

# 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

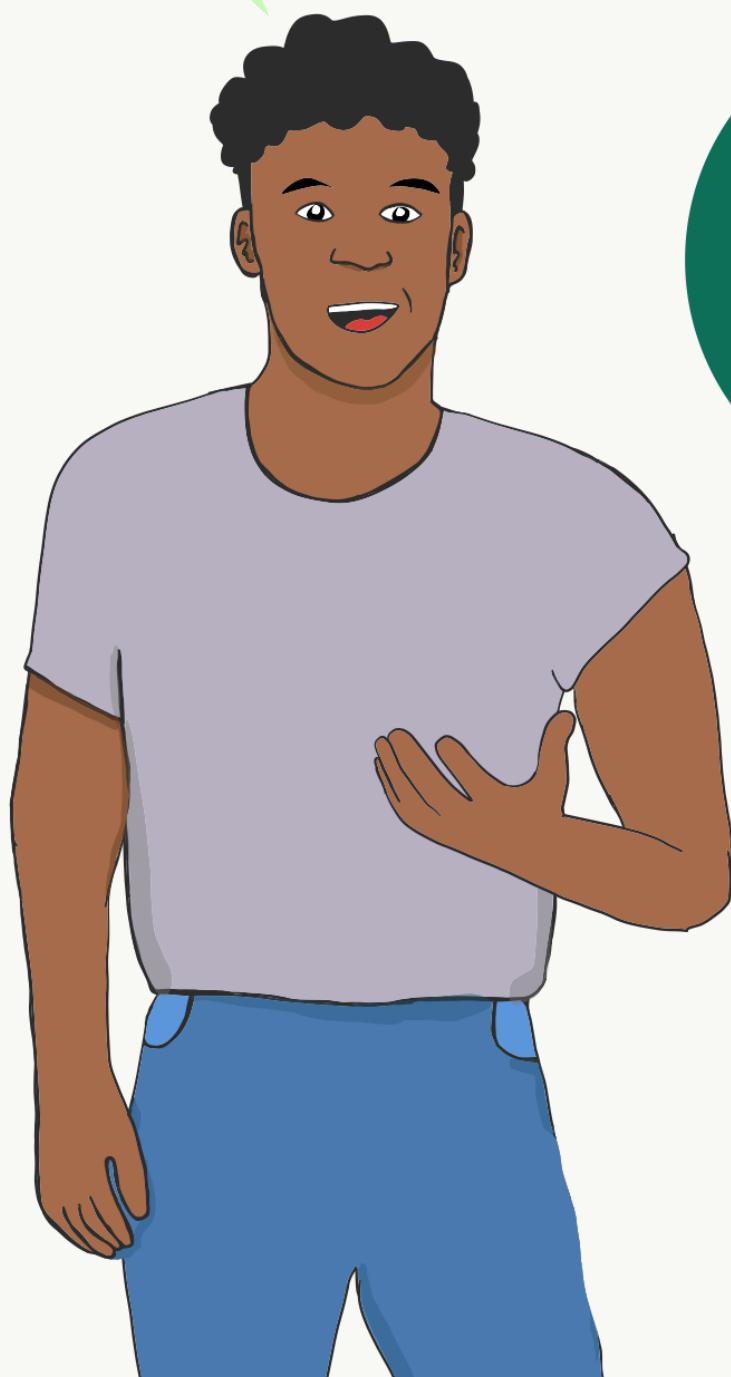
**Olá, meu nome é Alfredo, e assim como você também estou em distanciamento social por causa da pandemia de COVID-19.**



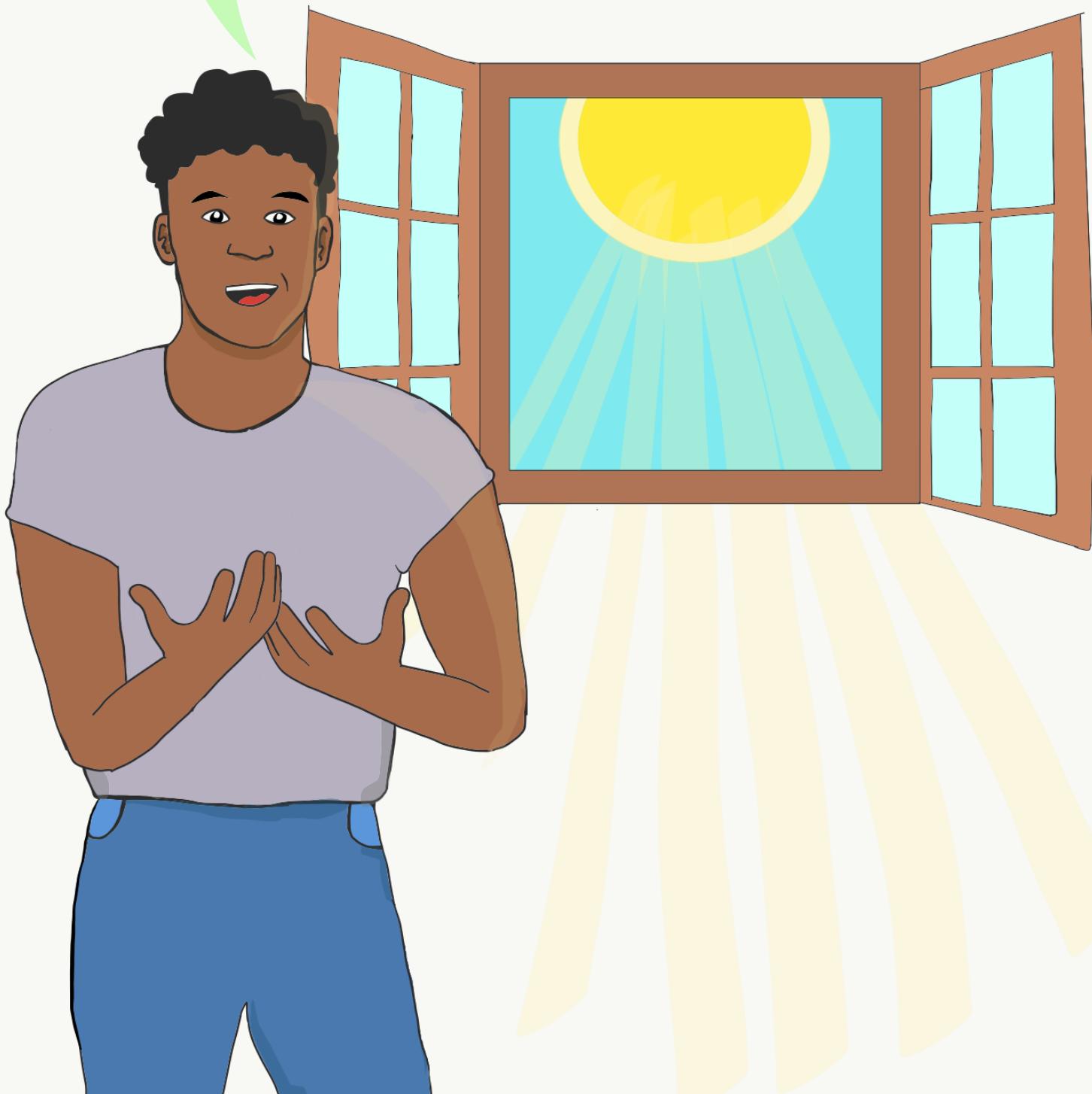
**Sei que é um momento difícil, nos sentimos sozinhos e sem algo pra fazer, mas precisamos lembrar que isso é passageiro e existem algumas medidas que podem ser feitas para ajudar a passar por esse período.**



**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.**



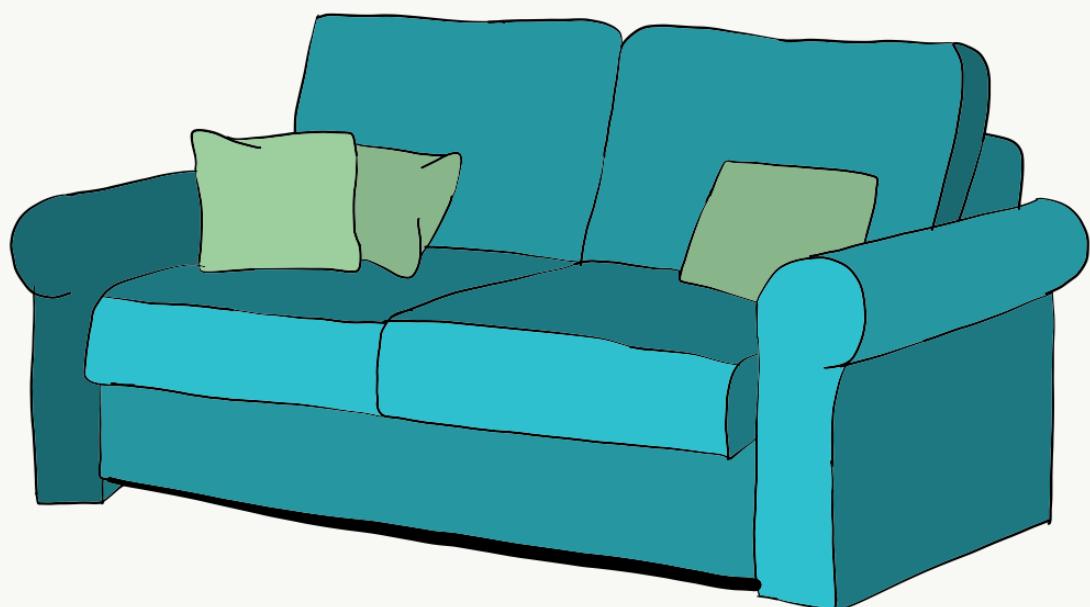
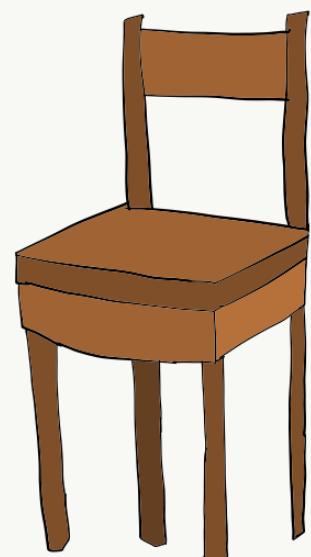
**Já em dias chuvosos, procuro me vestir com cores mais vivas, como o azul, laranja, vermelho, verde e violeta, pois me dão sensação de vida. Será que com você também vai funcionar? Tente!**



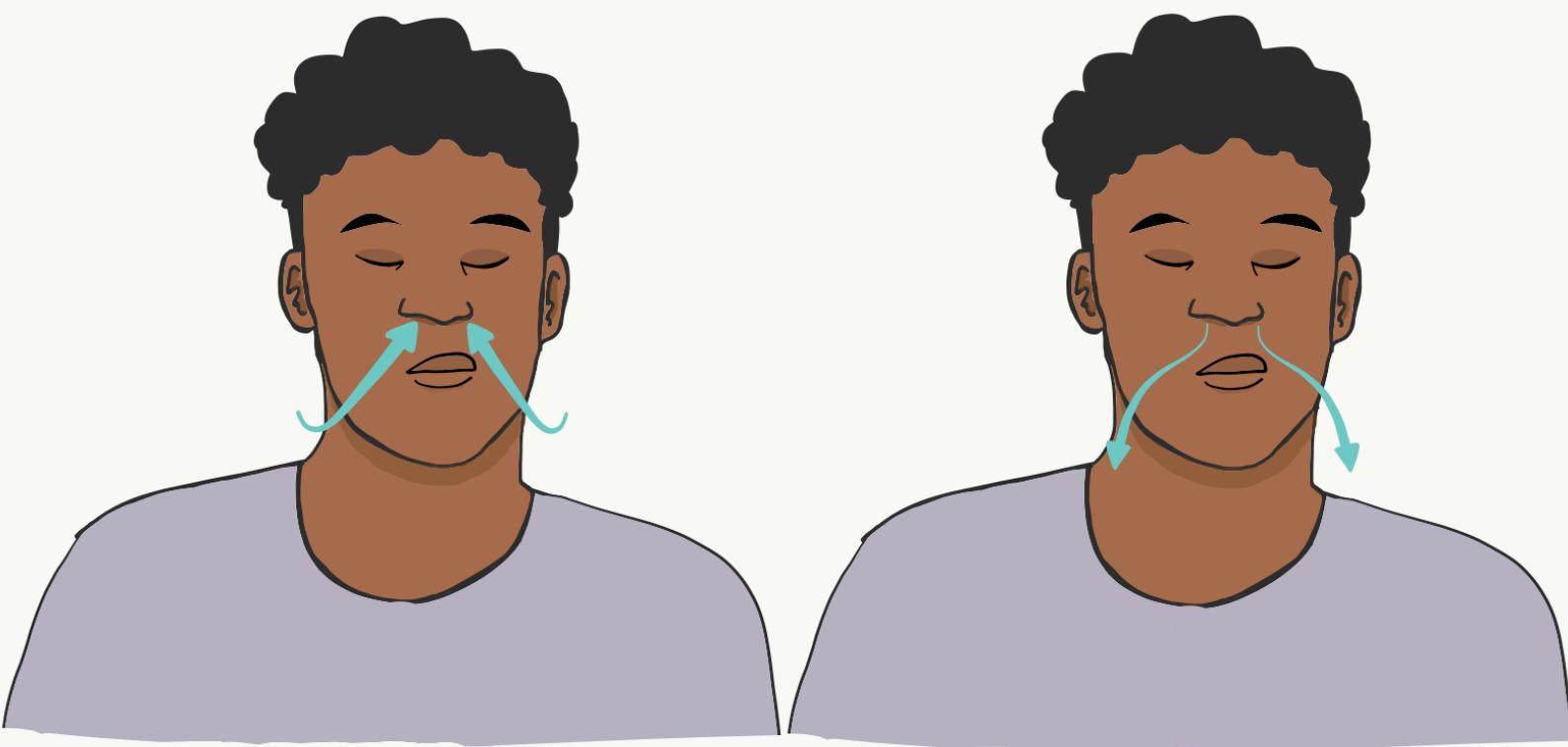
**Se eu percebo que estou com o coração mais acelerado, me sentindo ansioso ou me concentrando pouco nas atividades, procuro alguma maneira de relaxar e alguns exercícios de respiração que podem ajudar...**



**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?**



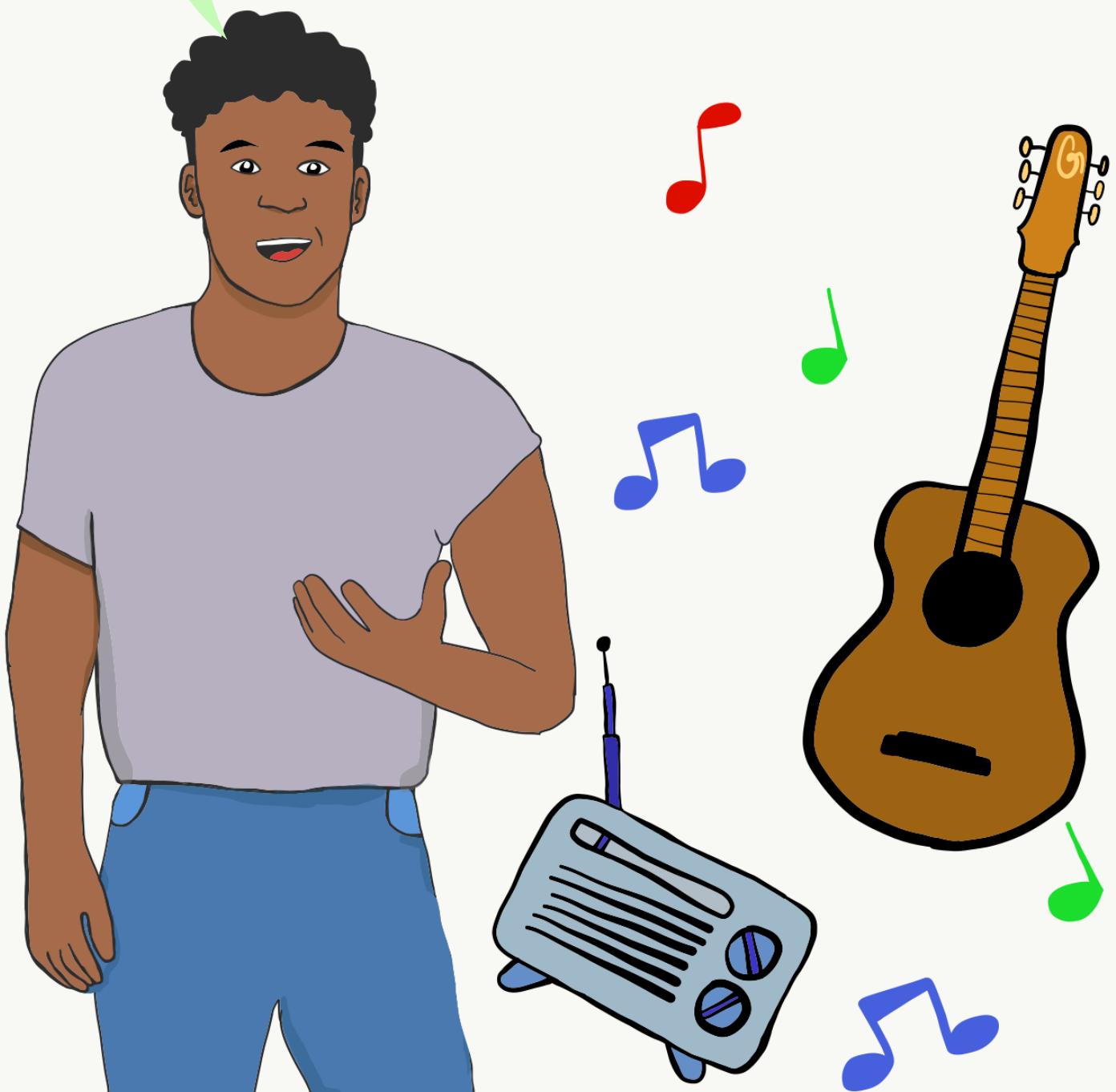
**Existe também outra maneira de espantar a tristeza e a sensação de solidão... Que é por meio de uma música que você goste, seja cantando, ouvindo ou tocando um instrumento.**



**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.**



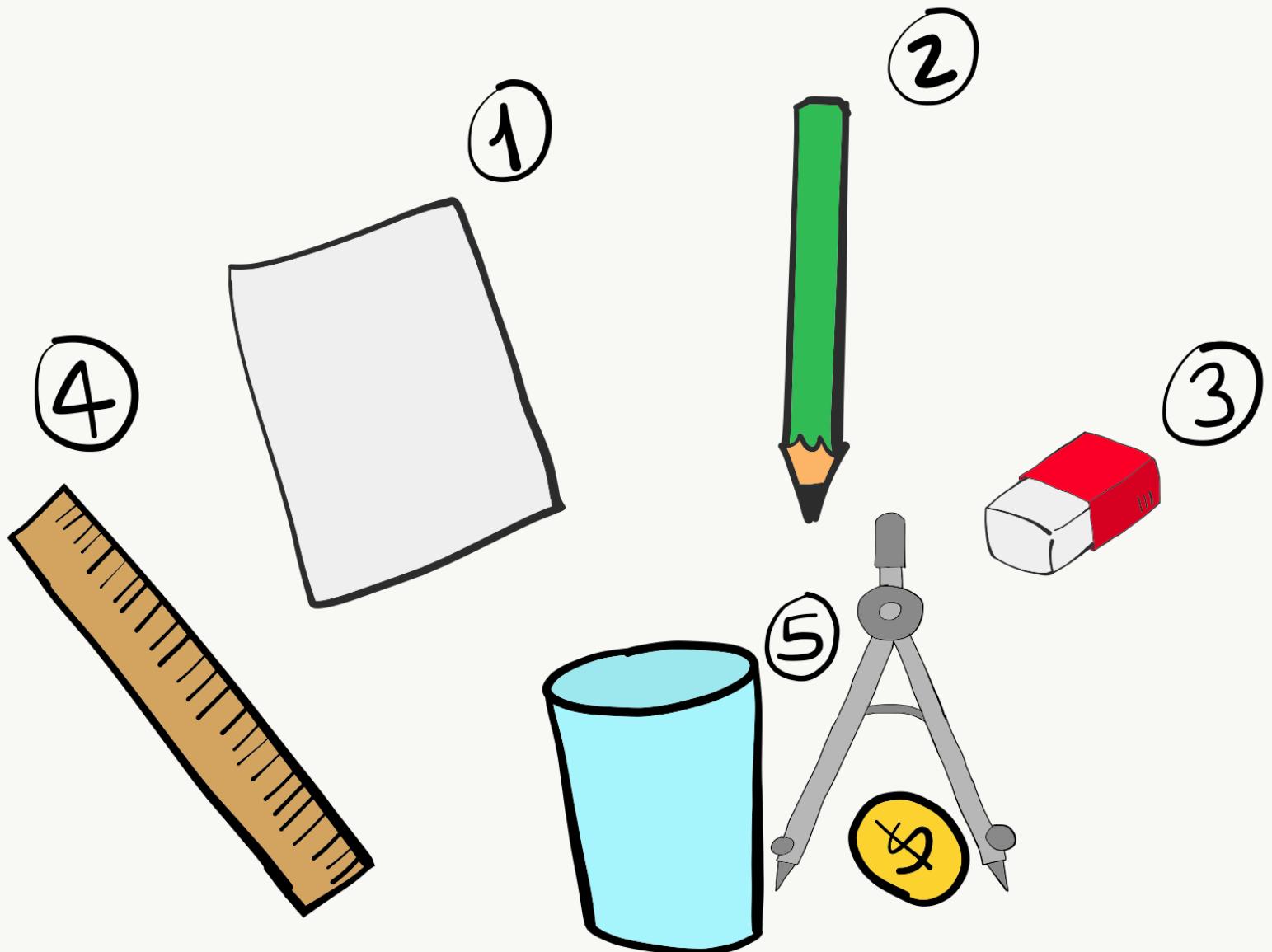
**Pode ser desde uma música clássica até um forró, o importante é que o som escolhido te traga boas lembranças e sentimentos positivos. Se sentir vontade, pode se soltar mais e começar a dançar e movimentar o corpo junto com a música.**



**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?**

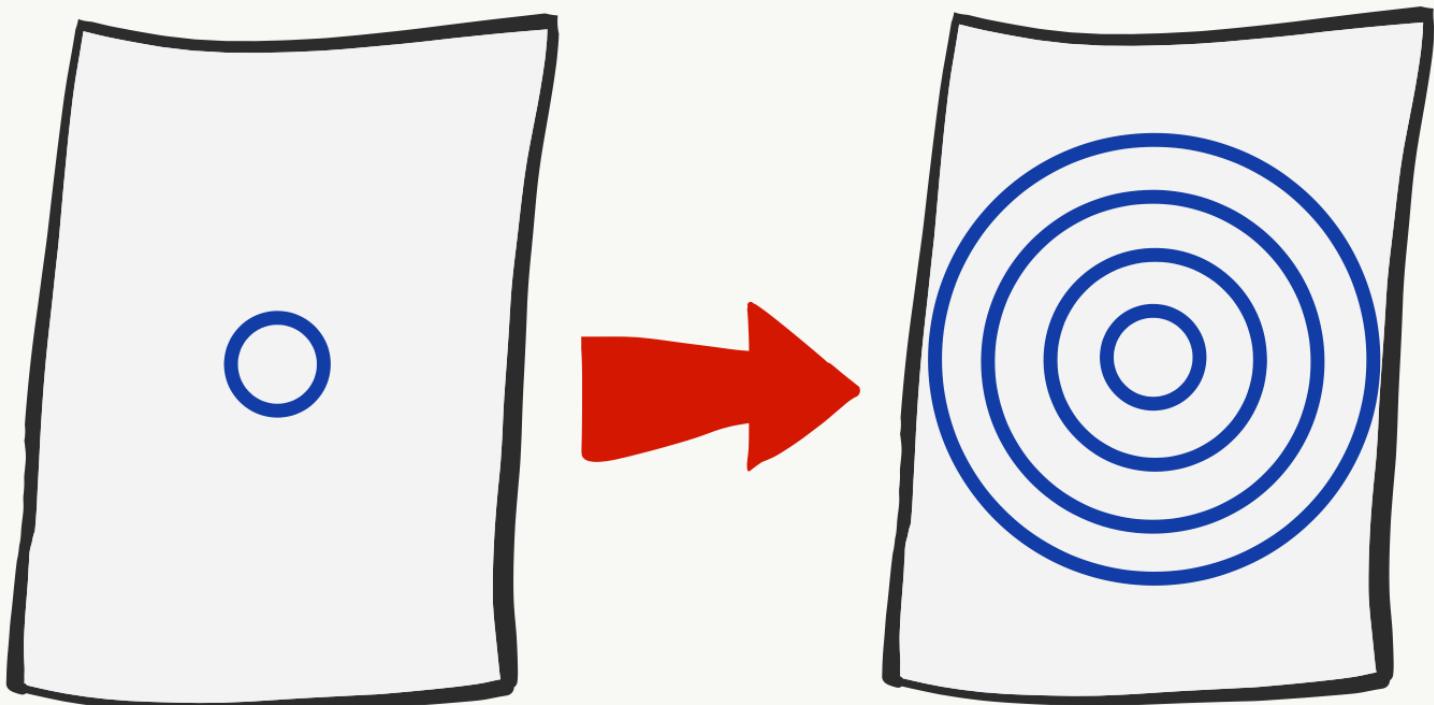


**Os materiais que podem ser utilizados, são: papel, lápis, borracha, régua, compasso ou objetos redondos de tamanhos diferentes, lápis de cor, canetinha ou giz de cera.**

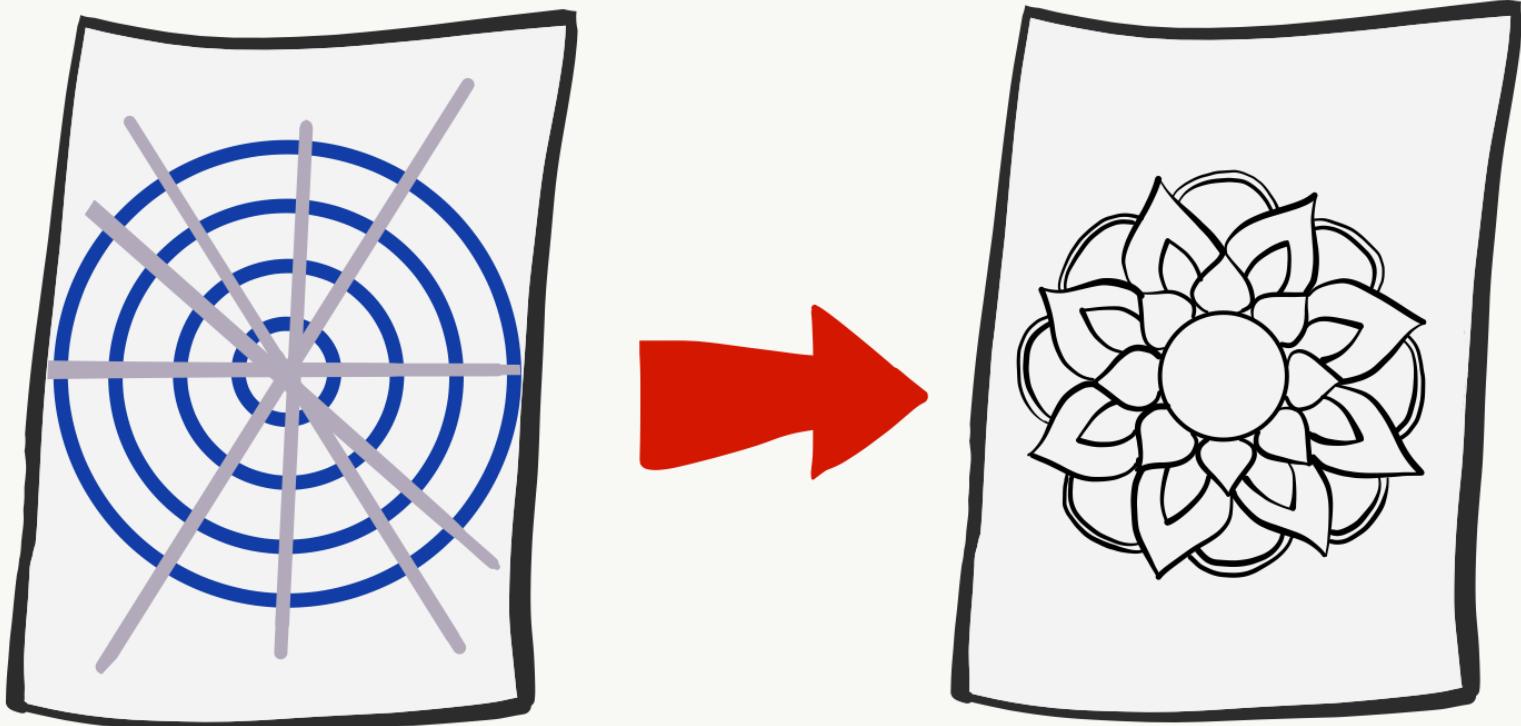


**Pra começar, você pega uma folha em branco e com o lápis faz um círculo pequeno no centro da folha, o mais centralizado que conseguir.**

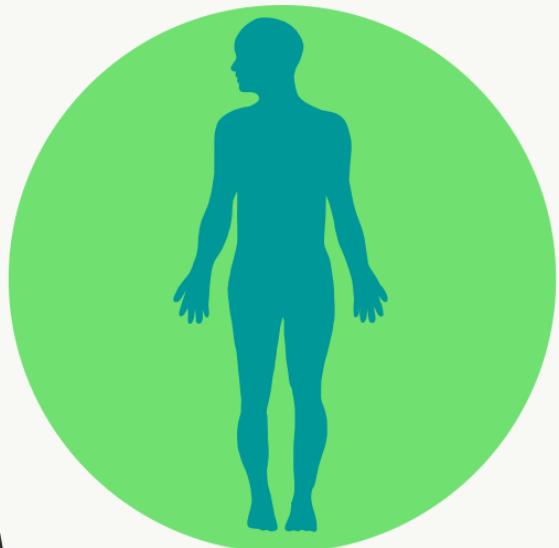
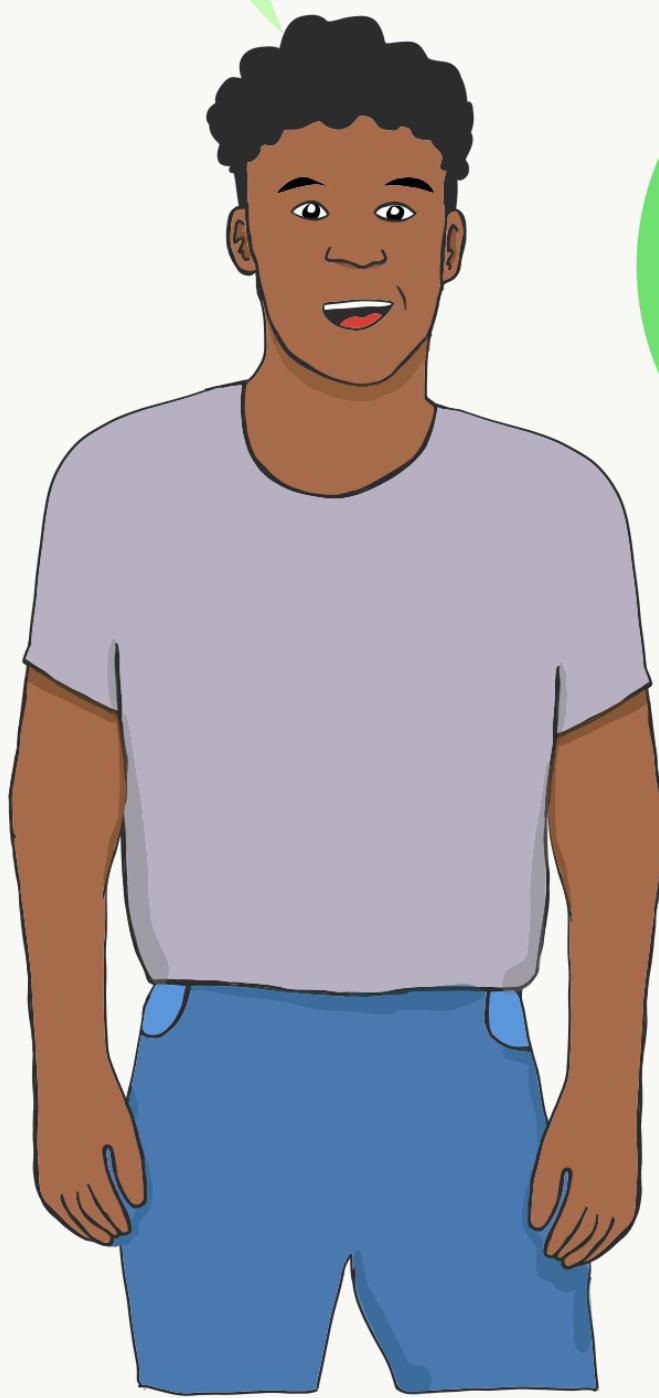
**Você pode usar qualquer coisa que te ajude a desenhar o círculo, depois vai fazendo vários outros círculos maiores em volta dele até chegar no final da folha.**



**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!**

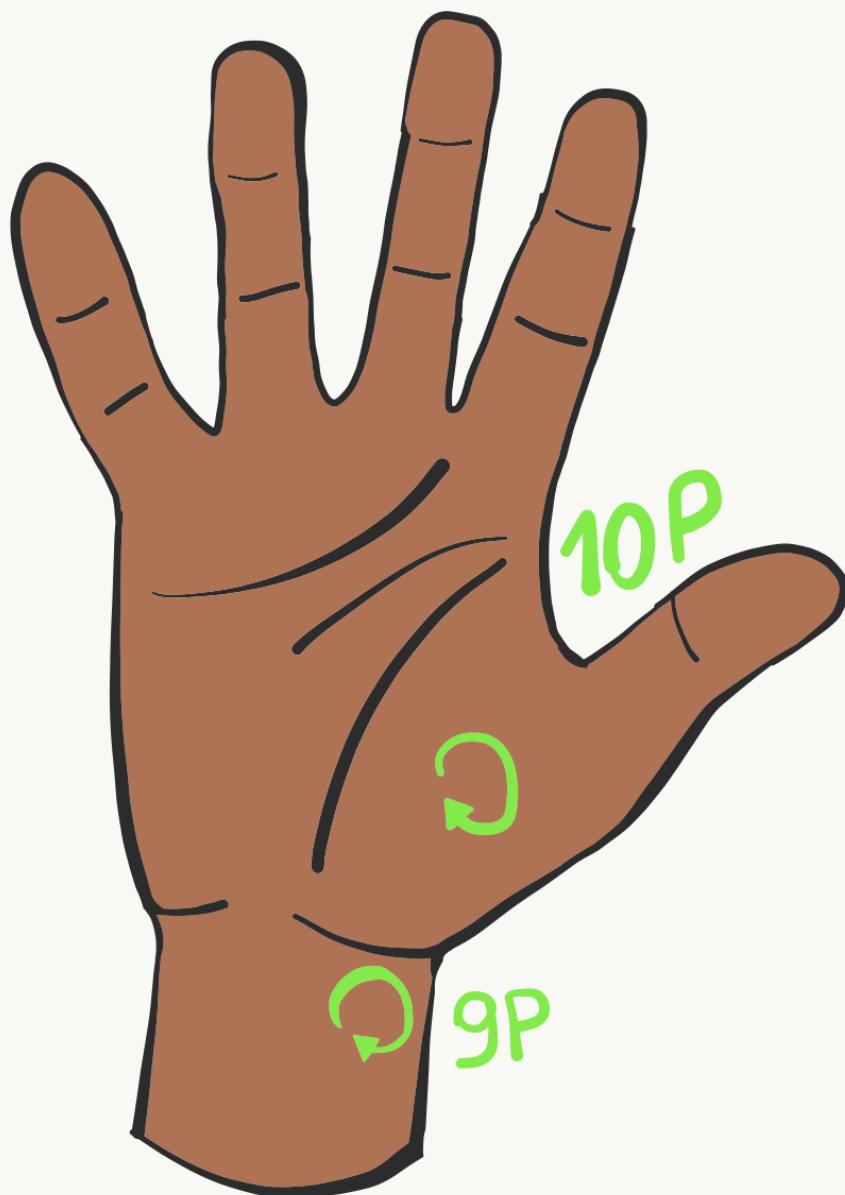


**Outra forma de te deixar mais tranquilo, é pressionando alguns pontos específicos do seu corpo. Que tal aprender alguns?**

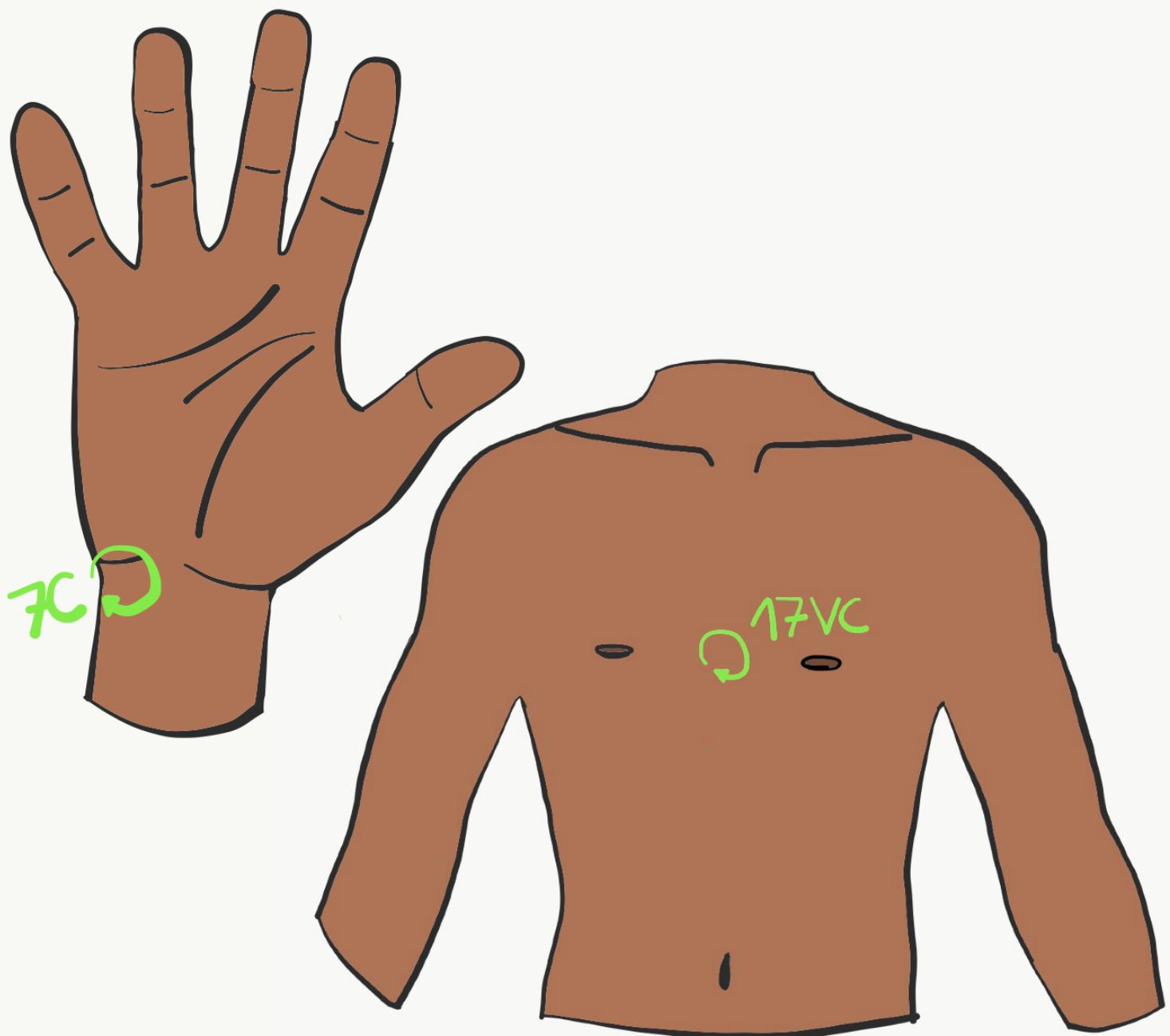


**Se você estiver se sentindo triste, pode pressionar com o dedão e massagear no sentido horário esses pontos. Lembre-se que a pressão em todos os pontos que serão falados deve ser contínua e não pode ultrapassar 5 minutos em cada um deles.**

**(PONTO 9P) (PONTO 10P)**

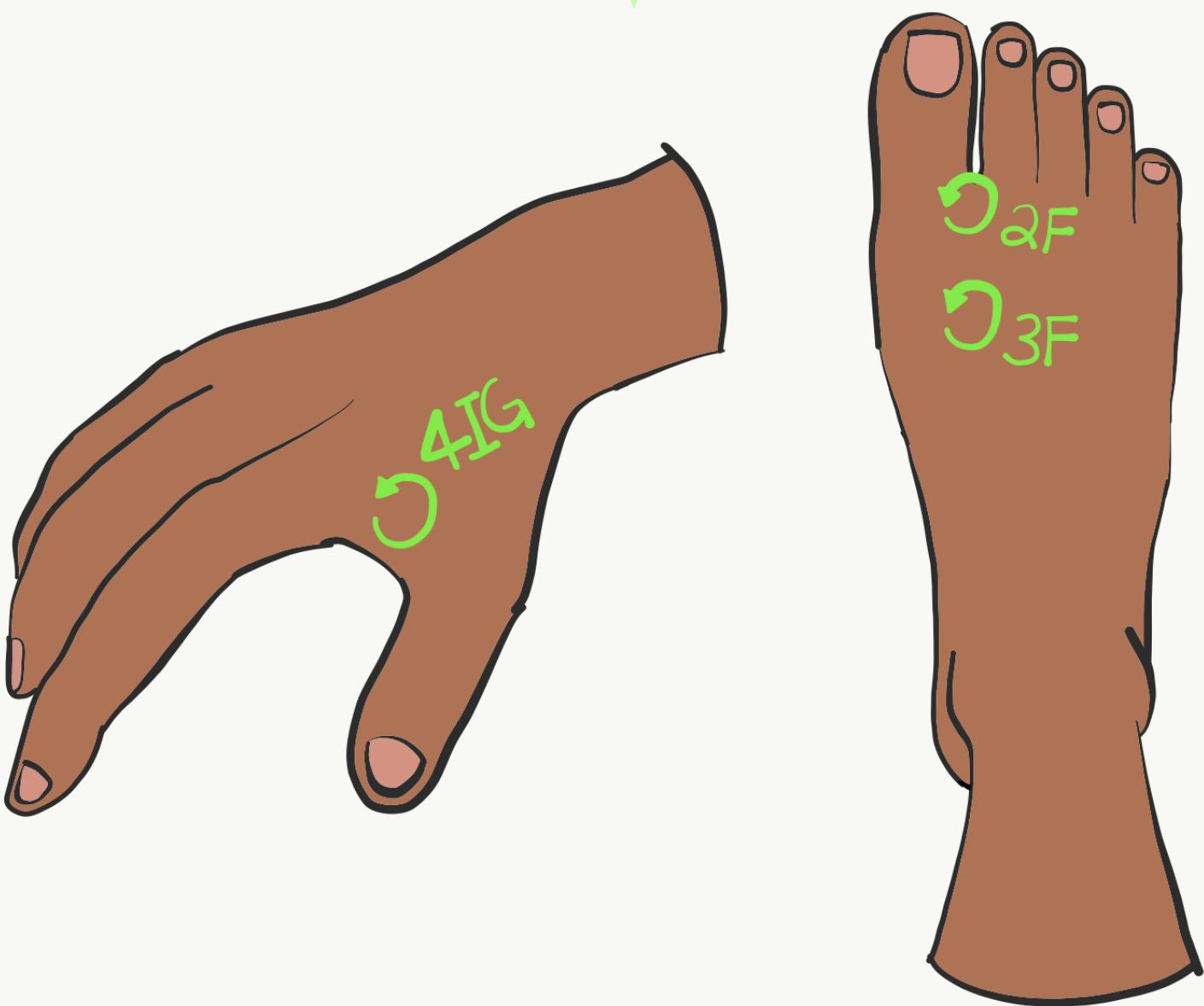


**Caso você esteja se sentindo ansioso ou um pouco angustiado, pode pressionar com o dedão e massagear de forma contínua no sentido horário esses pontos. (PONTO 17VC) (PONTO 7C)**

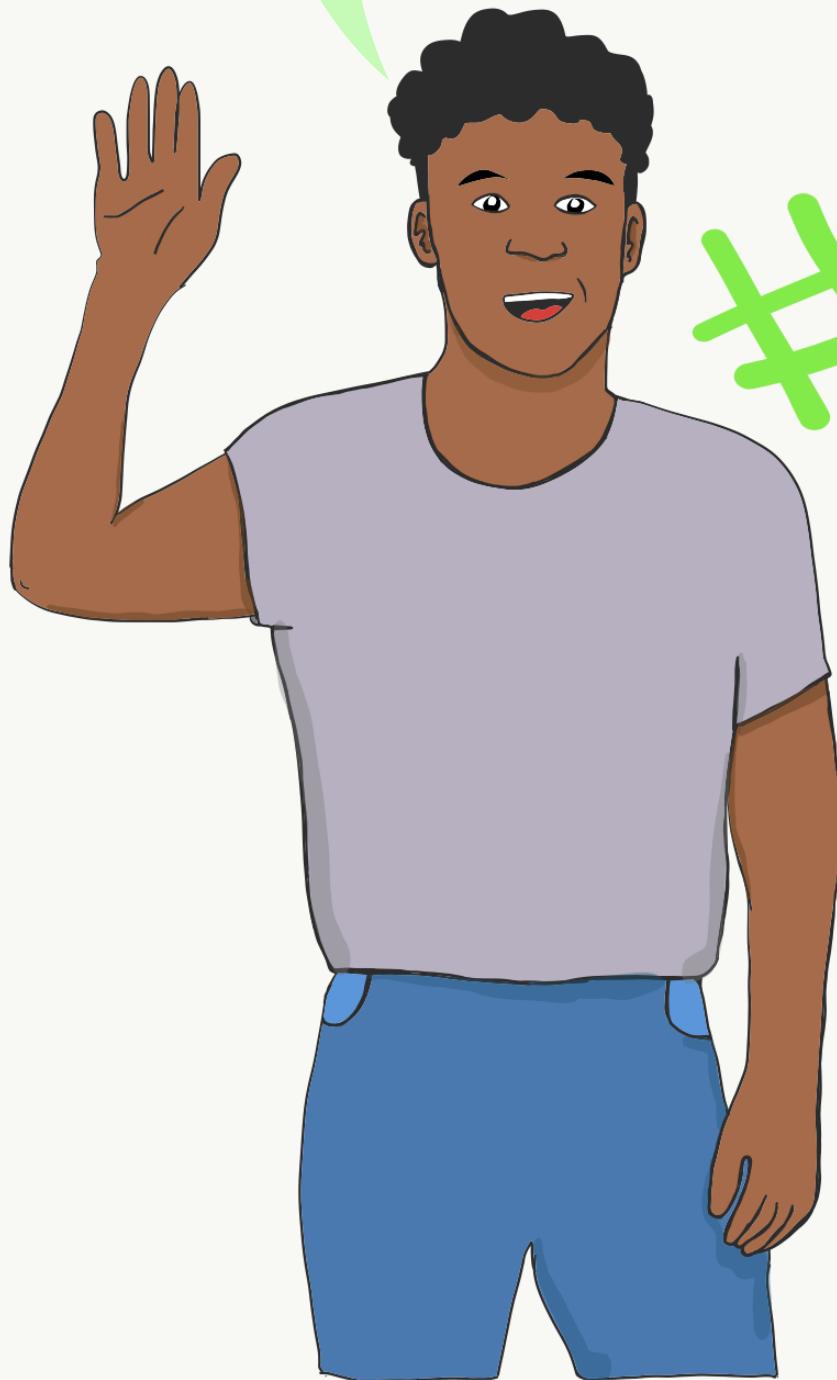


**Quando você se sentir irritado, pode pressionar esses pontos aqui: (PONTO 3F) (PONTO 2F) e (PONTO 4IG) também com o dedão, mas dessa vez massageando no sentido anti-horário.**

**Viu? É muito bom! E se você se sentir confortável e tiver vontade, pode tentar também!**

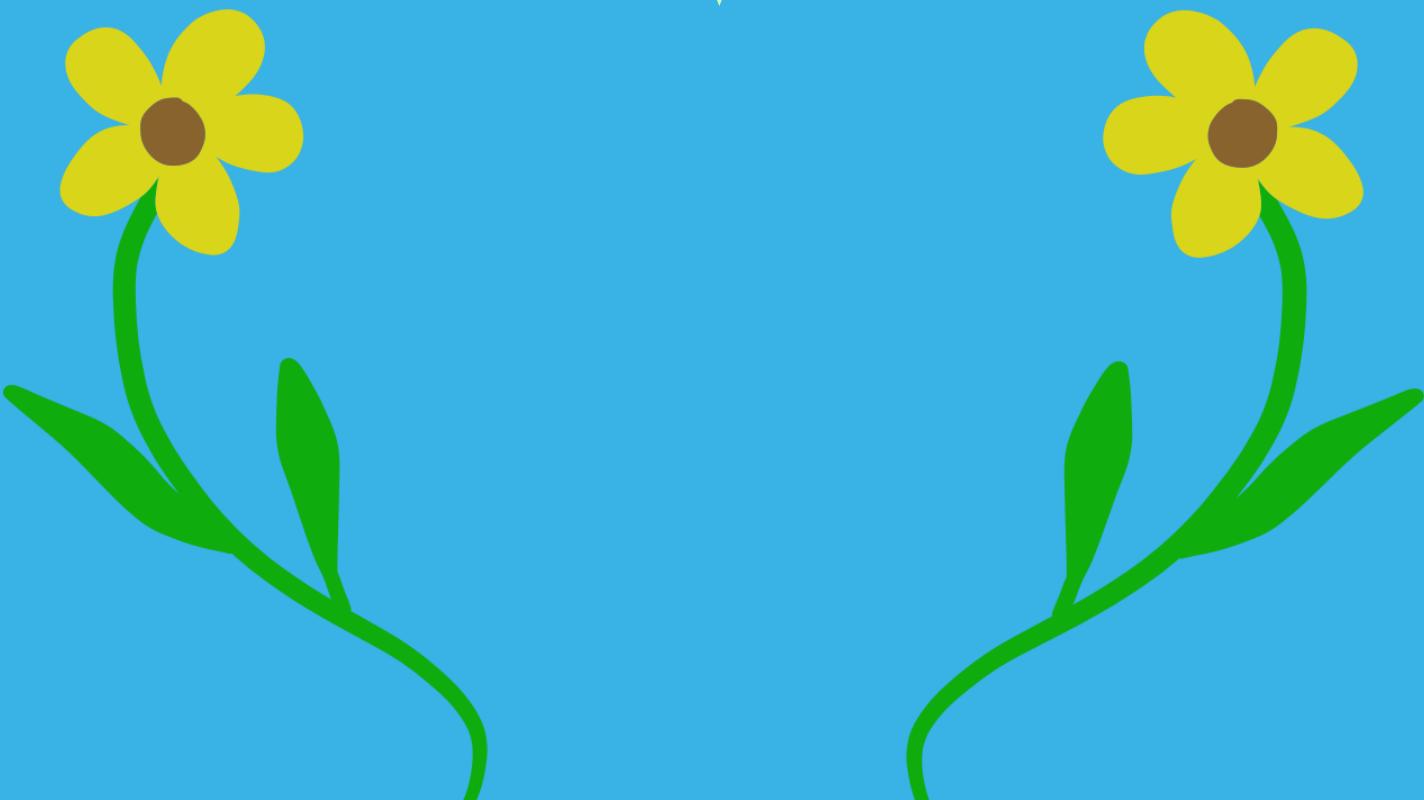


**Bom, espero ter conseguido ajudar  
você de alguma forma e despertado a  
curiosidade sobre as práticas  
integrativas e complementares. São  
tempos  
difíceis, mas vamos superar, fique  
bem e até mais!**



**#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 - Disturbios 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 Naturopatia e Terapias Complementares, Santa Catarina, v. 1, n. 1, p. 85-97, set. 2012.

**ZENKLUB.** 3 Tecnicas 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 - PNPICT-SUS. Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

