



GUIA DE AUTOCUIDADO

para:

profissionais de saúde

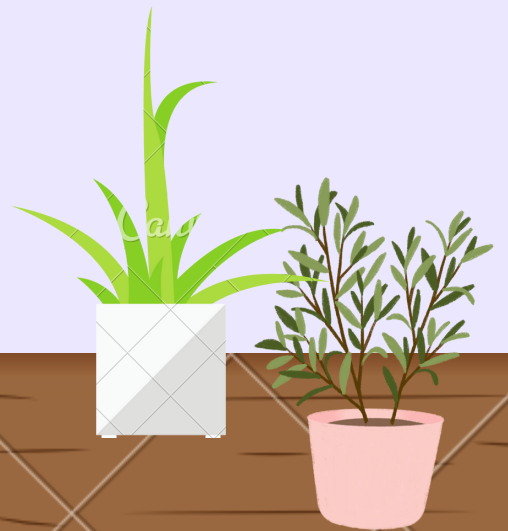


CMS MANOEL GUILHERME DA SILVEIRA FILHO

ORGANIZAÇÃO: Material adaptado a partir da cartilha "Guia Prático de Autocuidado na Pandemia" produzida pela Sociedade Beneficente Israelita Brasileira.

Adaptação: **Maria Angélica Borges (NASF), Juliana Veiga (Supervisora Docente), Janice Ferreira, Marjory Rocha, Naiara Magalhães, Pamela Cavalheiro, Taiane Marino e Thaisa Rodrigues (estagiárias);**

Você já
meditou
hoje?



ONDE PRATICAR

- ▶ Em casa, encontre um lugar agradável, de preferência silencioso.
- ▶ Sentar-se em um cobertor dobrado, colchonete ou cadeira.

COMO PRATICAR

- ▶ Cultive o estado de presença, mantendo sua atenção no momento presente.
- ▶ Execute os movimentos com atenção, observando seu próprio ritmo.
- ▶ Respeite seus limites. Não tensione, relaxe.
- ▶ Sinta-se confortável.
- ▶ Em cada posição, observe seus movimentos respiratórios.
- ▶ Permaneça em cada posição o tempo que se sentir confortável e atento.
- ▶ Perceba sua imobilidade, sinta o corpo estável.
- ▶ Entre uma postura e a outra, observe as sensações corporais que aparecem.

O QUE PRATICAR

- ▶ Procure fazer frequentemente os quatro movimentos com sua coluna: extensão, flexão, lateralização e torção. Você pode executá-los sentado, deitado ou em pé.
- ▶ Faça também posturas de equilíbrio, relaxamento, prática respiratória e uma meditação simples, como na sequência sugerida na próxima página.
- ▶ Você pode realizar todas as técnicas seguidas ou escolher uma delas para sua prática.



EXTENSÃO

- ▶ Entrelace os dedos das mãos atrás das costas.
- ▶ Estenda os braços e projete os ombros para trás, aproximando escápulas e expandindo o tórax.
- ▶ Eleve um pouco a cabeça.
- ▶ Retorne e observe as sensações na região dos ombros.



FLEXÃO

- ▶ Sente-se no chão com as pernas estendidas, vá inclinando o tronco à frente a partir do quadril, levando as mãos na direção dos pés.
- ▶ Flexione os joelhos se não alcançar os pés, parando no ponto que for confortável.
- ▶ Então, relaxe as costas e o pescoço, completando a flexão, permanecendo o tempo que for agradável.



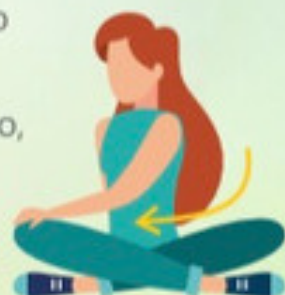
LATERALIZAÇÃO

- ▶ Sente-se em uma cadeira ou no chão com as pernas cruzadas.
- ▶ Eleve seu braço direito estendido ao lado da orelha esquerda.
- ▶ Incline seu tronco para o lado esquerdo, relaxando a musculatura alongada.
- ▶ Retorne e observe-se.
- ▶ Faça o mesmo para o outro lado.



TORÇÃO

- ▶ Apoie a mão direita na cadeira ou no chão atrás de você e a mão esquerda no joelho direito.
- ▶ Empurre o joelho fazendo a rotação do tronco para o lado direito, mantendo a coluna ereta, e olhe por cima do ombro direito.
- ▶ Relaxe na posição e quando retornar, observe-se.
- ▶ Faça o mesmo para o outro lado.



EQUILÍBRIO

Postura da Árvore

- ▶ Em pé, perceba o contato dos pés com o chão.
- ▶ Olhe um ponto fixo.
- ▶ Transfira o peso do corpo para o pé direito e apoie o pé esquerdo na perna direita.
- ▶ Junte as palmas das mãos na altura do tórax.
- ▶ Permaneça o tempo que puder manter a estabilidade.
- ▶ Retorne e faça o mesmo para o outro lado.



RELAXAMENTO

- ▶ Deite-se em posição confortável, observe-se.
- ▶ Sinta as partes do seu corpo que tocam o chão.
- ▶ Respire algumas vezes profundamente e solte bem o ar, aumentando a sensação de apoio.
- ▶ Procure manter-se imóvel e desfaça qualquer contração muscular na região dos pés, pernas, braços, mãos, tronco, pescoço e face.
- ▶ Desfrute desse momento em sua própria companhia de 5 a 15 minutos.
- ▶ Ao terminar, espreguice-se, movimentando o seu corpo como desejar.



RESPIRAÇÃO

Respirar é uma ótima fonte de contato com nós mesmos, ligação com o corpo e com o momento presente. Faz a ponte entre corpo e espírito, o externo e o interno, músculos e emoções. A respiração é uma ferramenta primordial no autocuidado.

Seguem alguns exercícios simples, quanto mais você praticar e se familiarizar, mais rapidamente pode acessar a Resposta de Relaxamento.

Respiração Diafragmática

- › Sente-se ou deite-se com as pernas flexionadas, apoie uma das mãos sobre o abdômen e observe os movimentos que acontecem nesta região enquanto você respira.
- › Inspire mais profundamente, procurando expandir a região abdominal e ao expirar mais lentamente, perceba seu recolhimento.
- › Respire de maneira confortável.
- › Procure prolongar mais a sua expiração, com movimentos lentos e profundos.
- › Faça 10 ciclos mantendo o foco e a atenção apenas nisso.
- › Termine deixando a respiração natural e observe como se sente.



Respiração do Dobro

- › Sente-se ou deite-se com as pernas flexionadas, apoie uma das mãos sobre o abdômen e a outra sobre o tórax.
- › Inspire de maneira lenta e profunda até um limite confortável de expansão torácica e abdominal, procure soltar o ar no dobro do tempo de sua inspiração.
- › Você pode contar até 3 ou 4 enquanto inspirar, e contar até 6 ou 8 enquanto expirar, procure o ritmo mais confortável.
- › Mantenha o foco na sensação de cada movimento realizado, sem pressa.
- › O mais importante é o seu conforto. Faça 10 ciclos.
- › Termine apoiando as mãos sobre as pernas ou ao lado do corpo, deixe a respiração livre e observe como se sente.

