas “S”: *serenidade, silêncio, sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso*, promovem secreção de Serotonina. Enquanto que as condutas “R”: *ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistência*, facilitam a secreção de Cortisol, um hormônio que acelera o envelhecimento. As condutas “S” geram as atitudes “A”: *ânimo, amor, apreço, amizade, aproximação*. As condutas “R”, pelo contrário, geram atitudes “D”: *depressão, desânimo, desespero, desolação*.

Nisso a conclusão que chegamos é que num sangue repleto de cortisol e pouca serotonina, com certeza não há saúde, nem física e nem mental, oportunizando-se as doenças e acelerando-se o envelhecimento.

O bom humor é a caminho para a longevidade saudável e o movimento é a estrada a se seguir diária e continuamente.

MOVIMENTO

Todos os movimentos nos conduzem a algo. Na psicomotricidade seu significado é amplo (do físico ao mental, do consciente ao inconsciente). Temos um programa de atividades físicas junto aos idosos, onde propomos diferentes formas de “ação”. Uma delas e merecedora de um destaque especial é o “desenho”.

Essa atividade pode retratar, também nessa idade tão avançada, assim como no das crianças, as marcas e as mensagens, das perdas e ganhos da vida. A análise dele podemos interpretar através de técnicas e conceitos fundamentados na psicologia.

Para quem quer sempre aprender algo novo, as conexões nervosas do cérebro não oferecem limites. O envelhecimento só compromete a saúde mental de pessoas que abdicam dos desafios da vida. O exercício físico e o convívio social são o segredo para manter a massa cinzenta sã e sempre afiada. Quando não, com ganhos em vários aspectos. Essa vivência aparece no desenho de forma marcante.

Vejam, na figura abaixo, um exemplo de bons resultados, através do desenho de si, feito por idosas (ao iniciarem o nosso Programa de Atividades Saudáveis e após 6 meses de frequência nesse projeto). A proposta foi feita nesses diferentes momentos, com a mesma pessoa e com os mesmos materiais: papel branco e lápis preto e colorido, à vontade.



Nessa mesma atividade gráfica, dentre tantas propostas experienciais que oferecemos ao nosso grupo de idosos, temos a da livre iniciativa na criação plástica. Nos exemplos podemos tecnicamente analisar um continente de sentimentos, de experiências boas ou ruins, de produtividade e de tudo que cada um viveu e deixou registrado no seu corpo, em sua família e em sua história de vida.

ÁGUA

Outra proposta nossa é o convívio com o meio aquático. Todos os nossos projetos nasceram fundamental e inicialmente com atividades aquáticas, pois esse ambiente nos oferece muitas informações e estratégias de trabalho que nos dão resultados altamente satisfatórios.

A água é o 'maior brinquedo' existente na Terra. O prazer que esse ambiente proporciona supera, e muito, todos os demais instrumentos relacionais existentes, pois é nele que somos gerados e que despertamos para a vida.

Levar idosos a esse ambiente é como trazer jovialidade a cada um. É uma reaprendizagem interessante em termos de relação, de experiências corporais, de integração socioambiental, de trocas gasosas na respiração, de criatividade e expressão, de diferentes ritmos... tudo regado” com muito prazer.

Os movimentos espontâneos dentro da água permitem uma nova forma de ser e de fazer e, sem dúvida alguma, de desfrutar dos aspectos básicos da psicomotricidade (motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal e lateralidade). Todas essas atividades realizadas no meio líquido promovem mais capacidade de resistência ao estresse, mais energia e disposição, alegria, autoestima e senso de realização, a cada idoso.

Os “problemas e dificuldades” prováveis de cada um são menos diferenciados e nítidos na água. Nela somos quase semelhantes como seres humanos, pois a água, com suas propriedades físico químicas favorecem vários aspectos impossíveis ao idoso, fora dela. As estratégias psicomotoras estimulam o surgimento de vários benefícios, entre eles:

- Alívio de dores, espasmos e tensões musculares, diminuindo edemas e ampliando os movimentos articulares, pela ação e temperatura da água.
- Diminui os possíveis atritos e as resistências dos segmentos corporais, por uma pressão gravitacional também diminuída, provocando menor impacto sobre as articulações.
- Adaptação gradual do sistema cardiovascular e da musculatura esquelética, através dos movimentos contínuos.
- Proporciona uma diminuição das catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) o que ocasiona uma diminuição de frequência cardíaca e aumento de endorfinas endógenas, causando sensação de saciedade e bem-estar.
- Permite o desenvolvimento de um tônus muscular satisfatório e domínio do tônus postural.

- Minimiza-se o receio e medo de alguns idosos, através da utilização de músicas e atividades em círculo, envolvendo todos em momentos de alegria e socialização.
- Estímulo tátil integral junto ao corpo, já que a água nos envelopa, quando imersos nela.
- Sensação de acolhimento, beneficiando o contato com outras pessoas, como forma de lazer e amizade.
- Controle e eficácia das diversas coordenações globais e segmentares, na consciência do próprio corpo, na organização do esquema corporal e na orientação espaço temporal.
- Os materiais acontecem como intermediadores de ações e relações e passam de equipamentos a meros acessórios para o lúdico e para a aprendizagem.
- A imagem corporal se enriquece de “histórias” e o idoso passa a ser uma nova pessoa na água, cheio de possibilidades, expressividade e alegria.

Finalizo esta modesta contribuição, com uma reflexão extraordinária escrita por Facundo Cabral:

Não estás deprimido, estás distraído ...

Distraído em relação à vida que te preenche, distraído em relação à vida que te rodeia, golfinhos, bosques, mares, montanhas, rios.

Não caias como caiu teu irmão que sofre por um único ser humano, quando existem cinco bilhões e seiscentos milhões no mundo. Além de tudo, não é assim tão ruim viver só. Eu fico bem, decidindo a cada instante o que desejo fazer, e graças à solidão conheço-me... o que é fundamental para viver.

Não faças o que fez teu pai, que se sente velho porque tem setenta anos e esquece que Moisés comandou o Êxodo aos oitenta e Rubinstein interpretava Chopin com uma maestria sem igual aos noventa, para citar apenas dois casos conhecidos.

Não estás deprimido, estás distraído...

Por isso acreditas que perdeste algo, o que é impossível, porque tudo te foi dado. Não fizeste um só cabelo de tua cabeça, portanto não és dono de coisa alguma.

Além disso, a vida não te tira coisas: te liberta de coisas... alivia-te para que possas voar mais alto, para que alcances a plenitude. Do útero ao túmulo, vivemos numa escola; por isso, o que chamas de problemas são apenas lições. Não perdeste coisa alguma: aquele que morre apenas está adiantado em relação a nós, porque todos vamos na mesma direção. E não esqueças, que o melhor dele, o amor, continua vivo em teu coração.

Não existe a morte... Apenas a mudança. E do outro lado te esperam pessoas maravilhosas: Gandhi, o Arcanjo Miguel, Whitman, Santo Agostinho, Madre Teresa, teu avô e minha mãe, que acreditava que a pobreza está mais próxima

do amor, porque o dinheiro nos distrai com coisas demais e nos machuca, porque nos torna desconfiados. Faz apenas o que amas e serás feliz. Aquele que faz o que ama, está benditamente condenado ao sucesso, que chegará quando for a hora, porque o que deve ser será, e chegará de forma natural.

Não faças coisa alguma por obrigação ou por compromisso, apenas por amor. Então terás plenitude, e nessa plenitude tudo é possível sem esforço, porque és movido pela força natural da vida, a mesma que me ergueu quando caiu o avião que levava minha mulher e minha filha; a mesma que me manteve vivo quando os médicos me deram três ou quatro meses de vida.

Deus te tornou responsável por um ser humano, que és tu. Deves trazer felicidade e liberdade para ti mesmo. E só então poderás compartilhar a vida verdadeira com todos os outros. Lembra-te : "Amarás ao próximo como a ti mesmo". Reconcilia-te contigo, coloca-te frente ao espelho e pensa que esta criatura que vês, é uma obra de Deus, e decide neste exato momento ser feliz, porque a felicidade é uma aquisição. Aliás, a felicidade não é um direito, mas um dever; porque se não fores feliz, estarás levando amargura para todos os teus vizinhos. Um único homem que não possuiu talento e valor para viver, mandou matar seis milhões de judeus, seus irmãos.

Existem tantas coisas para experimentar, e a nossa passagem pela terra é tão curta, que sofrer é uma perda de tempo. Podemos experimentar a neve no inverno e as flores na primavera, o chocolate de Perusa, a baguette francesa, os tacos mexicanos, o vinho chileno, os mares e os rios, o futebol dos brasileiros, As Mil e Uma Noites, a Divina Comédia, Quixote, Pedro Páramo, os boleros de Manzanero e as poesias de Whitman; a música de Mahler, Mozart, Chopin, Beethoven; as pinturas de Caravaggio, Rembrandt, Velázquez, Picasso e Tamayo, entre tantas maravilhas.

E se estás com câncer ou AIDS, podem acontecer duas coisas, e ambas são positivas: se a doença ganha, te liberta do corpo que é cheio de processos (tenho fome, tenho frio, tenho sono, tenho vontades, tenho razão, tenho dúvidas)... Se tu vences, serás mais humilde, mais agradecido... portanto, facilmente feliz, livre do enorme peso da culpa, da responsabilidade e da vaidade, disposto a viver cada instante profundamente, como deve ser.

Não estás deprimido, estás desocupado.

Ajuda a criança que precisa de ti, ajuda os velhos e os jovens te ajudarão quando for tua vez. Aliás, o serviço prestado é uma forma segura de ser feliz, como é gostar da natureza e cuidar dela para aqueles que virão. Dá sem medida, e receberás sem medida. Ama até que te tornes o ser amado; mais ainda converte-te no próprio Amor. E não te deixes enganar por alguns homicidas e suicidas. O bem é maioria, mas não se percebe porque é silencioso. Uma bomba faz mais barulho que uma carícia, porém, para cada bomba que destrói há milhões de carícias que alimentam a vida. Vale a pena, não é mesmo?

Se Deus possuísse uma geladeira, teria a tua foto grudada nela. Se ele possuísse uma carteira, tua foto estaria nela. Ele te envia flores a cada primavera. Ele te envia um amanhecer a cada manhã. Cada vez que desejas falar, Ele te escuta. Ele poderia viver em qualquer ponto do Universo, mas escolheu o teu coração. encara, amigo, Ele está louco por ti! Deus não te prometeu dias sem dor, riso sem tristeza, sol sem chuva, porém Ele prometeu força para cada dia, consolo para as lágrimas e luz para o caminho.

<https://www.pensador.com/frase/NTlwMzEy/>



CACILDA GONÇALVES VELASCO

- Professora, Pedagoga e Psicomotricista.
- Graduação em Letras e Pedagogia, pela FAI – SP.
- Pós-graduação em Psicomotricidade, pelo GAE – SP.
- Especialização em Psicomotricidade no Brasil, Argentina e Portugal.
- Titular Psicomotricista, com Especialização – ABP.
- Membro Efetivo da Academia Brasileira de Natação Infantil ABPNI
- Cursos Ministrados em várias cidades e estados brasileiros.
- Participações com conferências, palestras, mesas-redondas e seminários em congressos e eventos ligados às áreas de saúde, educação e esporte.

- Artigos publicados em jornais e revistas ligadas às áreas da saúde, educação e esporte.
- Atuação com Terapias Psicomotoras na Água, desde 1984
- cursou Especialização na UNIFESP – Exercício Físico como Terapêutica na Clínica Médica – 2010/11
- Responsável Geral da FLECHINHA – NATAÇÃO E CURSOS de 1984 a 2005
- Coordenadora e docente de duas turmas do Curso de Pós Graduação em Psicomotricidade junto a parceria entre a ASSOCIAÇÃO VEM SER e UNICASTELO - 2013
- Coordenadora e docente dos Cursos de Especialização em Psicomotricidade-Universidade Gama Filho – Turmas: São Paulo, Rio de Janeiro e Brasília – 2010/13
- Docente do Curso de Pós – Graduação em Psicomotricidade, da disciplina Gerontopsicomotricidade, na Universidade FMU – SP. Desde 2009/12
- Docente do Curso de Pós – Graduação em Psicopedagogia, da disciplina de Psicomotricidade, na Universidade Metodista – UMESP – 1996/97.
- Coordenadora e docente do Curso de Pós – Graduação – Especialização em Psicomotricidade nas Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU-SP - 1994/95/96.
- Idealizadora, Fundadora e Terapeuta Psicomotricista do CCER – CENTRO DE CONVIVÊNCIA, EDUCAÇÃO E REABILITAÇÃO - 1997 à 2003
- Diretora Técnico Terapêutica da ASSOCIAÇÃO VEM SER – Associação de Apoio à Inclusão Social e Assistência ao Indivíduo com Necessidades Especiais, desde 2003.
- Diretora do INSTITUTO VELASCO e responsável pelas mobilizações de responsabilidade social da entidade.
- Aluna do Curso de Graduação em Gastronomia, pela Universidade Cruzeiro do Sul, desde fevereiro de 2017
- Autora dos seguintes livros: *“Habilitações e Reabilitações Psicomotoras na Água”* - Editora Harbra – São Paulo – 1993; *“Natação Segundo a Psicomotricidade”* - Editora Sprint – Rio de Janeiro – 1994; *“Brincar – O Despertar Psicomotor”* - Editora Sprint – Rio de Janeiro – 1996; *“Aprendendo a Envelhecer, à Luz da Psicomotricidade”* – Editora All Print – São Paulo - 2005 e relançado pela Editora Phorte – São Paulo – 2006 *“Boas Práticas Psicomotoras Aquáticas”* – Editora Phorte – São Paulo – 2013 – Participação em capítulos: *“Psicomotricidaded. Que ciência é essa?”* – pág 11/24 – Editora

All Print - São Paulo – 2016 – “Deficiência Física... Esse corpo especial na água” – pág 421/427 – Editora Imprece – São Paulo – 2016 – “Origem Humana, Bebês, Crianças, Reflexões da Academia Brasileira de Profissionais de Natação Infantil” – pág 7/27 – Editora Eireli – Histórico Profissional – “Nunca   cedo ou tarde demais para começar – pag.52/56 – SUPERA – novembro 2018

- Colunista da Revista Empresário Fitness & Health – sessão Melhor Idade
- Colunista do Portal da Educa o Física (www.educacaofisica.com.br) – sessão Psicomotricidade.
- Forma o no Método Ivaldo Bertazzo – outubro – 2013
- Forma o no Método Gisele Soubiran – novembro - 2013
- Membro da Comissão Científica da Associa o Brasileira de Psicomotricidade (XII Congresso) – 2013
- Membro da Comissão Científica da Sociedade Brasileira de Psicomotricidade do I Congresso Internacional da Red Latino Americana de Universidades com Forma o em Psicomotricidade - 2015

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2699937931926098>

Site: www.cacildavelasco.com.br
Email: cacilda@cacildavelasco.com.br
Facebook Cacilda Gonçalves Velasco



