

PROGRAMA DE RELAXAMENTO
DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

*“A vida é a soma
de todas as suas
escolhas”*

Albert Camus

Hora de cuidar do corpo e da mente...



Nosso cenário atual

A pandemia de COVID-19 trouxe impactos em diversos aspectos da sociedade, e as ações para contenção da disseminação viral tem gerado potenciais estressores emocionais, cognitivos e comportamentais.

O período de distanciamento social, adotado como o método mais eficiente para conter a disseminação viral, trouxe à tona perturbações no campo emocional de todos, aumentando a necessidade de resiliência e adaptação à nova realidade domiciliar.

Portanto, é de extrema necessidade que a saúde mental seja mantida e cuidada durante o processo de distanciamento social e também depois dele, para que possamos melhorar nossas capacidades de enfrentamento ao estresse, bem como acurar nossas relações interpessoais durante esta crise.

Relaxar é preciso...

Esta cartilha foi realizada com o propósito de atingir a comunidade universitária da Universidade Federal de Uberlândia, e também a comunidade externa, com o objetivo de promover técnicas de relaxamento que podem ser realizadas em domicílio e por pessoas em qualquer idade.

Priorize seu bem estar cuidando do corpo e da mente



Antes de começar

- Procure um lugar calmo e confortável na sua casa
- Certifique-se de que não será interrompido(a) durante as técnicas
- Mantenha-se hidratado(a)
- Tenha uma boa alimentação
- Faça as técnicas de acordo com sua preferência

Escolha no mínimo duas técnicas para realizar em um dia. A duração mínima é de 15 a 20 minutos diários

Vamos lá?!



1. TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

A – Respiração diafragmática

1- Deite com as costas apoiadas e com os joelhos fletidos para acomodar bem a coluna à superfície.



2- Coloque suas mãos sobre o abdome e realize uma inspiração (puxe ao ar) profundamente pelo nariz contando até 4 de maneira lenta. Faça com que o seu abdome se eleve e sua mão acompanhe este movimento

3- Segure o ar inspirado por 3 segundos

4- Solte o ar pela boca contando até 6 de maneira lenta. Faça isso com biquinho. Suas mãos devem apertar o abdome para baixo, auxiliando a saída do ar



Repita esse exercício 8 a 10 vezes

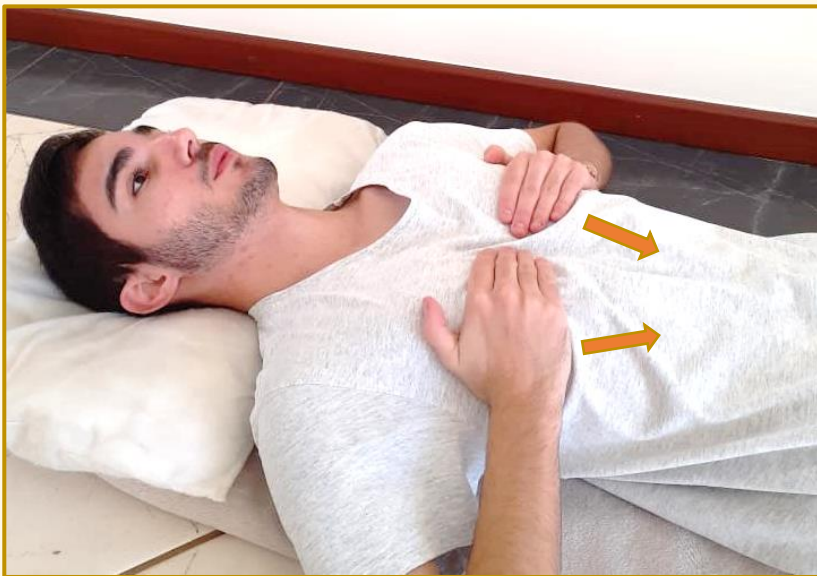
B - Respiração em 2 tempos

1- Deite com as costas apoiadas e com os joelhos fletidos para acomodar bem a coluna à superfície.

2- Coloque as duas mãos sobre o tórax abaixo do mamilo / mama, deixando os braços fletidos e relaxados



- 3 - Puxe um pouco de ar pelo nariz, segure por 3 segundos e puxe mais um pouco de ar
- 4- Solte o ar lentamente pela boca, fazendo biquinho e contando até 5.
- 5- Suas mãos deverão comprimir o tórax em direção ao umbigo durante a saída do ar.



Repita esse exercício 8 a 10 vezes

2. MEDITAÇÃO

- 1- Sente-se de pernas cruzadas e costas eretas, com olhos fechados e respiração lenta.
- 2- Tente não pensar em nada. Se atente apenas a sua respiração. "Esvazie" a mente.
- 3- Permaneça por no mínimo 5 minutos nesta técnica



3- RELAXAMENTO MUSCULAR

1- Deite-se de costas no chão ou na cama, com um travesseiro embaixo dos joelhos para acomodar as costas, e outro embaixo da cabeça.



2- Aperte (contraia) e relaxe por 3 vezes os principais grupos musculares, de maneira lenta. Faça nesta ordem: panturrilha (1), coxas (2), nádegas (3), abdome (4), peito (5), costas (6), mãos (7), braços (8), ombros (9), pescoço (10) e face (11).

3- Aperte cada segmento por 3 segundos e relaxe lentamente, cada vez relaxando mais

4- Descanse por 5 minutos

5- Levante se espreguiçando



Para relaxar também é preciso...

- Ter contato com a natureza
- Ter alguma atividade de lazer
- Ter hábitos saudáveis
- Praticar boas ações
- Conviver harmoniosamente

*E quando tudo passar, poder encontrar
com amigos...*

Referências desta cartilha

- Liang, T. Handbook of COVID-19 Zhejiang University School of Medicine. Paris 2020. International Association of Universities, UNESCO.
- Van Bavel, J. J., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Willer, R. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. 2020
- Minuto saudável [homepage da internet]. Os benefícios mentais (e físicos) da respiração profunda. [acesso em 28 mai de 2020]. Disponível em: <https://minutosaudavel.com.br/beneficios-da-respiracao-profunda/>
- Neves Neto AR. Técnicas de respiração para a redução do stress em terapia cognitiva-comportamental. Arquivo Médico Hospitalar Faculdade Ciências Médicas Santa Casa, São Paulo, 2011

Cartilha desenvolvida por:

Lucas dos Santos Galaverna

Discente da graduação de Fisioterapia da Faculdade de Fisioterapia e Educação Física (FAEFI) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Eliane Maria de Carvalho

Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Fisioterapia e Educação Física (FAEFI) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Lilian de Fátima Dornelas

Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Fisioterapia e Educação Física (FAEFI) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

