UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
ESCOLA DE SAÚDE
GRUPO DE PESQUISA SAÚDE E SOCIEDADE

CARTILHA EDUCATIVA DE PREVENÇÃO E ORIENTAÇÃO AO CORONAVÍRUS PARA COMUNIDADES TRADICIONAIS QUILOMBOLAS: AMPLIANDO OLHARES

JUNHO 2020

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN
Sistema de Bibliotecas – SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte – Biblioteca Setorial da Escola de Saúde – ESUFRN

Cavalcante, Eliane Santos.
Cartilha educativa de prevenção e orientação ao coronavírus para comunidades tradicionais quilombolas: ampliando olhares / Eliane Santos Cavalcante ; Iago Matheus Bezerra Pedrosa . - 2020.
30 f. : il.

Apoio Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Escola de Saúde, Grupo de Pesquisa Saúde e Sociedade, Hospital Universitário Onofre Lopes, Comunidade Quilombola Acauã. Natal, RN, 2020.
Vários colaboradores.

1. Tecnologia educacional. 2. Infecções por coronavírus. 3. Grupos de Ancestrais do Continente Africano. I. Pedrosa, Iago Matheus Bezerra. II Título.

RN/UF/BS-Escola de Saúde CDU 37.091.64

Elaborado por MAGALI ARAÚJO DAMASCENO DE OLIVEIRA – CRB-15/519

APRESENTAÇÃO

A PROPOSTA SURGE COMO UMA INICIATIVA DO GRUPO DE PESQUISA SAÚDE E SOCIEDADE E DO PROJETO DE EXTENSÃO: "EDUCAÇÃO INFANTIL SUSTENTÁVEL: PREVENINDO ACIDENTES E PRESTANDO PRIMEIROS SOCORROS POR MEIO DE AÇÕES LÚDICAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM COMUNIDADE QUILOMBOLA DE ACAUÃ – MUNICÍPIO DE POÇO BRANCO/RN" DA ESCOLA DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE.

O RIO GRANDE DO NORTE POSSUI 30 COMUNIDADES REMANESCENTES DE QUILOMBOS COM CERTIFICAÇÕES EXPEDIDAS E ATUALIZADAS ATÉ A PORTARIA Nº 36/2020, PUBLICADA NO DOU DE 21/02/2020 NO SITE DA FUNDAÇÃO CULTURAL PALMARES – FCP.

ASSIM, É PRECISO AMPLIAR A DISCUSSÃO DO DIREITO À SAÚDE, QUE É UMA DAS PREMISSAS BÁSICAS DO SUS, LEVANDO-SE EM CONTA QUE O ACESSO AO MESMO, PASSA AINDA PELAS CONDIÇÕES SOCIAIS E ECONÔMICAS DA POPULAÇÃO E NÃO APENAS DE SUA CONDIÇÃO ÉTNICA.

NOS ÚLTIMOS DIAS AS ATENÇÕES TÊM SE VOLTADO PARA A CONSTRUÇÃO DE MATERIAIS COM A FINALIDADE DE PREVENÇÃO PARA DIVERSOS GRUPOS POPULACIONAIS; CRIANÇAS, ADULTOS E IDOSOS. NO ENTANTO, OBSERVAMOS A INEXISTÊNCIA DE MATERIAIS DIRECIONADOS ESPECIFICAMENTE PARA AS COMUNIDADES QUILOMBOLAS, ASSIM, TOMAMOS A INICIATIVA DE CRIAR ESTE MATERIAL EDUCATIVO ATENTANDO-SE À LINGUAGEM, ILUSTRAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL, CONTEXTUALIZANDO AS NECESSIDADES DO PÚBLICO ALVO.

SOBRETUDO, FOI POSSÍVEL INVESTIGAR FORMAS PARA QUE AS COMUNIDADES QUILOMBOLAS PUDESSEM ADOTAR AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO UTILIZANDO-SE DAS FERRAMENTAS QUE LHES SÃO DISPONÍVEIS. VALE PONTUAR QUE, AINDA EXISTE A NECESSIDADE DE SE PENSAR ESTRATÉGIAS CONSIDERANDO AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS DE CADA GRUPO POPULACIONAL, TODAS AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO QUE FOREM PENSADAS E QUE FAVOREÇAM AS COMUNIDADES, DEVEM ASSUMIR UMA CARACTERÍSTICA DE DUALIDADE.

BREVE HISTÓRIA DAS COMUNIDADES QUILOMBOLAS

BREVE HISTÓRIA DAS COMUNIDADES QUILOMBOLAS

A ESCRAVIDÃO NO BRASIL PERSISTIU POR MAIS DE 300 ANOS.

OS NEGROS ERAM MALTRATADOS PELOS SENHORES E CAPITÃES DO MATO.

ELES REFLETIAM NO OLHAR AS FORMAS CRUÉIS DE TRATAMENTO.

OS QUILOMBOS ERAM LUGARES HABITADOS POR NEGROS QUE BUSCAVAM A LIBERDADE COM A FUGA.

A SENZALA SEMPRE FOI ESPAÇO DE ORGANIZAÇÃO E LUTA POLÍTICA.

FUGIR DOS GRILHÕES FOI UMA FORMA DE RESISTIR AO SISTEMA ESCRAVISTA E DE ALCANÇAR A LIBERDADE.

[1]LEAL MC, GAMA SGN, CUNHA CB. DESIGUALDADES RACIAIS, SOCIODEMOGRÁFICAS E NA ASSISTÊNCIA AO PRÉ-NATAL E AO PARTO, 1999-2001. REV. SAÚDE PÚBLICA 2005;39(01):100-7

[2]SILVA OS. QUILOMBOS DO SUL DO BRASIL: MOVIMENTO SOCIAL EMERGENTE NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA. REV. IDENTIDADE 2010;15(1):51-6

COMUNIDADES QUILOMBOLAS DO RIO GRANDE DO NORTE

COMUNIDADE	MUNICÍPIO
BOA VISTA DOS NEGROS	PARELHAS
ACAUÃ	POÇO BRANCO
SIBAÚMA	TIBAU DO SUL
MACAMBIRA	BODÓ/ LAGOA NOVA
SÍTIO MOITA VERDE	PARNAMIRIM
NEGROS DO RIACHO	CURRAIS NOVOS
AROEIRA	PEDRO AVELINO
JATOBÁ	PATU
SÍTIO GROSSOS	BOM JESUS
SÍTIO PAVILHÃO	BOM JESUS
SÍTIO PEGA	PORTALEGRE
SÍTIO LAJES	PORTALEGRE
SÍTIO ARROJADO/ENGENHO NOVO	PORTALEGRE
SÍTIO SOBRADO	PORTALEGRE
CAPOEIRAS	MACAÍBA
GAMELEIRA DE BAIXO	SÃO TOMÉ
NOVA DESCOBERTA	IELMO MARINHO
PICADAS	IPANGUAÇU
BAIXA DO QUINQUIM	TOUROS
GERAL	TOUROS
BELA VISTA PIATÓ	AÇÚ
CAJAZEIRAS	SANTO ANTÔNIO
COQUEIROS	CEARÁ MIRIM
CABEÇO DOS MENDES	AFONSO BEZERRA
CURRALHINHO	AFONSO BEZERRA
LAGOA DO MATO E COATI	LUÍS GOMES
LIVRAMENTO	ANGICOS
COMUM	CORONEL JOÃO PESSOA
SÍTIO SACO DO PEREIRA	ACARI
ARISCO DOS PIRES	JUNDIÁ
REGO DE PEDRAS	JUNDIÁ
FAMÍLIA MASCENAS	JUNDIÁ
FAMÍLIA QUITÉRIA	JUNDIÁ

BRASIL, FUNDAÇÃO CULTURAL PALMARES. CERTIDÕES EXPEDIDAS ÀS COMUNIDADES REMANESCENTES DE QUILOMBOS (CRQS) ATUALIZADA ATÉ A PORTARIA N° 36/2020, PUBLICADA NO DOU DE 21/02/2020. BRASÍLIA-DF. <DISPONÍVEL EM: HTTP://WWW.PALMARES.GOV.BR/?PAGE_ID=37551> ACESSO EM: 18 DE MAIO DE 2020.

PREVENÇÃO AO NOVO CORONAVÍRUS PARA COMUNIDADES TRADICIONAIS QUILOMBOLAS

CAUANE, O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS?

O NOVO CORONAVÍRUS É UM VILÃO INVISÍVEL QUE CAUSA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS.

CAUÃ, VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA DOENÇA?

OS SINTOMAS DA COVID-19 PODEM VARIAR DE UM SIMPLES RESFRIADO ATÉ UMA PNEUMONIA SEVERA. OUTROS SINTOMAS:

TOSSE, FEBRE, CORIZA, DOR DE GARGANTA, DIFICULDADE PARA RESPIRAR

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SOBRE A DOENÇA. <DISPONÍVEL EM: HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/INDEX.PHP/SOBRE-A-DOENCA> ACESSO EM: 18 DE MAIO DE 2020) (ADAPTAO)

COMO O VÍRUS É TRANSMITIDO?

É TRANSMITIDO DE UMA PESSOA DOENTE PARA OUTRA SAUDÁVEL ATRAVÉS DE: TOQUE DO APERTO DE MÃO; GOTAS DE SALIVA; ESPIRRO; TOSSE; CATARRO; OBJETOS CONTAMINADOS.

COMO EU SEI QUE ESTOU DOENTE?

VOCÊ PRECISA SER AVALIADO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, SE VOCÊ APRESENTAR OS SINTOMAS, ELE PODERÁ SOLICITAR EXAMES LABORATORIAIS.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SOBRE A DOENÇA. <DISPONÍVEL EM: HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/INDEX.PHP/SOBRE-A-DOENCA> ACESSO EM: 18 DE MAIO DE 2020) (ADAPTAO)

O QUE EU DEVO FAZER PARA NÃO PEGAR O VÍRUS?

1. LAVE SEMPRE AS MÃOS COM SABÃO OU DETERGENTE;
2. CUBRA O NARIZ COM UM LENÇO LIMPO AO TOSSIR OU ESPIRRAR. NÃO UTILIZE AS MÃOS;
3. EVITE TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA COM AS MÃOS SUJAS;
4. FIQUE DISTANTE DE PESSOAS QUE ESTEJAM TOSSINDO OU ESPIRRANDO;
5. EVITE ABRAÇOS, BEIJOS E APERTOS DE MÃOS;
6. MANTENHA O AMBIENTE BEM AREJADO;
7. UTILIZE MÁSCARAS CASEIRAS OU ARTESANAIS FEITAS DE TECIDO AO SAIR DE CASA;
8. EVITE RECEBER VISITAS EM CASA.

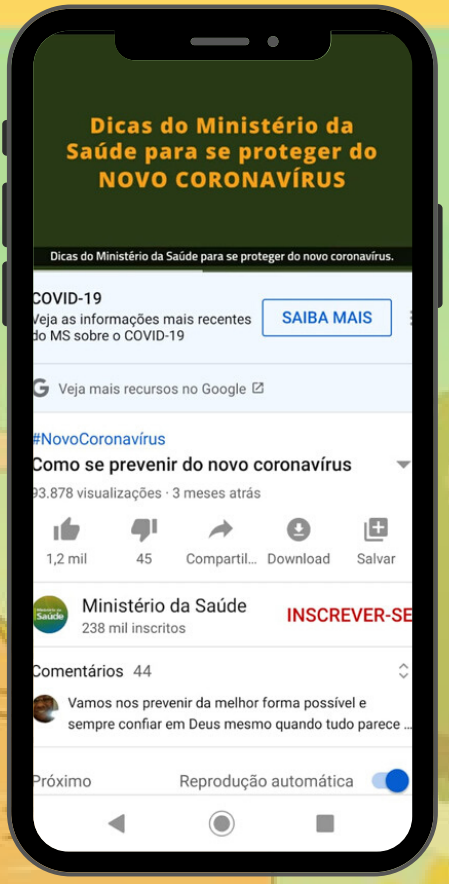
BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SOBRE A DOENÇA. <DISPONÍVEL EM: HTTPS://CORONAVIRUS.SAUDE.GOV.BR/INDEX.PHP/SOBRE-A-DOENCA> ACESSO EM: 18 DE MAIO DE 2020) (ADAPTAO)

QUER SABER MAIS SOBRE A COVID-19? COM A CÂMERA DO SEU CELULAR VOCÊ PODE LER O QR CODE E SER DIRECIONADO PARA UM VÍDEO!

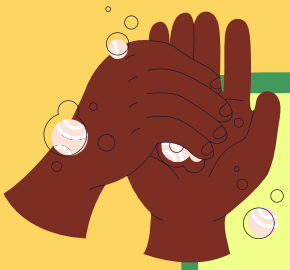
COMO VER O VÍDEO UTILIZANDO O QR CODE?

1. ABRA A CAMÊRA DO CELULAR E ESCAEIE O QR CODE.

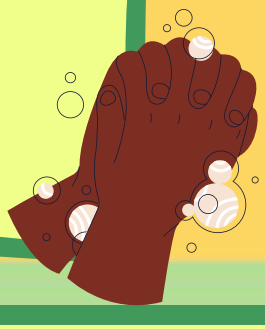
2. CLIQUE NO LINK



3. VOCÊ SERÁ DIRECIONADO PARA O VÍDEO



VOCÊ SABE COMO DEVE SER FEITA A LAVAGEM DAS MÃOS? O CAUÃ VAI TE ENSINAR!



LAVAR BEM AS MÃOS É A MEDIDA MAIS EFICAZ PARA PREVENIR E CONTROLAR DOENÇAS.

1. MOLHE AS MÃOS COM ÁGUA;
2. COLOQUE NA PALMA DAS MÃOS SABONETE LÍQUIDO SUFICIENTE PARA COBRIR TODA A MÃO;
3. ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS ENTRE SI;
4. ESFREGUE A PALMA DIREITA CONTRA O DORSO DA MÃO ESQUERDA, ENTRELAÇANDO OS DEDOS, E VICE VERSA;
5. ESFREGUE AS PALMAS ENTRE SI COM OS DEDOS ENTRELAÇADOS;
6. ESFREGUE O DORSO DOS DEDOS DE UMA MÃO NA PALMA DA MÃO OPOSTA;
7. ESFREGUE EM MOVIMENTO CIRCULAR O POLEGAR ESQUERDO COM AUXÍLIO DA PALMA DA MÃO DIREITA E VICE-VERSA;
8. ESFREGUE EM MOVIMENTO CIRCULAR AS POLPAS DIGITAIS E UNHAS DA MÃO DIREITA CONTRA A PALMA DA MÃO ESQUERDA, E VICE VERSA;
9. RETIRE O SABÃO COM ÁGUA CORRENTE;
10. QUANDO ESTIVEREM SECAS, SUAS MÃOS ESTÃO SEGURAS.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. MANUAL DE REFERÊNCIA TÉCNICA PARA A HIGIENE DAS MÃOS.> DISPONÍVELEM:HTTP://PROQUALIS.NET/SITES/PROQUALIS.NET/FILES/MANUAL_DE_REFER%C3%AANCIA_T%C3%A9CNICA.PDF. ACESSO EM: 19 DE MAIO DE 2020.

LAVAGEM DAS MÃOS

1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.

2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para todas as superfícies das mãos (s quantidade recomendada n

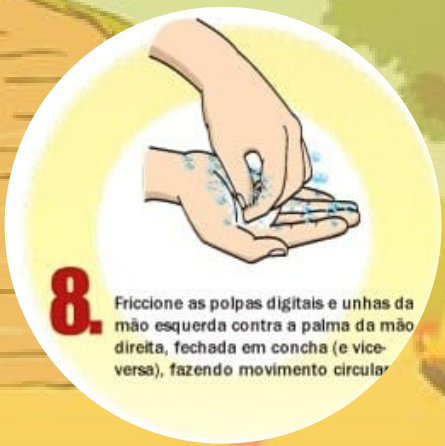
3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedo

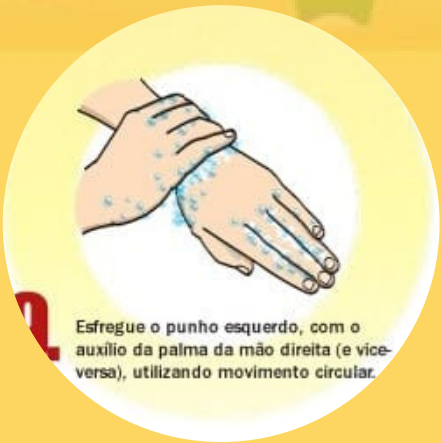
5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.

7. Esfregue o polegar direito, com o auxíl da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circul

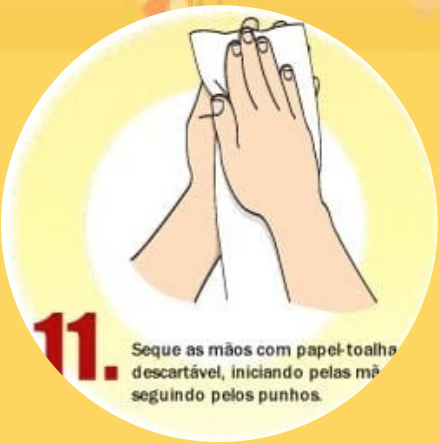


8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.

10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mã seguindo pelos punhos.

BRASIL. NOTA TÉCNICA N°01/2018 GVIMS/GGTES/ANVISA: ORIENTAÇÕES GERAIS PARA HIGIENE DAS MÃOS EM SERVIÇOS DE SAÚDE. BRASÍLIA 01 DE AGOSTO DE 2018. >DISPONÍVEL EM: HTTPS://WWW20.ANVISA.GOV.BR/SEGURANCADOPACIENTE/INDEX.PHP/PUBLICACOES/ITEM/NOTA-TECNICA-N-01-2018-GVIMS-GGTES-ANVISA-ORIENTACOES-GERAIS-PARA-HIGIENE-DAS-MAOS-EM-SERVICOS-DE-SAUDE-2. ACESSO EM: 19 DE MAIO DE 2020.

DICA VALIOSA DE COMO FAZER SABÃO CASEIRO

INGREDIENTES

1. 50 GRAMAS DE CASCA DE JUÁ;
2. 10 GOTAS DE ÓLEO ESSENCIAL DE MELALEUCA OU DE SUA PREFERÊNCIA (CONSERVANTE NATURAL);
3. 1,5L DE ÁGUA.

MODO DE PREPARO

1. COLOQUE A ÁGUA EM UMA PANELA E LEVE AO FOGO ATÉ FERVER;
2. ADICIONE A CASCA DO JUÁ AINDA COM O FOGO LIGADO;
3. DEIXE FERVER POR 20 MINUTOS;
4. DESLIGUE O FOGO E DEIXE DE MOLHO POR 24 HORAS (PERÍODO EM QUE O JUÁ IRÁ SOLTAR MAIS SAPONINAS;
5. COE E ADICIONE O PRODUTO EM UMA GARRAFA.

RENDIMENTO

50 GRAMAS DE JUÁ PRODUZEM 3L DE SABÃO;
100 GRAMAS DE JUÁ PRODUZEM 6L DE SABÃO.

VOCÊ PODE REAPROVEITAR MAIS DUAS VEZES A CASCA DE JUÁ E FAZER UM NOVO SABÃO.

APRENDA A FAZER SABONETE NATURAL

INGREDIENTES

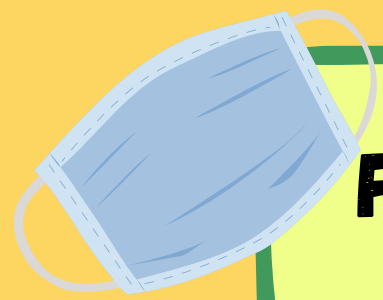
1. 50 GRAMAS DE CASCA DE JUÁ;
2. 250 ML DE ÁGUA;
3. DOIS TIPOS DE ÓLEOS ESSENCIAIS (MELALEUCA E LAVANDA: CONSERVANTES NATURAIS, ANTISSÉPTICOS).

MODO DE PREPARO

1. COLOQUE A ÁGUA EM UMA PANELA E LEVE AO FOGO ATÉ FERVER;
2. ADICIONE A CASCA DO JUÁ AINDA COM O FOGO LIGADO;
3. DEIXE FERVER POR 20 MINUTOS;
4. MANTENHA O FOGO BAIXO E A PANELA SEM TAMPA, POIS IRÁ SUBIR MUITA ESPUMA;
5. DESLIGUE O FOGO E DEIXE ESFRIAR;
6. COE E ADICIONE O LÍQUIDO EM UMA GARRAFINHA.

VOCÊ PODE REAPROVEITAR MAIS DUAS VEZES A CASCA DE JUÁ E FAZER UM NOVO SABONETE.

CAUANE, EU NÃO TENHO MÁSCARA, O QUE DEVO FAZER?
CALMA CAUÃ, EU VOU TE ENSINAR A FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA.



FAÇA A SUA MÁSCARA CASEIRA!

PARA QUE SERVEM AS MÁSCARAS?

AS MÁSCARAS SERVEM COMO UMA BARREIRA DE PROTEÇÃO PARA QUE VOCÊ NÃO SE CONTAMINE.

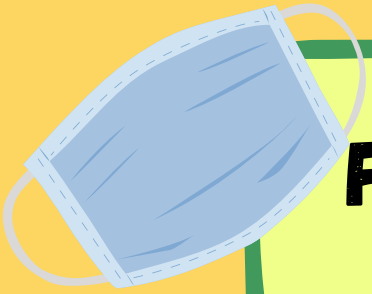
O QUE EU PRECISO PARA FAZER MINHA MÁSCARA?

1. TECIDOS (100% ALGODÃO, TECIDOS COM ALGODÃO NA COMPOSIÇÃO E OUTROS QUE NÃO IRRITEM A PELE);
2. ROUPAS LIMPAS E QUE NÃO SERÃO MAIS USADAS, QUE ESTEJAM EM PERFEITO ESTADO;
3. RETALHOS;
4. ELÁSTICO (OPCIONAL).

COMO FAZER?

1. ESCOLHA O TECIDO DE PREFERÊNCIA OU QUE ESTIVER DISPONÍVEL (PREFERENCIALMENTE 100% ALGODÃO);
2. FAÇA UM MOLDE DE PAPEL (A MÁSCARA DEVE COBRIR TOTALMENTE A BOCA E NARIZ)
3. USE TECIDO DUPLO, OU SEJA, DUAS CAMADAS DE TECIDO;
4. PRENDA COM ELÁSTICO OU TIRAS DE TECIDO, DE MODO QUE FIQUE SEGURA NO ROSTO.

NÃO EMPRESTE SUA MÁSCARA!



FAÇA A SUA MÁSCARA CASEIRA!

COMO COLOCAR E RETIRAR A MÁSCARA?

NUNCA PEGUE NO MEIO DA MÁSCARA, SEMPRE PEGUE NAS ALÇAS OU NO ELÁSTICO.

LIMPE BEM SUA MÁSCARA!

LAVE A MÁSCARA TODOS OS DIAS SEPARADA DE OUTRAS ROUPAS, UTILIZE SABÃO E ÁGUA CORRENTE, DEIXE DE MOLHO COM ÁGUA SANITÁRIA DE 20 A 30 MINUTOS.

BRASIL. NOTA TÉCNICA GVIMS/GGTES/ANVISA N° 04/2020:ORIENTAÇÕES PARA SERVIÇOS DE SAÚDE: MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE QUE DEVEM SER ADOTADAS DURANTE A ASSISTÊNCIA AOS CASOS SUSPEITOS OU CONFIRMADOS DE INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2). . BRASÍLIA 30 DE JANEIRO DE 2020. ATUALIZADA EM: 08/05/2020 >DISPONÍVEL EM: HTTP://PORTAL.ANVISA.GOV.BR/DOCUMENTS/33852/271858/NOTA+T%C3%A9CNICA+N+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/AB598660-3DE4-4F14-8E6F-B9341C196B28 ACESSO EM: 02 DE JUNHO DE 2020.

QUER SABER COMO FAZER UMA MÁSCARA CASEIRA? COM A CÂMERA DO SEU CELULAR VOCÊ PODE LER O QR CODE E SER DIRECIONADO PARA UM VÍDEO!

CONTROLANDO O ESTRESSE E ANSIEDADE EM TEMPOS DE ISOLAMENTO #DICASALTERNATIVAS

RELAXAMENTO PELA RESPIRAÇÃO

1. SENTE-SE CONFORTAVELMENTE, COLOQUE A MÃO SOBRE A BARRIGA E PUXE O AR PELO NARIZ, MANDANDO O AR TODO PARA A BARRIGA. COM A SUA MÃO VOCÊ VAI SENTIR SUA BARRIGA ENCHER.
2. SOLTE O AR LENTAMENTE, AO MESMO TEMPO SUA BARRIGA VAI SECAR, VOCÊ VAI SENTIR ESSE MOVIMENTO COM A SUA MÃO. CONTINUE PUXANDO O AR E SOLTANDO O AR DE FORMA LENTA E PROFUNDA, SEM PRESSA, SENTINDO O MOVIMENTO DA BARRIGA ENCHENDO E SECANDO COM A MÃO QUE ESTÁ SOBRE ELA.
3. QUANDO ESTIVER PUXANDO O AR, DIGA MENTALMENTE: "PARA DENTRO"; QUANDO ESTIVER SOLTANDO O AR, DIGA MENTALMENTE: "PARA FORA". VOCÊ TAMBÉM PODE PENSAR NO SEU NOME QUANDO PUXAR O AR, E DIZER MENTALMENTE "DEIXE IR", QUANDO SOLTAR O AR.

REPITA DURANTE 2 MINUTOS, PELO MENOS UMA VEZ AO DIA, OU SEMPRE QUE DESEJAR. O RELAXAMENTO PODE SER FEITO EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER MOMENTO, SEMPRE QUE VOCÊ TIVER ANSIEDADE, NERVOSISMO, ESTRESSE, INSÔNIA, OU DORES LEVES.

RELAXAMENTO PELA RESPIRAÇÃO

ACOMPANHE ATRAVÉS DO QR CODE O VÍDEO DO PROF. VALTON E APRENDA COMO RELAXAR PELA RESPIRAÇÃO

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E DE AUTOMASSAGEM PARA A REGIÃO DO PESCOÇO E MÚSCULOS DAS COSTAS

POR MEIO DESTE CONTEÚDO VOCÊ PODERÁ ALIVIAR OU MESMO PREVENIR AS DORES E/OU DESCONFORTOS PROVOCADOS PELAS TENSÕES MUSCULARES DECORRENTES DE POSTURAS INADEQUADAS, USO ABUSIVO DA MUSCULATURA OU MESMO SITUAÇÕES QUE GEREM ESTRESSE E ANSIEDADE.

REPITA 3 VEZES OS MOVIMENTOS ABAIXO:

ALONGAMENTO

1. FIQUE COM A POSTURA RETA.
2. MOVIMENTO O PESCOÇO PARA O LADO DIREITO E ESQUERDO UTILIZANDO A MÃO PARA INTENSIFICAR O ALONGAMENTO.
3. FAÇA O MESMO MOVIMENTO, LEVANDO O OLHAR PARA BAIXO.
4. GIRE O PESCOÇO PARA A DIREITA E ESQUERDA COM O OLHAR DIRECIONADO PARA O HORIZONTE.
5. MOVIMENTE A CABEÇA EM CÍRCULOS.
6. CURVE A CABEÇA PARA BAIXO E COM AS MÃOS NA CABEÇA APERTE PARA BAIXO.
7. RESPIRE FUNDO PUXANDO O AR PELO NARIZ E SOLTANDO PELA BOCA.
8. PUXE O AR NA MEDIDA EM QUE VOCÊ PUXA O OMBRO PARA CIMA. SOLTE O AR PELA BOCA NA MEDIDA EM QUE VOCÊ SOLTA OS OMBROS PARA BAIXO
9. FAÇA MOVIMENTOS CIRCULARES COM OS OMBROS.

AUTOMASSAGEM

USE CREME OU ÓLEO CORPORAL

COM A MÃO, FAÇA MOVIMENTOS CIRCULARES NOS MÚSCULOS DAS COSTAS.

APERTE E PUXE A MUSCULATURA PARA CIMA.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E DE AUTOMASSAGEM PARA A REGIÃO DO PESCOÇO E MÚSCULOS DAS COSTAS

ACOMPANHE ATRAVÉS DO QR CODE O VÍDEO DA PROFA. BIANCA E APRENDA COMO FAZER EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E AUTOMASSAGEM

KISNER, CAROLYN; COLBY, LYNN ALLEN. EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS: FUNDAMENTOS E TÉCNICAS. 6.ED. ED. BARUERI: MANOLE, 2016. 1023. P. ISBN: 8520436776

PRÁTICA DE RELAXAMENTO E PREPARAÇÃO PARA INICIAR O DIA

COMPÕE-SE DE EXERCÍCIOS QUE AUXILIAM NA ELIMINAÇÃO DE TENSÕES DOS MÚSCULOS DAS COSTAS, DO PESCOÇO E MAXILARES. POR VEZES, UMA NOITE MAL DORMIDA OU CARREGADA DE ANSIEDADE PODE SER O INÍCIO DE UM DIA DESGASTANTE E CANSATIVO.

INICIAR O DIA ABRINDO O OLHAR PARA AS SENSAÇÕES, CONTEMPLANDO A LUZ DO AMANHECER, BUSCANDO ELEVAR A VIBRAÇÃO MENTAL, PODE SER UMA EXCELENTE ALTERNATIVA PARA COMBATER A ANSIEDADE E O MEDO.

RELAXE, RESPIRE E SEJA FELIZ !

VEJA O VÍDEO QUE A PROFA. ANDRÉA PREPAROU PARA VOCÊ.

GINÁSTICA LIAN GONG

A GINÁSTICA LIAN GONG EM 18 TERAPIAS, FOI DESENVOLVIDA NA CHINA, PELO DR. ZHUANG YUEN MING, MÉDICO ORTOPEDISTA DA TRADICIONAL MEDICINA CHINESA (TMC), NA DÉCADA DE 60. SEGUNDO DR. ZHUANG, COM A PRÁTICA DE 12 MINUTOS DIÁRIOS DE EXERCÍCIOS UMA PESSOA PODE PREVENIR-SE DA MAIORIA DOS PROBLEMAS DECORRENTES DE MÁ POSTURA OU DE MOVIMENTOS AGRESSIVOS À LÓGICA DO CORPO HUMANO. A SÉRIE COMPLETA É COMPOSTA POR 54 EXERCÍCIOS, FIZEMOS AQUI UM RECORTE COM MOVIMENTOS QUE PODEM CONTRIBUIR COM O BEM ESTAR DAS PESSOAS, ESPERAMOS QUE GOSTEM E PRATIQUEM.

CONFIRA O VÍDEO QUE A PROFA. MÉRCIA PREPAROU PARA VOCÊ.

"AQUELE QUE É FEITO ESCRAVO POR UMA FORÇA MAIOR DO QUE A SUA, AMA A LIBERDADE E É CAPAZ DE MORRER POR ELA, NUNCA CHEGOU A SER ESCRAVO."

ZUMBI DOS PALMARES

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO

ELIANE SANTOS CAVALCANTE
(ENFERMEIRA. DOUTORA EM ENFERMAGEM PELA UFRN. DOCENTE DA ESCOLA DE SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE. LÍDER DO GRUPO DE PESQUISA SAÚDE E SOCIEDADE. ORIENTADORA E COORDENADORA DO PROJETO DE EXTENSÃO. NATAL/RN, BRASIL. ORCID ID: HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-0001-9161. E-MAIL: ELIANEUFRN@HOTMAIL.COM.)

IAGO MATHEUS BEZERRA PEDROSA
(DISCENTE DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM DO DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE, MEMBRO ESTUDANTE DO GRUPO DE PESQUISA SAÚDE E SOCIEDADE. IC E BOLSISTA DO PROJETO DE EXTENSÃO. NATAL/RN, BRASIL. ORCID ID: HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-0299-2977. E-MAIL: IAGOMATHEUSPEDROSA@GMAIL.COM)

COLABORADORES

FRANCISCO JOSÉ CATARINO DA SILVA
(DISCENTE DO CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM DA ES/UFRN. BOLSISTA DO PROJETO E RESIDENTE NA COMUNIDADE QUILOMBOLA ACAUÃ).

BIANCA NUNES GUEDES DO AMARAL ROCHA
(FISIOTERAPEUTA. DOUTORA EM SAÚDE COLETIVA. DOCENTE DA ES/UFRN.

ANDRÉA CÂMARA VIANA VENÂNCIO AGUIAR
(BIÓLOGA. DOUTORA EM EDUCAÇÃO. DOCENTE DA ES/UFRN)

MÉRCIA MARIA DE SANTI
(PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. DOUTORA EM CIÊNCIAS SOCIAIS. DOCENTE DA ES/UFRN)

VALTON DA SILVA COSTA
(FISIOTERAPEUTA. MESTRE EM NEUROENGENHARIA. DOCENTE DA ES/UFRN)

GRACIA MARIA DE MIRANDA GONDIM
(ARQUITETA E URBANISTA. DOUTORA EM SAÚDE PÚBLICA. PROFESSORA PESQUISADORA TITULAR DA FIOCRUZ E PROFESSORA VISITANTE DA UFRN)

ELISANGELA FRANCO OLIVEIRA CAVALCANTE
(ENFERMEIRA. DOUTORA EM ENFERMAGEM. DOCENTE DA ES/UFRN)

LANNUZYA VERÍSSIMO E OLIVEIRA
(ENFERMEIRA. DOUTORA EM SAÚDE COLETIVA. DOCENTE DA ES/UFRN)

MICHELINE MARIA COSTA AZEVEDO
(ANALISTA DE SISTEMAS. ESPECIALISTA EM GESTÃO PÚBLICA. PROFISSIONAL TÉCNICA EM TI DA ES/UFRN)

ROBERVAL EDSON PINHEIRO DE LIMA
(ECONOMISTA. MESTRE EM CIÊNCIAS SOCIAIS. DOCENTE DA ES/UFRN)

VERBENA SANTOS ARAÚJO
ENFERMEIRA. DOUTORA EM ENFERMAGEM. DOCENTE DA ES/UFRN)

VIVIANE PEIXOTO DOS SANTOS PENNAFORT
(ENFERMEIRA NEFROLOGISTA. DOUTORA EM CUIDADOS CLÍNICOS EM ENFERMAGEM. PROFESSORA DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UFRN)

RICARDO ALVES DOS SANTOS
(QUÍMICO. PROFESSOR DOS COLÉGIOS EXTENSIVO E RENASCER)

FLÁVIA CHRISTIANE DE AZEVEDO MACHADO
(ODONTÓLOGA. DOUTORA EM SAÚDE COLETIVA. PROFESSORA ADJUNTA DA UFRN)

APOIO:

ESUFRN Escola de Saúde
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

HUOL
Hospital Universitário Onofre Lopes

Comunidade Quilombola Acauã
Poço Branco - RN

Grupo de pesquisa
Saúde e Sociedade