

PICs EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL



PICs EM TEMPOS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL

ORIENTADORAS:

Natalia Chantal Magalhaes da Silva

Andressa Teoli Nunciaroni

Rosane Mello

Priscila de Castro Handem

DISCENTES:

Anderson Daniel Machado de Jesus Costa

Beatriz Gonzalez Alvarez Fabiano

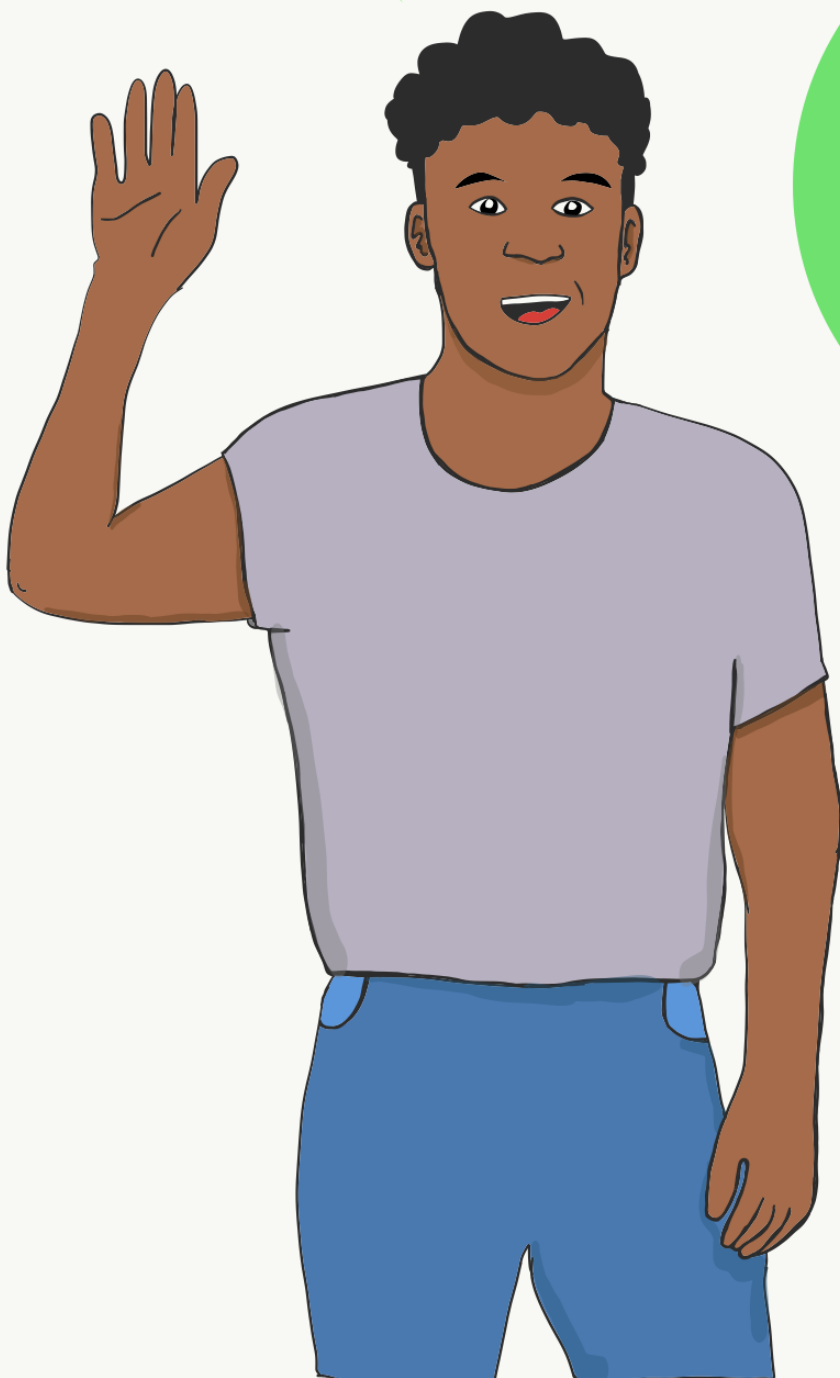
Denise Alves de Oliveira

Julia dos Santos Monteiro Machado

Thalia Jardim Dourado

Stephanie de Carvalho Maia

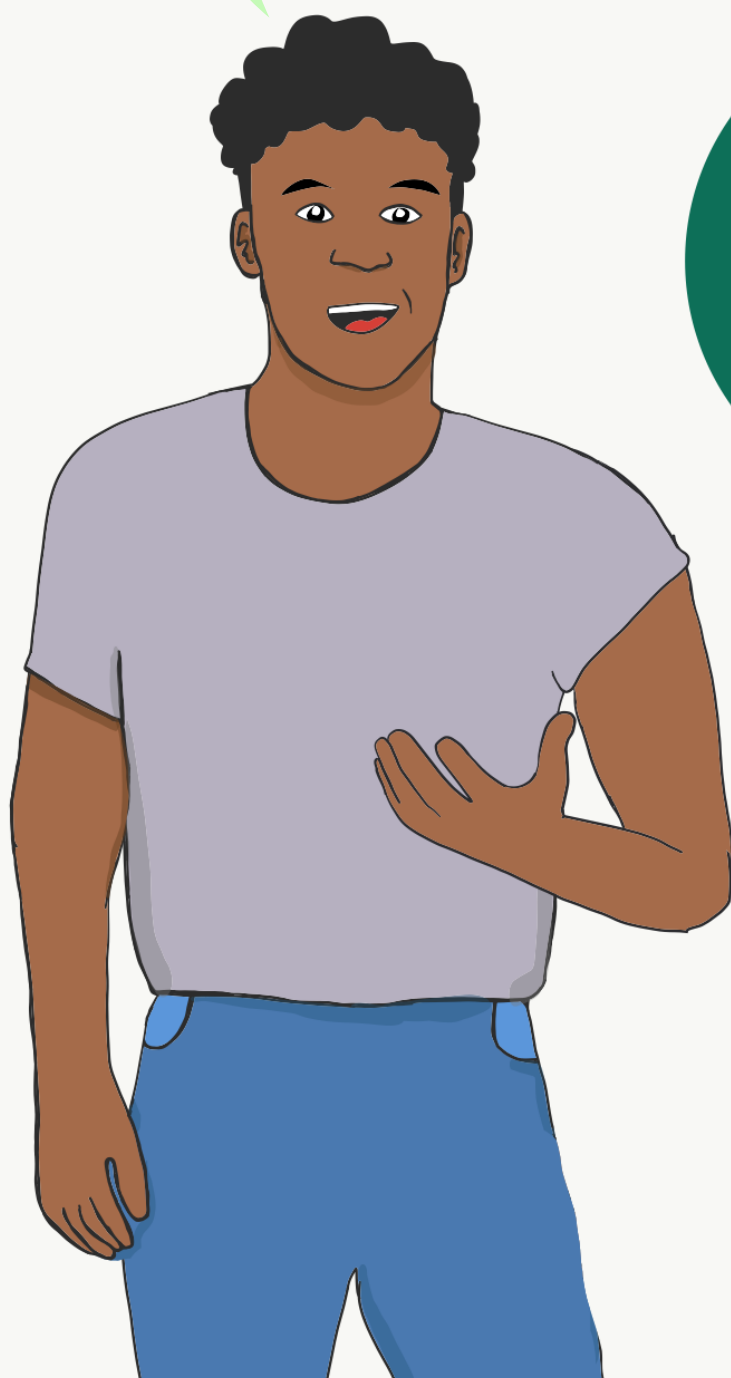
Olá, meu nome é Alfredo, e assim como você também estou em distanciamento social por causa da pandemia de COVID-19.



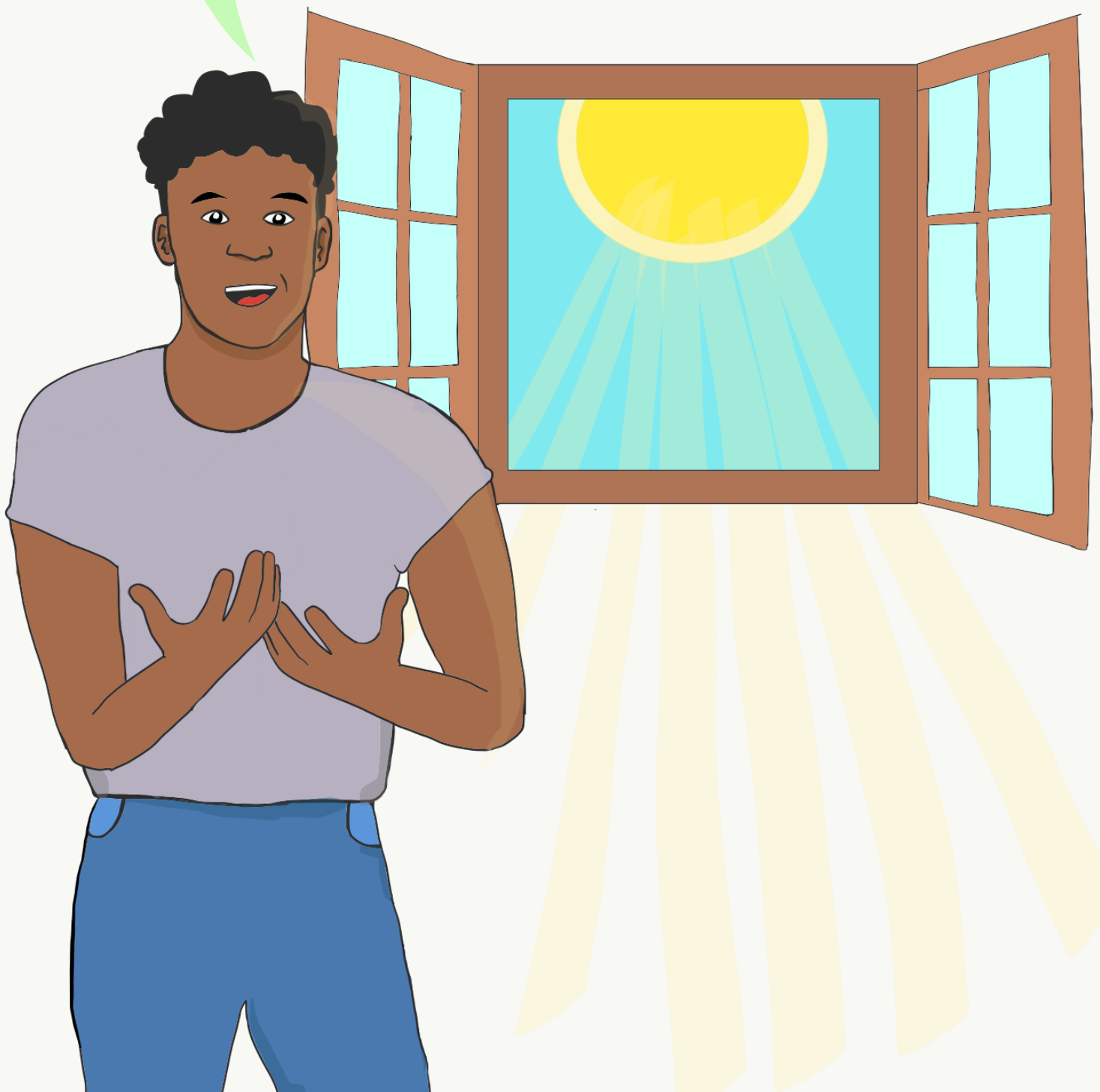
Sei que é um momento difícil, nos sentimos sozinhos e sem algo pra fazer, mas precisamos lembrar que isso é passageiro e existem algumas medidas que podem ser feitas para ajudar a passar por esse período.



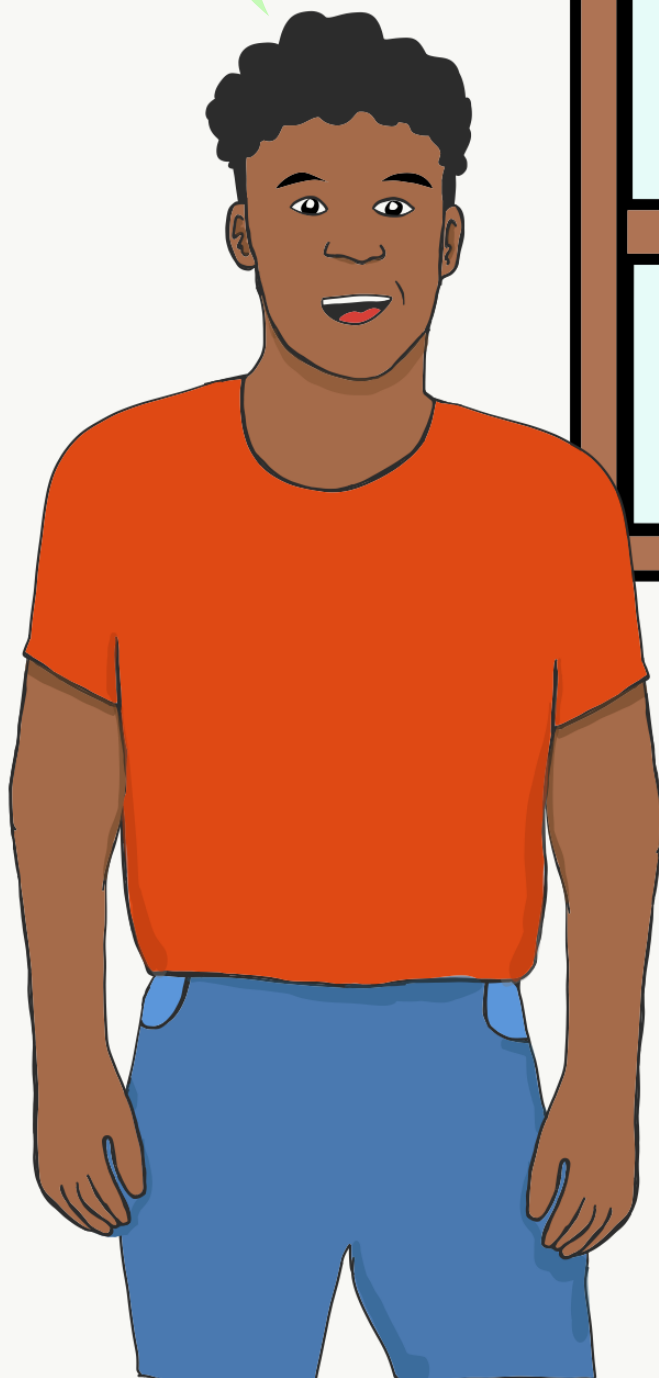
Você já ouviu falar das Práticas Integrativas e Complementares? São práticas que promovem o bem estar físico, mental e espiritual e tem o objetivo de equilibrar o organismo. O mais legal delas é que muitas podem ser feitas em casa, utilizando materiais bem simples e muita criatividade! Pode ser feito de forma individual ou em família. Vamos tentar algumas?



Quando acordo desanimado, olho pela janela e vejo o amarelo vibrante do sol, tento fazer toda luminosidade possível entrar e sinto que isso me deixa mais alegre.



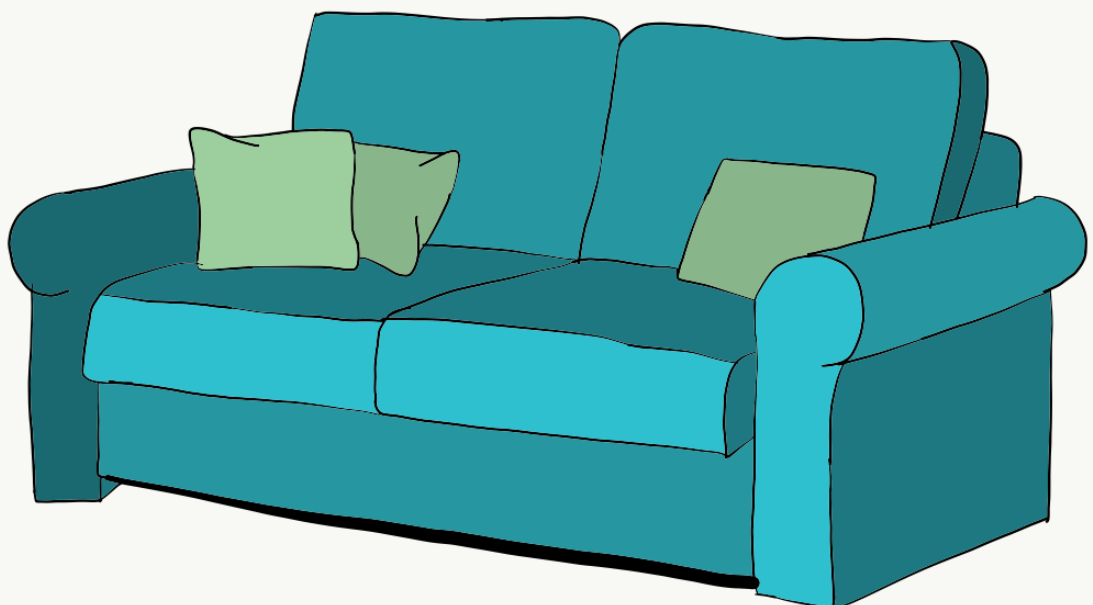
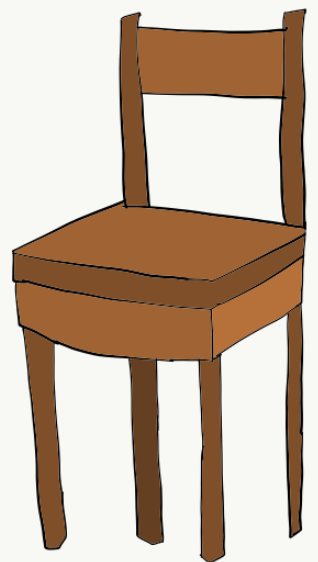
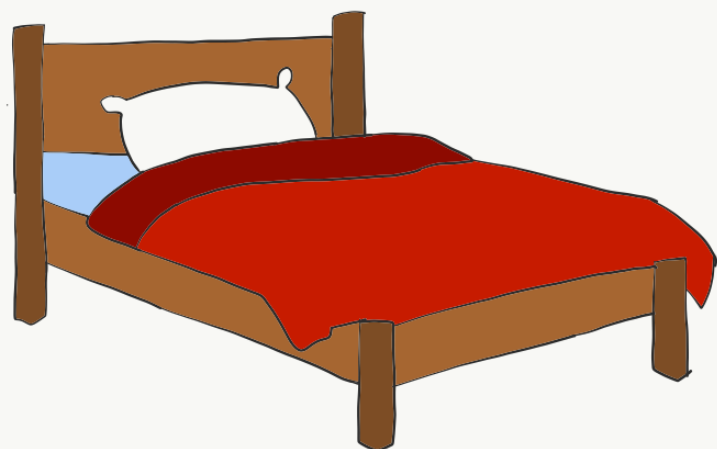
Já em dias chuvosos, procuro me vestir com cores mais vivas, como o azul, laranja, vermelho, verde e violeta, pois me dão sensação de vida. Será que com você também vai funcionar? Tente!



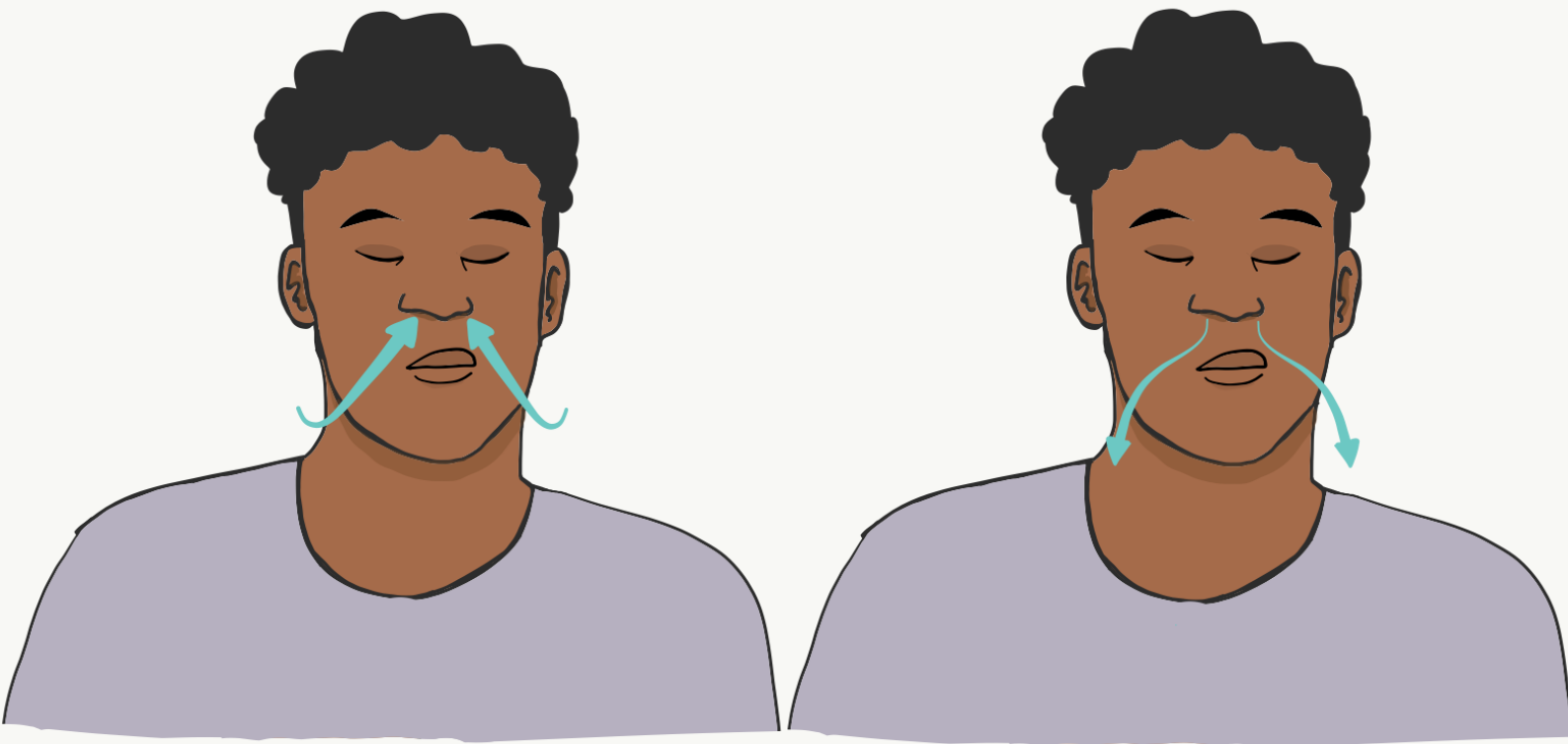
Se eu percebo que estou com o coração mais acelerado, me sentindo ansioso ou me concentrando pouco nas atividades, procuro alguma maneira de relaxar e alguns exercícios de respiração que podem ajudar...



Eu começo procurando um lugar calmo da casa para me sentar ou deitar, sempre escolhendo a posição mais confortável, e me imagino em um lugar tranquilo.



Na sequência, respiro lentamente, depois inspiro contando até quatro e expiro contando até seis, sempre pelo nariz. Além de conseguir controlar a respiração em momentos de grande ansiedade, esse exercício ajuda a distrair a mente dos pensamentos negativos!



Eu gosto também de ficar imaginando o que eu considero de mais bonito no mundo. O pôr do sol, a água caindo na cachoeira, as ondas do mar, o campo de girassóis... Nossa, maravilhoso! Me sinto até mais calmo, será que funciona pra você também?



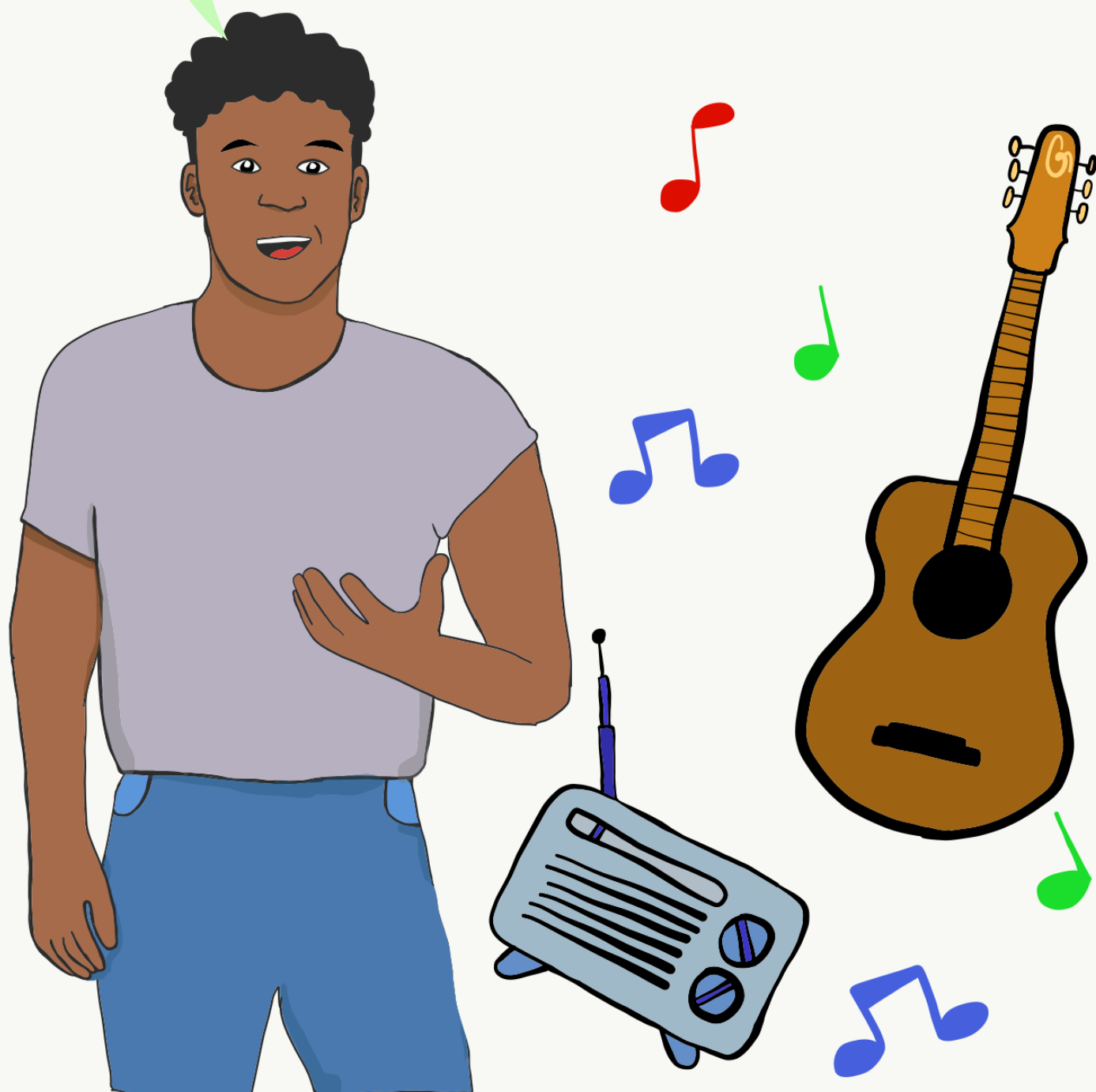
Existe também outra maneira de espantar a tristeza e a sensação de solidão... Que é por meio de uma música que você goste, seja cantando, ouvindo ou tocando um instrumento.



Eu, por exemplo, gosto de cantar em voz alta algumas músicas que minha mãe sempre ouvia pela manhã quando ia arrumar a casa, fico até emocionado lembrando desse tempo. É uma lembrança boa, pois foi uma honra poder conviver com ela por tantos anos.



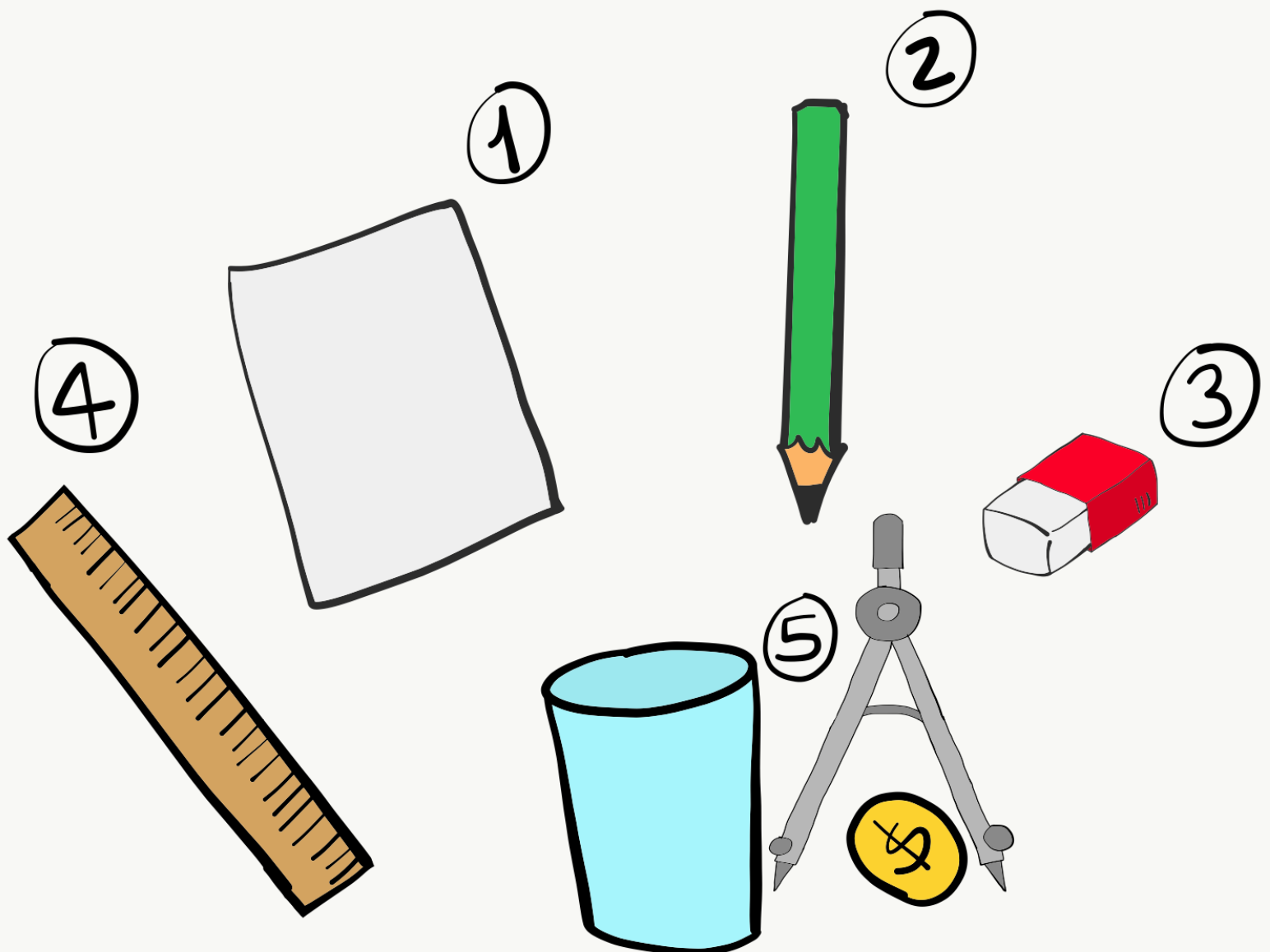
Pode ser desde uma música clássica até um forró, o importante é que o som escolhido te traga boas lembranças e sentimentos positivos. Se sentir vontade, pode se soltar mais e começar a dançar e movimentar o corpo junto com a música.



Bom, vamos continuar... Eu adoro qualquer atividade que envolva arte, acho que além de ser muito bonito, é relaxante... mas confesso que tenho um pouco de dificuldade por achar difícil desenhar. Quando descobri as mandalas, eu vi o quanto essa atividade é fácil, divertida, relaxante e simples de fazer! Vamos tentar juntos?

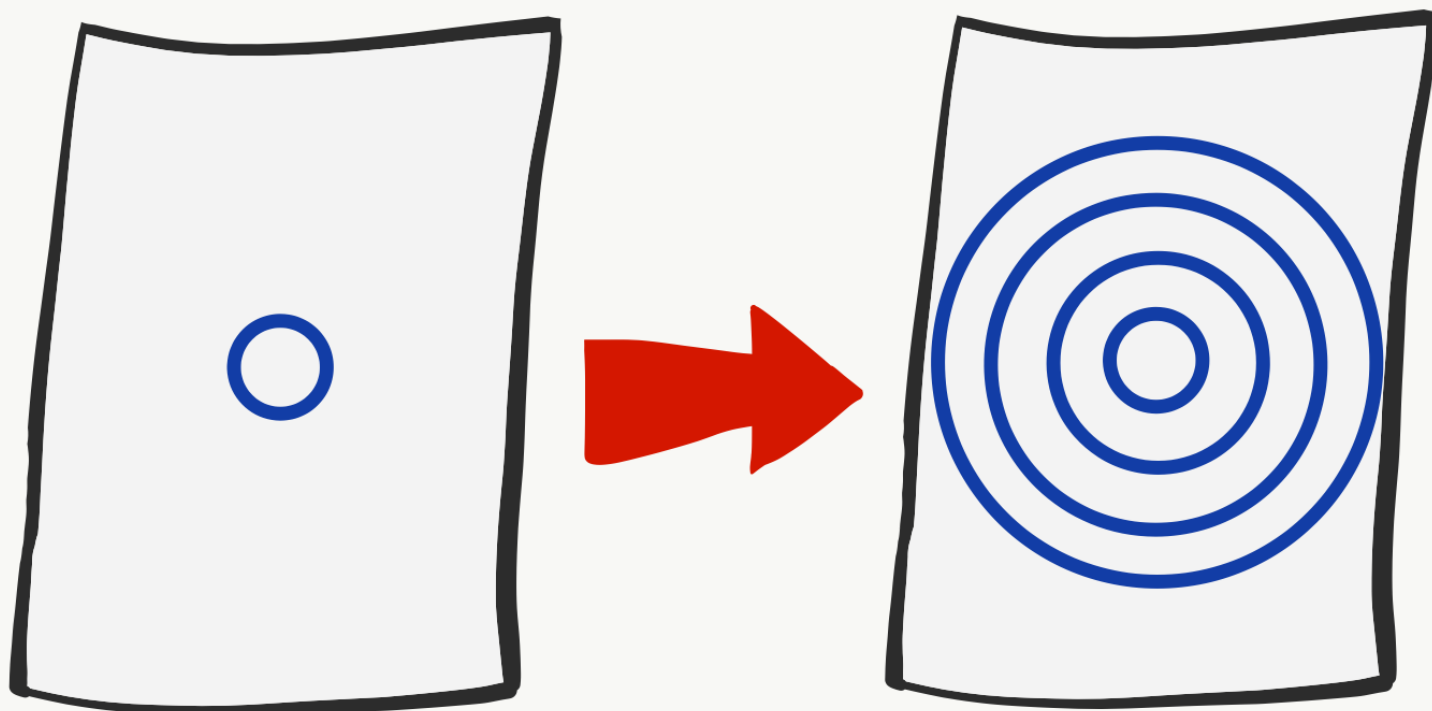


Os materiais que podem ser utilizados, são: papel, lápis, borracha, régua, compasso ou objetos redondos de tamanhos diferentes, lápis de cor, canetinha ou giz de cera.

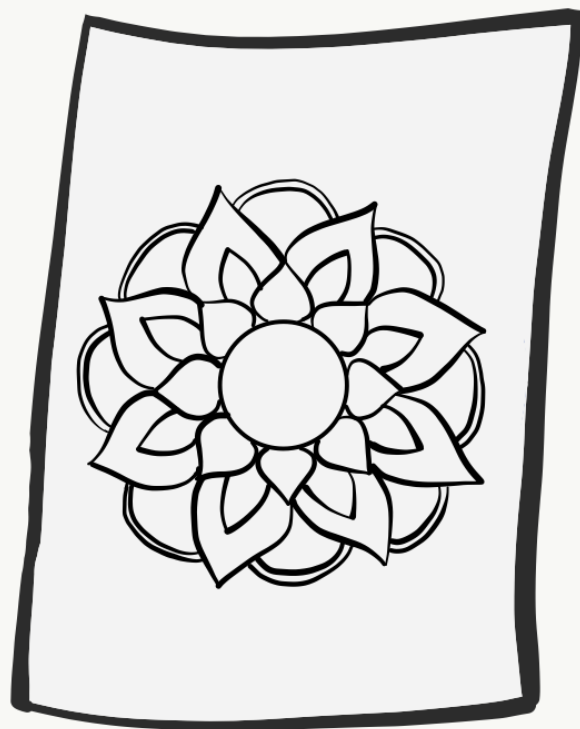
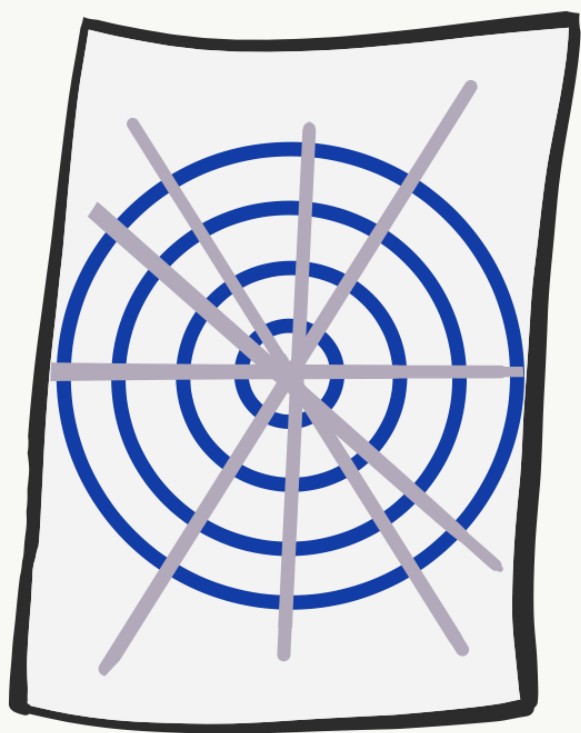


Pra começar, você pega uma folha em branco e com o lápis faz um círculo pequeno no centro da folha, o mais centralizado que conseguir.

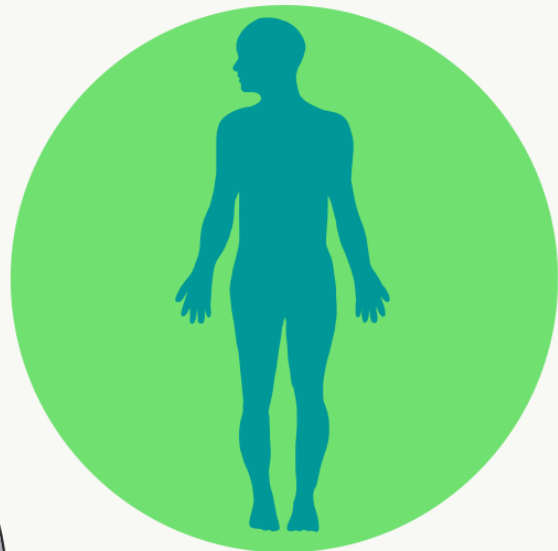
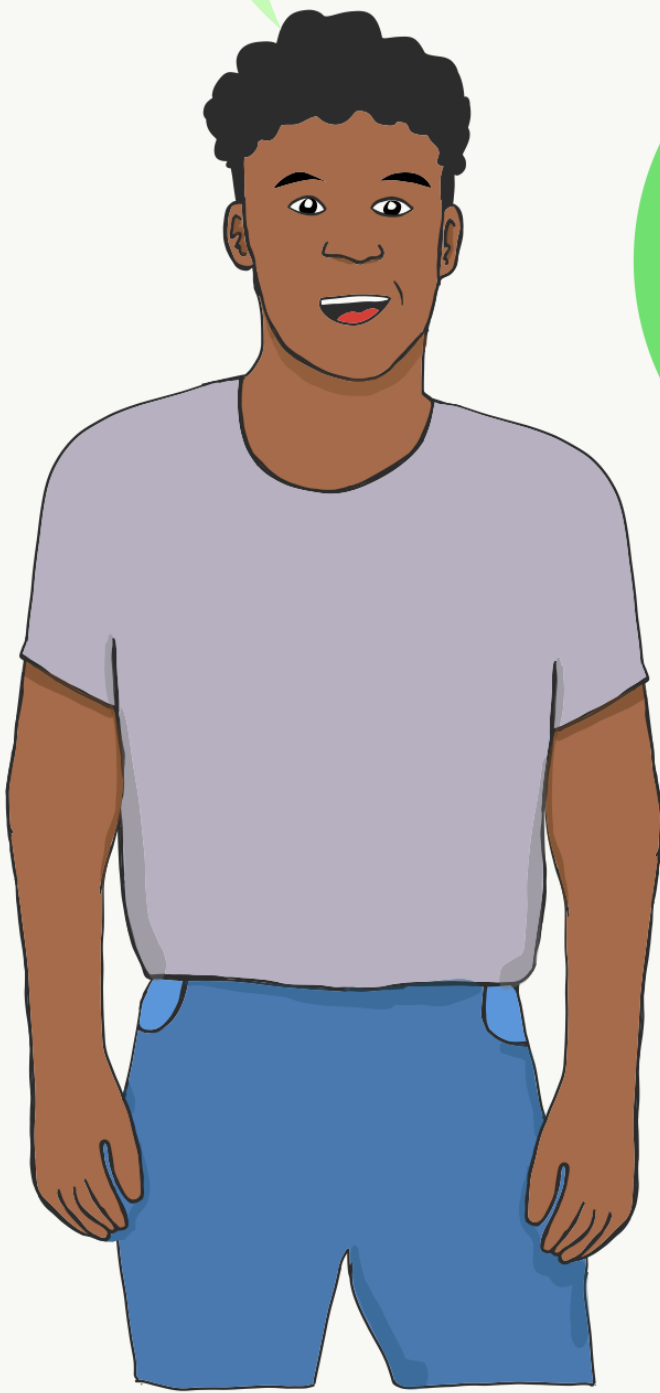
Você pode usar qualquer coisa que te ajude a desenhar o círculo, depois vai fazendo vários outros círculos maiores em volta dele até chegar no final da folha.



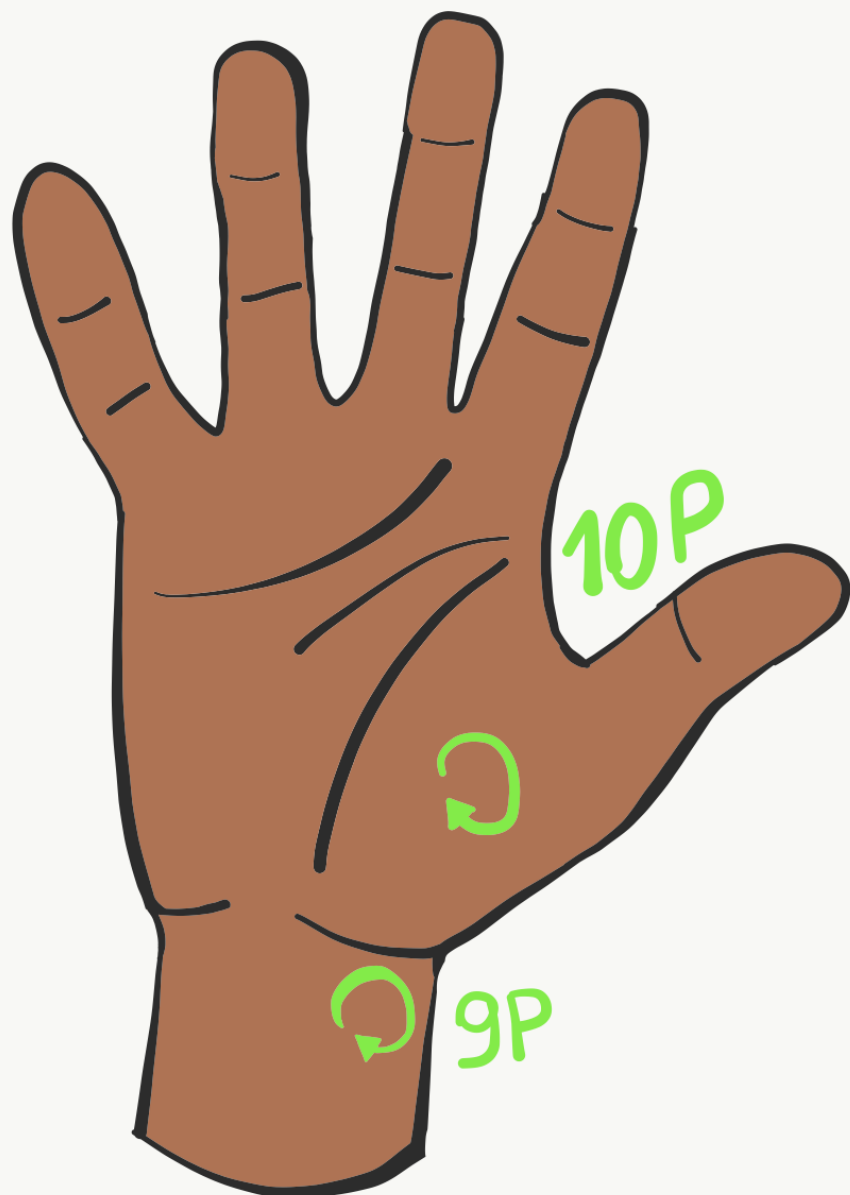
Depois, você pode fazer linhas transversais entre seus círculos, como se fosse cortar uma pizza. Agora é só seguir seu coração e desenhar o que vier na mente. Você pode começar a desenhar a partir do centro da folha ou das bordas, a escolha é sua. Use os círculos e linhas para guiar seus desenhos, faça e refaça, acrescente detalhes. Com o desenho pronto, você pode colorir, pintar, como achar melhor!



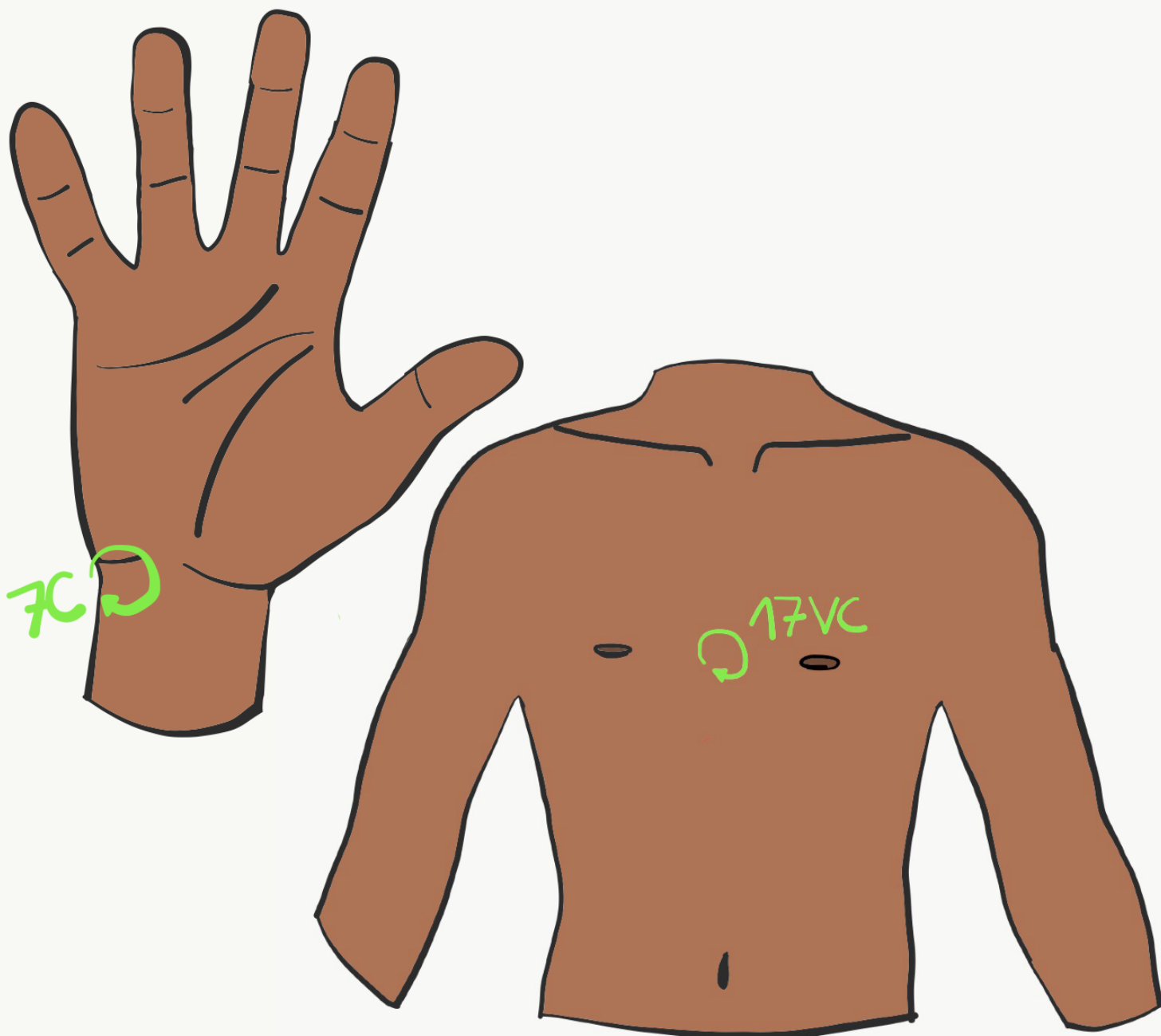
Outra forma de te deixar mais tranquilo, é pressionando alguns pontos específicos do seu corpo. Que tal aprender alguns?



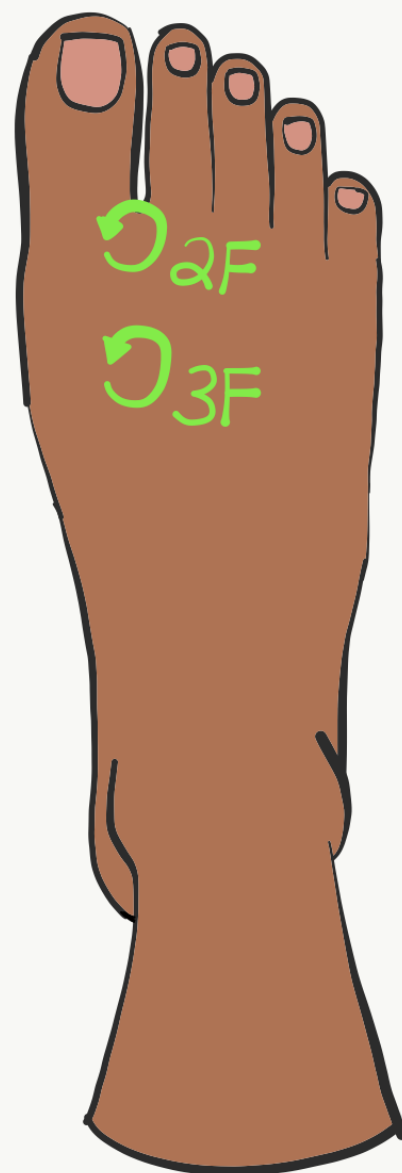
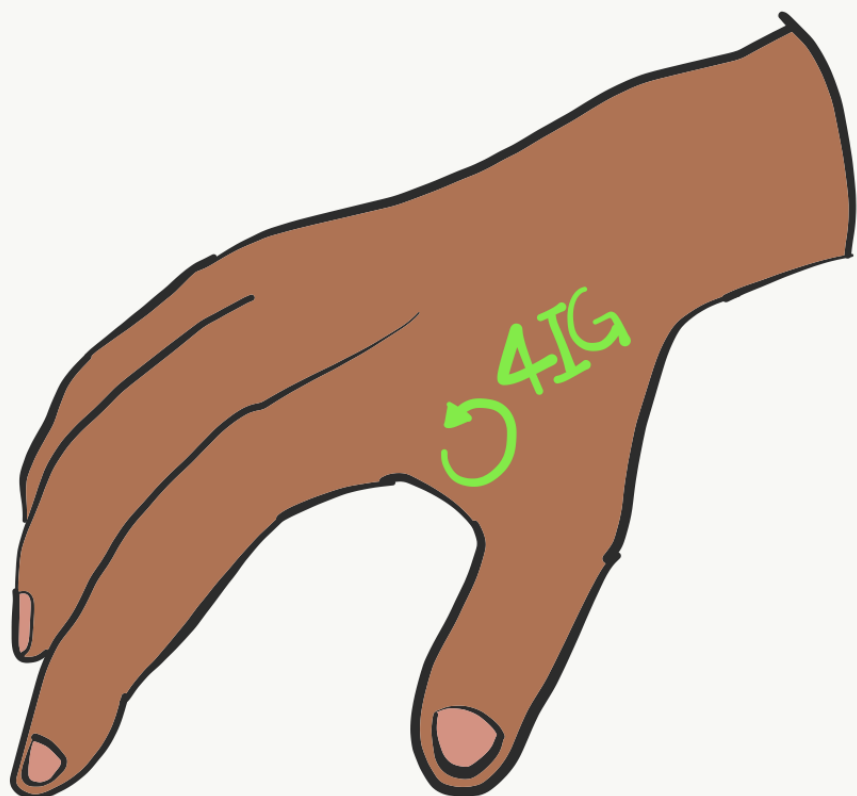
Se você estiver se sentindo triste, pode pressionar com o dedão e massagear no sentido horário esses pontos. Lembre-se que a pressão em todos os pontos que serão falados deve ser contínua e não pode ultrapassar 5 minutos em cada um deles.
(PONTO 9P) (PONTO 10P)



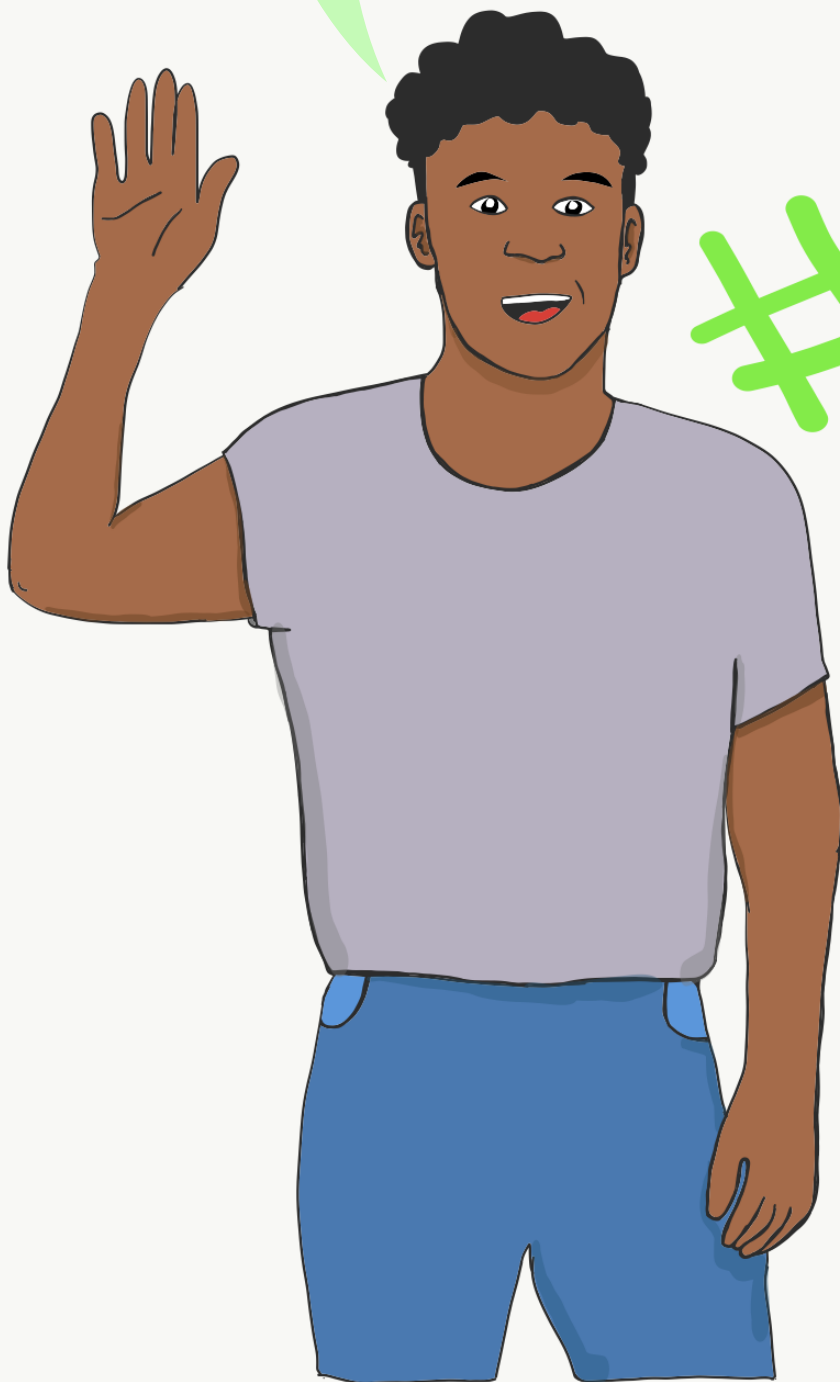
Caso você esteja se sentindo ansioso ou um pouco angustiado, pode pressionar com o dedo e massagear de forma contínua no sentido horário esses pontos. (PONTO 17VC) (PONTO 7C)



Quando você se sentir irritado, pode pressionar esses pontos aqui: (PONTO 3F) (PONTO 2F) e (PONTO 4IG) também com o dedão, mas dessa vez massageando no sentido anti-horário. Viu? É muito bom! E se você se sentir confortável e tiver vontade, pode tentar também!

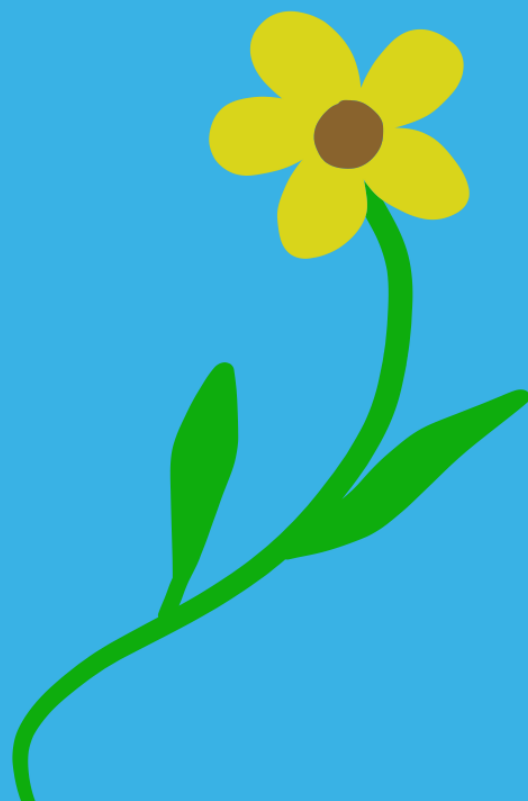


**Bom, espero ter conseguido ajudar
você de alguma forma e despertado a
curiosidade sobre as praticas
integrativas e complementares. São
tempos
difíceis, mas vamos superar, fique
bem e até mais!**



**#FICA
EM
CASA**

Este material foi desenvolvido com a finalidade de promover bem estar físico, psíquico e espiritual às pessoas que se encontram em distanciamento social. A abordagem acerca das práticas integrativas e complementares teve como foco a difusão do conhecimento na área e a disponibilidade de recursos terapêuticos acessíveis em meio a pandemia de COVID-19.



Referências:

FIGUEIREDO, Renato. DO-IN: AUTOMASSAGEM - Distúrbios Emocionais. Apresentação em Power Point. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br>. Acesso em: 28/04/2020.

SANTOS, Eliana dal Bello; CIDRAL FILHO, Francisco José. Panorama geral das pesquisas científicas sobre cromoterapia: uma revisão integrativa. Caderno de Naturologia e Terapias Complementares, Santa Catarina, v. 1, n. 1, p. 85-97, set. 2012.

ZENKLUB. 3 Técnicas de Respiração que vão te Ajudar a Relaxar, out 2017. Disponível em: <https://zenklub.com.br/tecnicas-de-respiracao-relaxar/>. Acesso em: 10/05/2020

BRASIL. Ministério da Saúde . Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

