

UMA ABORDAGEM DA  
TERAPIA OCUPACIONAL

ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

# COMO PREVENIR A ANSIEDADE E O ESTRESSE EM TEMPOS DE CORONA- VÍRUS?!

COORDENAÇÃO

THAÍS CABRAL  
TERAPEUTA OCUPACIONAL - UFFA

COLABORADORES

- \* AMANDA RIBEIRO
- \* IASMIM CORRÊA
- \* LUCIANA SAYURI
- \* MILLA QUADROS
- \* PAULO NUNES
- \* YANKA PALHETA

\*ACADÊMICOS DE TERAPIA OCUPACIONAL



# Contextualização

O Coronavírus Sars-Cov-2, conhecido como novo coronavírus ou COVID- 19, surgiu na China em 2019 e tem se espalhado no contexto mundial como uma pandemia que está apresentando um avanço avassalador em número de pessoas contaminadas durante um curto intervalo de tempo, o que tem exigido das autoridades governamentais medidas preventivas de isolamento social, para evitar a propagação do vírus para um maior número de pessoas.

Em geral, as pandemias costumam provocar um pânico generalizado na população, principalmente quando não se tem total conhecimento sobre a doença, como é o caso da infecção pelo novo coronavírus.

A mídia tem focado suas atenções e emitido constantes informações nas suas programações a nível mundial, nacional e local, que associados a medida preventiva de isolamento social, interrupção das aulas nas universidades, fechamento de comércios, necessidade de proteção familiar, incertezas de retorno da normalidade das atividades acadêmicas e sociais, pode apresentar repercussões diretas na saúde mental dos estudantes universitários, que são acometidos com o rompimento ocupacional.

Este documento é uma iniciativa do Projeto “Fisioterapia e Terapia Ocupacional na assistência ao discente universitário da UFPA”, voltado para trazer orientações sob a ótica da Terapia Ocupacional para estudantes universitários da UFPA e outras instituições, sobre estratégias que podem ser utilizadas no âmbito domiciliar para minimizar e atenuar e/ou evitar episódios de estresse e ansiedade no tempo quarentena e isolamento do Coronavírus.

Desejamos que você estudante universitário possa absorver as estratégias oferecidas, para melhoria da sua organização, criar/renovar hábitos saudáveis e reguladores em âmbito domiciliar, visando favorecer sua qualidade de vida!

Aproveite e desfrute desse documento!

# Sumário

1. Contextualização	1
2. Exercícios respiratórios para o controle da ansiedade	3
3. Automassagem para alívio de stress e ansiedade	6
4. Atividades de relaxamento	9
5. Organização da rotina	11
6. Dicas para dormir	14
Referencias	15

## Exercícios respiratórios para controle de ansiedade

O ato de respirar é um mecanismo autônomo, não planejamos o respirar, inconscientemente o fazemos, no entanto, o padrão respiratório pode se apresentar disfuncional, estando ligado a uma série de sintomas, tais como ansiedade, irritabilidade, tensão, estresse, fadiga e depressão. Por isso, a incapacidade para respirar normalmente se torna um grande obstáculo na recuperação da saúde emocional.

Algumas técnicas e treinos podem trazer benefícios para o controle de sintomas que alteram a intensidade da respiração, e elas podem ser feitas no conforto de sua casa, abaixo seguem três exemplos de técnicas que utilizam alguns princípios do yoga.

### **Técnica de respiração: Pranayama (sitkari)**

#### Execução

Primeiramente, escolha um ambiente de sua casa que te deixe mais confortável, que seja silencioso e tranquilo, com luzes e temperatura ambiente.

Em seguida atente para sua postura, recomenda-se a postura para meditação (Sukhasana), que consiste em sentar-se confortavelmente no chão e cruzar uma perna em frente a outra e os joelhos ficam sobre os tornozelos.



Ilustração da Postura para meditação (Sukhasana)

As palmas podem ficar viradas para baixo ou para cima, ainda, se preferir pode unir dedo polegar ao indicador e repousá-las sobre o joelho;

Execute algumas respirações completas de maneira consciente. Acalme e aquiete a respiração;

Feche a boca, com os dentes juntos ou muito próximos, os lábios entreabertos e a língua levemente encostada por trás dos dentes;

Inspire pela boca, fazendo o ar passar por entre os dentes e a língua;

Ao finalizar a inspiração, feche a boca;

Expire pelas narinas;

– Execute por este treino 3 minutos ou 20 ciclos.

Sugestão; coloque uma música ambiente, ou uma música que considera relaxante.

### **Técnica de respiração diafragmática:**

Execução

1. Sente-se confortavelmente em uma cadeira e deixe os joelhos pouco flexionados;
2. Coloque as mãos sobre seu abdômen e contraia o máximo que puder com a boca fechada;
3. Então inspire pelas narinas e empurrando suas mãos com os músculos abdominais;
4. Expire o ar pela boca, lentamente e sinta os seus músculos abdominais se contraindo novamente.
5. Relaxe e permita-se experimentar a sensação de tranquilidade.

- Repita a técnica 5 vezes.

### **Técnica de respiração dinâmica (Rajas Pranayama)**

Execução

1. Escolha a posição de sentado ou em pé, sempre atente para sua coluna, deixando-a bem alinhada.
2. Inspire elevando os braços lateralmente até acima da cabeça, tocando uma palma da mão sobre a outra; adotando a postura “Parvatasana”, como mostra a imagem abaixo;



Postura Parvasatana

3. Expire lentamente, baixando os braços simultânea e lateralmente sincronizando o movimento dos braços com a expiração, após expirar todo o ar, acomode suas mãos sobre os joelhos.

Variação:

4. Inspire elevando os braços lateralmente até acima da cabeça;

5. Guarde o ar nos pulmões por pelo menos 5 segundos;

6. Expire lentamente, baixando os braços simultânea e lateralmente sincronizando o movimento dos braços com a expiração.

-Repita os ciclos desse treino por 5 vezes.

## Automassagem para alívio de stress e ansiedade



O excesso de informação e as medidas de prevenção contra o covid-19 podem desencadear sobrecargas emocionais como stress e ansiedade durante a quarentena. Para evitar ou tratar os vários sintomas que surgem em decorrência da nova rotina, basta seguir alguns passos simples capazes de amenizar as tensões do seu dia-a-dia.

Primeiramente é de suma importância realizar as técnicas de alongamento e respiração para dar início à nova etapa. Assim que concluir, encontre uma posição confortável e concentre-se nos movimentos que irá realizar.

Durante os picos de stress e ansiedade, principalmente aqueles causados pelo excesso de informação, é natural que a região frontal e temporal fique tensionada. Para relaxar a musculatura da face, inicie o processo de automassagem entre as sobrancelhas com o dedo indicador, realizando movimentos circulares durante 1 minuto.



Em seguida, alterne para a fonte massageando em ambos os lados com movimentos circulares por 1 minuto.

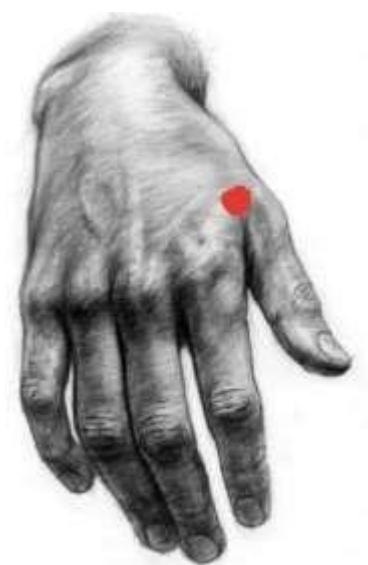


A partir de agora, pressione os pontos tanto do lado esquerdo, quanto do lado direito, repetindo o mesmo procedimento em cada lado.

Para aliviar a ansiedade, insônia, dor de cabeça e palpitações, pressione com o dedo polegar na zona indicada. A força aplicada se limita no momento em que sentir uma leve dor ou choque no ponto pressionado. Faça isso por cerca de 1 minuto, alternando a pressão em intervalos de 20 em 20 segundos.



Para auxiliar na redução do nervosismo, dificuldades respiratórias e dores nos braços e ombros, pressione com o polegar na zona em destaque. Certifique-se de que a pressão é forte o suficiente para sentir um choque ou uma dor leve. Segure o polegar na zona por 1 minuto, alternando a intensidade da pressão de 20 em 20 segundos.



Por fim, se seu stress e ansiedade desencadear sintomas como dor de estômago, gastrectasia, náusea e vômito, pressione suavemente na zona em vermelho, por cerca de 1 minuto, alternando a intensidade da força aplicada de 20 em 20 segundos.



**DICAS:**

Para manter-se sem stress e sem as sensações de medo, evite os meios de comunicação se estes estiverem sendo usados unicamente para obter informações sobre o cenário atual.

Limite o seu acesso às informações por uma ou duas vezes ao dia, somente para ater-se ao necessário.

Lembre-se, o segredo do bem-estar consiste em reservar tempo para realizar atividades que geram prazer físico e mental.

Organize sua rotina de modo a permitir que execute atividades relaxantes da sua preferência, como assistir séries ou filmes, pintar, praticar alguma atividade física, fazer artesanato ou simplesmente ler um livro.

Assim, você sustentará uma rotina equilibrada, com práticas saudáveis e sem sobrecargas emocionais.

# Atividades de relaxamento

## Faça exercícios físicos em casa

A atividade física é importantíssima tanto para a saúde do nosso corpo, quanto para a saúde da nossa mente!

### Alongue-se

O alongamento é um bom começo para a prática de exercícios físicos. Selecione um tempo do seu dia para pratica-lo. 10 minutos é um tempo excelente! Segue abaixo, alguns exemplos que você pode realizar.



### Caminhe

A caminhada é uma boa pedida se você tiver um espaço em casa, pode ser no quintal ou até mesmo no corredor de casa. 5 minutos de caminhada lenta pode ser o suficiente a lhe ajudar a canalizar a ativação do seu corpo e deixar a mente livre.

### Relaxe sua mente

Quando você se concentra em atividades que você gosta, essas atividades são capazes de lhe proporcionarem a sensação de prazer, realização e paralelamente o relaxamento flui. Segue algumas dessas atividades que você pode realizar.

### Leia

A leitura é uma excelente aliada em momentos ociosos. Leia um bom livro, selecione matérias que lhe interessem, poemas...

### Ouçã músicas relaxantes

Faça um playlist ou selecione uma playlist já pronta com músicas relaxantes e dedique parte do seu dia a apreciar e conecta-se com tais músicas.

### **Atividades criativas**

Atividades como culinária, desenho, pintura. Também são atividades que podem ser realizadas no conforto da sua casa e felizmente podem auxiliar na promoção de relaxamento da sua mente.

### **Relaxe seu corpo**

#### Exame corporal

O exame corporal é utilizado em inúmeras técnicas de relaxamento. Mas você pode realiza-lo em sua casa e aliado com uma música relaxante se torna mais potente no quesito relaxamento. Segue alguns passos que vão lhe auxiliar nesse momento:

1. Passo: Procure um local calmo, pode ser o quarto por exemplo.
2. Passo: Fique em uma posição confortável.
3. Passo: Coloque uma música relaxante
4. Passo: Dedique os primeiros segundos para se conectar com sua respiração. Inspirando e expirando lentamente.
5. Passo: Aos poucos sinta cada segmento corporal, começando pelos dedos dos pés, indo para as pernas, coxas, tronco, braços, mãos, dedos das mãos, pescoço e cabeça. E sempre mantenha uma respiração controlada e lenta.

Desta maneira você irá conseguir relaxar seu corpo e sua mente simultaneamente.

### **Tome um banho relaxante**

Um banho demorado, também pode proporcionar um relaxamento. Dedicar-se na hora do banho para notar o som da água, a sensação tateia que a água lhe proporciona... também pode lhe auxiliar a alcançar um estado de relaxamento.

# Estratégias para organização da sua rotina

## **Pense conosco!**

Não sabemos com toda a certeza o quanto de tempo o isolamento social que estamos vivendo vai durar. Com a quarentena, aulas, estágios e atividades de trabalho foram suspensas ou adaptadas, ou seja a sua rotina, estudante universitário, foi alterada e é necessário que haja um cuidado em relação a ela, para que mesmo estando em casa, você possa organizar o seu tempo disponível e as suas atividades. A seguir algumas estratégias e recomendações de como organizar todo esse tempo disponível:

## **Planeje a rotina da sua semana**

Separe um período de tempo para planejar como será a sua semana. Lembre-se do que precisa ou pode ser feito em cada dia e em quais horários você pode dedicar tempo para estudar, falar com a família, limpar a casa, meditar, ler, preparar a sua refeição ou ir ao supermercado (claro, somente quando for necessário!).

## **Aproveite esse tempo para dar uma geral em casa e concluir projetos**

Que tal aproveitar esse tempo para organizar ou terminar aquilo que precisa ser feito em sua vida? Vamos a alguns exemplo: Em sua casa (limpar os cômodos, arrumar o guarda-roupa, organizar os livros na estante, destralar itens desnecessários, etc.), Trabalhos (terminar relatórios, iniciar o TCC, estudar o plano de ensino, etc.), Computador e celular (Limpar arquivos desnecessários, organizar fotos de viagem e da festa de ano-novo, por exemplo).

## **Fique de olho na sua despensa**

Para evitar muitas idas aos supermercados e feiras, siga as seguintes orientações, no início da sua semana:

Faça 4 colunas em um papel: item, quantidade ideal, quanto tem e quanto comprar. (Exemplo: Papel higiênico, 2 pacotes, 3 unidades, 2 ou 1 pacote)

Caminhe em todos os seus cômodos (banheiro, cozinha, etc.) e anote todos os itens necessários, conforme indicado nas orientações acima.

Munido das informações das suas 4 colunas, separe um dia ou dois para realizar as suas compras, conforme as suas necessidades.

### **Invista tempo em suas atividades de Lazer**

Não esqueça de aproveitar esse tempo para se dedicar a atividades que sejam prazerosas a você e não obrigatórias, por exemplo: ler, assistir um filme ou série, pintar, ouvir música, etc. É de muita importância ter um tempo significativo dedicado a essas atividades dentro da sua rotina, para que você possa ter menos incidência de estresse e ansiedade durante esse tempo de isolamento.

### **Aproveite o tempo com as pessoas**

Aproveite esse período para estreitar as suas relações com aqueles que moram junto com você, para isso programe noites de jogos, sessões de filme ou apenas uma roda de conversa. Se você mora sozinho, não tem problema! Mesmo estando em isolamento social é possível estar, mesmo que virtualmente com as pessoas que amamos, como a família e amigos. Para isso utilize aplicativos de mensagens instantâneas (WhatsApp, Facebook, etc.) e de vídeo-chamadas (Skype, Hangouts, Google Meet, etc.) para estar com aqueles que te fazem bem, ter por perto.

### **Por fim, entenda o seu ritmo**

Haverá dias em que você acordará bem disposto e alegre e em outros introspectivo e sem ânimo. É preciso compreender o seu ritmo naquele dia e respeitar a quantidade de atividades e tarefas a serem realizadas. Lembre-se: Entenda o seu ritmo, para não criar um planejamento de atividades ou tarefas impossível de concluir e que poderá te deixar frustrado!

# Que tal planejar a sua rotina agora mesmo?!

	<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>M a n h ã</i>							
<i>T a r d e</i>							
<i>N o i t e</i>							

## Dicas práticas para dormir melhor

A noite perfeita de sono começa bem antes de você deitar. Evite comprometer seu descanso seguindo essas dicas:



**6H antes de dormir:** Evite tomar cafeína.

**3H antes de dormir:** Evite ingerir bebida alcoólica; Finalize suas refeições.

**2H antes de dormir:** Finalize seus exercícios físicos e as atividades rotineiras de casa

**1H antes de dormir:** Desligue os eletrônicos como celular, computador, vídeo game; pare de estudar, trabalhar e tente relaxar

Além disso, crie hábitos de rotina antes de dormir

Quando você executa sempre a mesma sequência de passos antes de dormir, você treina seu cérebro a “entender o recado” e o sono começa a chegar bem naquela hora!

1. Escove os dentes
2. Coloque o pijama
3. Faça leituras leves
4. Ouça música
5. Fuja de luzes brancas e fortes ( celular, computador, e outros eletrônicos) nas horas antes de dormir!
6. Escute um relaxamento guiado no YouTube
7. Procure “durmazen” no Google, ponha fones e escute o áudio de relaxamento.( A maioria das pessoas dormem antes de acabar!)
8. Anote suas preocupações! Facilitará o esvaziamento da sua mente e facilitará na qualidade do seu sono
9. Deite-se confortavelmente
10. Feche os olhos
11. Aproveite sua noite de sono!

## REFERÊNCIAS:

- AREIAS, J.C. A música, a saúde e o bem estar. Rev. Nascer e crescer, vol 25. N 1. Porto, 2016. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0872-07542016000100001](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542016000100001). Acesso em: 22 Mar. 2020.
- GODINHO, Thaís. A saúde mental em tempos de quarentena. Vida Organizada. Mar 2020. Disponível em: <https://vidaorganizada.com/2020/03/23/a-saude-mental-em-tempos-de-quarentena>. Acesso em 24 mar. 2020.
- GODINHO, Thaís. Vida organizada: Como definir prioridades e transformar seus sonhos em objetivos. 7. ed. Brasil: Editora Gente, 2014.
- MARQUES, Eunaihara.; DELFINO, Telma. Contribuições das técnicas de respiração, relaxamento e mindfulness no manejo do estresse ocupacional. Psicologia.pt. 2016
- NUNES, Tales. Os principais pranayamas do Hatha Yoga. Florianópolis: Vida de Yoga, 2018. Disponível em <https://www.vidadeyoga.com.br/>
- OLIVEIRA, K.L.; CRUVINEL, M.; SANTOS, A.A.A. Atitudes de leitura e desesperança em idosos. Rev. Paidéia, 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2007000200008&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2007000200008&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 22 Mar. 2020.
- VIEIRA, Fabio.; FERNANDES, Fernanda.; REICHOW, Jeverson.; BERNARDO, Maykon. O Trabalho Respiratório como Ferramenta Psicoterapêutica: Uma Revisão embasada na Psicologia Corporal. Revista latino-americana de psicologia corporal. No. 7, p.83-107. 2018
- WEN, Tom Sintan. Acupuntura clássica chinesa. 15ªEd. São Paulo: Cultrix, 2005.
- WILHERLM, A.R.; ANDRETTA I.; UNGARETTI, M.S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Rev. Contextos clínicos, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822015000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009). Acesso em: 22 Mar. 2020.