



Revista Saúde em Redes (ISSN 2446-4813), v. 7, Supl. 1 (2021).

**O território COnVIDa a reexistir:** ensaios e narrativas sobre respostas à pandemia nos pontos de atenção nos territórios onde a vida acontece

DOI: 10.18310/2446-48132021v7n1Sup.3354g670

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

(Capa: Márcio Mariath Belloc)

## Práticas de manejo de estresse em tempos de Covid-19

### *Practices for stress management in times of Covid-19*

#### **Josenaide Engracia dos Santos**

ORCID: 0000-0002-7712-8470

Doutora em Ciências da Saúde

Universidade de Brasília/Faculdade de Ceilândia

#### **Daniela da Silva Rodrigues**

ORCID: 0000-0001-7391-1794

Mestre em Engenharia de Produção

Universidade de Brasília/Faculdade de Ceilândia

#### **Flávia Mazitelli de Oliveira**

ORCID: 0000-0001-5060-592X

Doutora em Psicologia Clínica e Cultura

Universidade de Brasília/Faculdade de Ceilândia

#### **Rozemere Cardoso de Souza**

ORCID: 0000-0003-2705-1556

Doutora em Enfermagem Psiquiátrica

UESC – Universidade Estadual De Santa Cruz

#### **Julio Cesar Alencar Ramos**

ORCID: 0000-0003-4191-7045

Terapeuta Ocupacional pela Universidade de Brasília

Estudante. Universidade de Brasília/Faculdade de

Ceilândia

#### **Karen Lorrany Leite Marano**

ORCID: 0000-0002-7495-3600

Graduanda de Fonoaudiologia na Universidade de Brasília

Estudante. Universidade de Brasília/Faculdade de

Ceilândia

#### **Ronay de Lucena Santos**

ORCID: 0000-0003-2929-6020

Graduando de Terapia Ocupacional na Universidade de Brasília/Faculdade de Ceilândia

#### **Autora correspondente:**

Josenaide Engracia dos Santos

E-mail: josenaidepsi@gmail.com

#### **Resumo:**

**Objetivo:** Este estudo se propõe a analisar as percepções da comunidade acadêmica sobre as práticas de manejo de estresse em tempos de pandemia, ofertadas pelo grupo de Promoção e Prevenção à Saúde da Universidade de Brasília (UnB). **Métodos:** Para a sistematização dos dados, foi realizada a análise qualitativa, com o uso da análise de conteúdo de Bardin para compreensão dos relatos. **Resultados:** Dez estudantes com idades entre 18 a 25 anos, técnicos de 30 anos e docentes de 35 e 40 anos. A intervenção de relaxamento ocorreu por 30 minutos, uma vez por semana, de abril a junho de 2020. Os dados foram obtidos pela produção de uma narrativa pelos participantes da pesquisa, em resposta às perguntas sobre as expectativas e resultados obtidos com a intervenção realizada. Durante esse período, a maioria afirmou uma melhora na qualidade de sono e redução de ansiedade. **Conclusão:** O relaxamento, como método, representa um importante recurso terapêutico para a saúde e bem-estar em tempos de pandemia.

**Palavras-chave:** Relaxamento muscular; Isolamento social; Autocuidado.

**Abstract:**

**Objective:** The purpose of this study is to analyze the perspective of the academic community about the stress management practices during the pandemic, which are offered by the Health Promotion and Prevention group from the University of Brasília (UnB). **Methods:** To systematize the data, a qualitative analysis of the reports was carried out, using Bardin's content analyses to understand the reports. **Results:** Ten students between the ages of 18 and 25 years old, 30-year-old administrative technicians, and teachers between the ages of 35 and

40 years old. The relaxation intervention happened for 30 minutes, once a week, from April to June 2020. The data were obtained through the production of a narrative by the participants of the research in response to questions about their expectations and the results of the intervention. During this period, the majority of the participants stated to have noticed an improvement in sleep quality as well as anxiety reduction. **Conclusion:** The relaxation, as a method, represents an important therapeutic resource for one's health and well-being during a pandemic.

**Keywords:** Muscle Relaxation. Social Isolation. Self-Care.

**Introdução:**

A pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), que provocou a doença Covid-19, teve impactos sociais, políticos e econômicos na população brasileira e mundial, levando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a indicar o isolamento social como a única estratégia possível para evitar a disseminação do vírus em todos os países do mundo.

Destaca-se que no Brasil, devido às dimensões territoriais, o vírus propagou-se rapidamente para diferentes regiões. Isso fez com que o Ministério da Saúde (MS) instituisse, em janeiro de 2020, o Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública (COE-Covid-19)<sup>1</sup>, em busca de monitorar os casos de coronavírus no país. Já no Distrito Federal (DF), tal cenário mobilizou a criação, por parte da Secretaria de Saúde do DF (SES-DF), do Centro de Operações de Emergência em Saúde Pública (COE-Covid-19-DF), em consonância com o MS, visando conter a disseminação do vírus no Centro-Oeste.

Nesse cenário, o Governo do Distrito Federal recomendou a quarentena para evitar o alastramento da infecção entre a população. Zhang<sup>2</sup> afirma que o isolamento social em casa deve ser considerado como uma alternativa importante para conter a disseminação do vírus. No Brasil, o isolamento, foi determinado para todas as instituições, deixando em funcionamento apenas os serviços essenciais.

Nas instituições de educação, do ensino fundamental ao superior, todas as atividades foram suspensas. Isso provocou uma ruptura abrupta das relações interpessoais entre estudantes, profissionais diversos, servidores e professores. Tais situações podem levar à tensões e angústias, em maior ou menor grau, devido à medida de isolamento social.

O Guia Preliminar "Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de Covid-19" do *International Accounting Standards Committee* (IASC), explica que, no contexto de pandemia, podem ocorrer reações individuais, como medo de adoecer, morrer, perder meios de subsistência, ser socialmente excluído, se sentir vulnerável, sentir tédio, desamparo, solidão e depressão, em razão do isolamento social<sup>3</sup>.

O cenário imposto pela Covid-19 é de incertezas, pois não se sabe quais serão os efeitos da pandemia no dia a dia das pessoas, e o retorno ao que se intitula como a "normalidade" do cotidiano ainda é imprevisível. Essas incertezas dificultam o planejamento para o futuro e geram, portanto, estresse psicossocial. Brooks et al.<sup>4</sup> argumentam que reações ligadas ao estresse provocam alterações na concentração, irritabilidade, ansiedade, insônia, produtividade reduzida e conflitos interpessoais. A gravidade desses sintomas dependerá, pelo menos parcialmente, da duração e extensão da quarentena.

Esse contexto refletiu diretamente nas instituições de educação do ensino fundamental ao superior, onde todas as atividades foram suspensas, provocando mudanças radicais na vida diária, na possibilidade de

locomoção/mobilidade e de interação livre com os estudantes, professores, técnicos administrativos e demais profissionais que compõem a comunidade acadêmica. A Universidade de Brasília (UnB), por exemplo, adotou o isolamento social como estratégia para evitar a disseminação do vírus, conforme orientação da OMS, e criou um Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial e o Grupo de Trabalho (GT) de Promoção e Prevenção à Saúde para auxiliar na adaptação aos efeitos à saúde mental, advindos do surto de Covid-19.

Nessa perspectiva, o GT criou espaços de orientação de autocuidado on-line para a comunidade acadêmica, utilizando-se das práticas de manejo de estresse (PMS), como a técnica de relaxamento pautado na Hipnose e Programação Neurolinguística (PNL), para condução de autocuidado e relaxamento. A Técnica de Relaxamento (TR) é um método baseado no princípio de que a tensão muscular é o fator fisiológico de resposta do corpo humano a pensamentos irritantes. Essa técnica foi desenvolvida por Jacobson em 1938, e consiste na liberação do corpo e da mente de qualquer tensão e/ou ansiedade<sup>5</sup>. O relaxamento é fácil de aprender e não requer tempo específico nem tecnologia ou equipamentos especiais, facilitando a sua implantação on-line.

Para Ardigo et al.<sup>6</sup> o relaxamento é feito por meio da hipnose, que cria um estado alterado de consciência ou de atenção focalizada em estímulos verbais induzidos pelo terapeuta ou pelo próprio sujeito (auto-hipnose) após orientado pelo terapeuta, como uma ferramenta para modificar o comportamento, usando recursos e experiências pessoais com o objetivo de reduzir a ansiedade e a dor.

Vinkers et al.<sup>7</sup> afirmam que uma das descobertas mais reproduzíveis nas pesquisas sobre o estresse é que, quanto maior o controle de uma situação de estresse, melhor os indivíduos lidam com essa situação. Liu et al.<sup>8</sup> confirmam a eficácia do relaxamento, com efeito positivo na melhoria da qualidade do sono e na redução da ansiedade e do estresse. Entende-se, então, que a oferta desse tipo de prática é essencial para colaborar com as pessoas que estão em isolamento social, pois alguns sofrem de ansiedade, incerteza e medo diante de tantas notícias sobre a COVID-19.

Frente ao exposto, o presente estudo busca contribuir para a reflexão sobre a promoção de saúde e bem-estar em ambientes universitários por meio de espaços de cuidado on-line, e tem por objetivo compartilhar a percepção da comunidade acadêmica sobre a prática de manejo de estresse, ofertada pelo grupo de promoção e prevenção à saúde da Universidade de Brasília, em tempos de pandemia.

## Métodos

Trata-se de uma pesquisa-ação qualitativa, desenvolvida pelo GT de Promoção e Prevenção à Saúde da UnB em parceria com a Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC). A pesquisa-ação tem como objetivo desvendar um fenômeno social da pandemia da COVID-19 por meio de base empírica. De acordo com Thiollent<sup>9</sup>, essa possibilita a interação entre pesquisador e sujeitos da pesquisa. Minayo<sup>10</sup> considera que o pesquisador estrutura as questões e sua significação para conduzir a análise dos fatos, dos documentos, dos discursos.

O GT de Promoção e Prevenção à Saúde implantou ações coletivas por meio de espaços de cuidado on-line para atender demandas da comunidade acadêmica da UnB em março de 2020. Esta pesquisa-ação foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/Universidade Estadual de Santa Cruz), sob o parecer de número 4.063.178, CAAE número 31567220.5.1001.5526.

Entre as atividades oferecidas pelo grupo, destacamos as PMS, compostas por duas atividades. A primeira é denominada “Xô Stress”, que utiliza dos recursos da meditação e do relaxamento, buscando a promoção do autocuidado. A segunda proposta oferecida pelo grupo foi a TR, que tem o foco na redução do estresse,

e utiliza-se da Hipnose e PNL como técnicas para o manejo do estresse. Essa última será descrita nesta pesquisa.

O espaço de intervenção da TR foi o meio virtual, por intermédio das ferramentas *Zoom* e *Jitsi Meet*. A interação foi conduzida por um facilitador e bolsistas do Grupo de Prevenção de Promoção à Saúde, sob a supervisão da coordenadora desse GT. Ocorria duas vezes por semana, com um total de 280 participantes, entre estudantes, servidores e docentes da UnB, de abril a junho de 2020.

Os principais objetivos da TR, utilizando os recursos da Hipnose e da PNL, foram os de auxiliar no manejo do estresse em tempos de isolamento social decorrente da Covid-19, auxiliar no controle emocional de participantes e ensinar técnicas de auto-hipnose e meditação, visando tranquilizar a mente e ampliar a conscientização sobre si mesmo. As temáticas trabalhadas nos encontros de TR foram: Formas de Estudar; Reprogramação Mental para a Eliminação de Fobias; Respiração; Meditação e Autocontrole.

Os participantes da pesquisa foram estudantes, técnico-administrativos e docentes da UnB com matrículas ativas, que participaram da TR mais de uma vez. Todos acima de 18 anos, e concordaram em participar do estudo. Cenário da pesquisa: universo virtual.

A pesquisa ocorreu por meio de duas etapas: na primeira etapa, realizou-se a divulgação da atividade de TR nas unidades acadêmicas da UnB, nas redes e mídias sociais oficiais. As inscrições foram feitas via ferramenta do Google Docs – Formulário. Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da atividade no ato da inscrição, assim que tinham acesso ao formulário on-line. Ainda nessa etapa, a coordenadora do GT, junto aos participantes e bolsistas, em reunião coletiva, almejou apresentar os objetivos e funcionamento da atividade de manejo de estresse, bem como negociar horários para que tivessem uma maior participação de toda comunidade acadêmica.

A segunda etapa foi marcada por um piloto da atividade de TR, uma vez que a equipe tinha o desafio de promover a atividade em um espaço virtual em pouco tempo, e de forma que permitisse a interação, o autocuidado e a promoção de saúde e de bem-estar. O piloto foi realizado com a presença de quinze bolsistas, além dos demais participantes da atividade de TR. Esse procedimento foi adotado de modo a maximizar as chances de adesão ao convite para participação, pois estimou-se que a presença de bolsistas inicialmente contribuiria para a avaliação da atividade proposta, com indicativos de ajustes na forma de desenvolvimento da TR.

Para a sistematização dos dados, foi realizada a análise qualitativa dos relatos dos participantes referente à questão aberta do formulário, que dizia respeito à motivação dos participantes em estar na atividade de TR. A análise dos relatos pautou-se na análise de conteúdo de Bardin<sup>11</sup>, cuja ênfase é, através de procedimentos sistemáticos e objetivos, desmembrar o texto em unidades, em indicadores formados a partir da investigação dos principais temas que emergem no discurso, que permitem a inferência de informações e conhecimento. Tais discursos foram os principais objetos de análise desta pesquisa, e possibilitaram alcançar o objetivo proposto neste estudo.

## Resultados e Discussão

Ao todo, foram realizados dezoito encontros de TR ao longo de nove semanas com a presença de estudantes, técnicos-administrativos e docentes, apresentando uma média de 15,6 participantes por encontro, ocorrendo com uma periodicidade semanal, totalizando 12 horas de atividade distribuídas em 1h20 por semana. Em cada encontro, o grupo se constituía de forma heterogênea em relação ao número de participantes, escolaridade e papel exercido dentro da universidade, por exemplo. A média de idade dos participantes foi de 27,3 anos, sendo a maioria mulheres.

Ao responderem à pergunta sobre a motivação da prática de TR, os participantes apresentaram uma narrativa que se associou aos aspectos emocionais, físicos e de aprendizagem. Um dos pontos que eles destacaram diz respeito ao que esperavam, de modo geral, do relaxamento, ressaltando a redução dos impactos da pandemia na saúde mental.

O estado de relaxamento, evidenciado pela maioria dos participantes, corrobora o estudo de Herman<sup>11</sup>. O autor descreve o relaxamento como um estado em que o sistema nervoso simpático é inibido e o indivíduo apresenta diminuição no consumo de oxigênio, diminuição da frequência do pulso, da pressão arterial, da taxa da respiração e do tônus musculoesquelético. Tal sensação pode ter sido percebida pelos participantes na vivência da atividade de TR, o que fez com que ela fosse descrita em grande parte dos relatos.

Segundo Parás-Bravo et al.<sup>12</sup>, técnicas de relaxamento colaboram na diminuição de manifestações de estresse. Há evidências de que terapias complementares, como relaxamento muscular, são eficazes para controlar a ansiedade e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Na mesma direção, Nicolussi et al.<sup>13</sup> refletem que o relaxamento orientado é reconhecido pelo efeito profundo que proporciona, uma vez que permite, a cada desenvolvimento da prática, que a pessoa se torne cada vez mais capaz de controlar seu próprio nível de relaxamento.

Outro aspecto que surgiu nas falas dos participantes relaciona-se ao impacto psicossocial causado na comunidade acadêmica da UnB, provavelmente gerado por situações do distanciamento físico obrigatório, que implicou em perdas pessoais e expôs muita gente ao isolamento social e à solidão. Smith e Lim<sup>14</sup> apontam que essas observações são consistentes com os achados de estudos em vários países durante doenças passadas (exemplo: SARS, Ebola, gripe H1N1). Nesses, foi descoberto que uma sensação de isolamento decorrente da perda da rotina habitual e do contato com outras pessoas provoca estresse, medo, ansiedade, irritabilidade, frustração e tédio.

A intervenção terapêutica, por meio do relaxamento, ajudou os participantes a controlarem pensamento e ansiedade. De acordo com Rice<sup>15</sup>, a habilidade mais frequente de enfrentamento de ansiedade e estresse é a redução de tensão utilizando a técnica de relaxamento. Essa permite que o corpo fique mais relaxado e que a ansiedade diminua. Thompson et al.<sup>16</sup> reafirmam que a prática constante permite que as pessoas tenham maior regulação emocional e resiliência, tornando-se mais capazes de lidar com o estresse e correndo menos risco de fadiga e esgotamento. As falas dos participantes demonstram como a vivência da TR influencia esses sentimentos:

- [...] Ameniza a ansiedade [...] (P1)<sup>a</sup>.
- [...] Auxilia no controle da depressão [...] (P2).
- [...] Aprendi a relaxar e a combater a ansiedade [...] (P3).

Em relação ao aspecto físico, durante a atividade de relaxamento, os participantes foram orientados a realizarem uma ação de alívio de tensão para grupos musculares durante quinze segundos, repetindo por três vezes e intercalando com um tempo para descanso. Os participantes também foram orientados quanto ao uso de técnicas de respiração e autopercepção durante os exercícios relacionados ao corpo e mente. As respostas envolveram apontamentos sobre os aspectos do relaxamento do corpo e a melhor qualidade do sono e da saúde em geral, conforme demonstram os relatos a seguir.

- [...] A quarentena tem piorado bastante a minha ansiedade e principalmente a minha insônia [...] (P4).
- [...] Estou muito tensa nesses dias de quarentena, e não consigo dormir direito [...] (P5).
- [...] Neste tempo de pandemia tenho tido muita dificuldade para dormir [...] (P6).

Após o momento de relaxamento, os participantes foram trazidos gradualmente para o estado de acordados e orientados a movimentarem as mãos e a espreguiçarem-se. Os participantes foram instruídos

<sup>a</sup> Nomenclatura utilizada para representar os relatos dos participantes da pesquisa.

a invocarem imagens mentais para construir pensamentos menos danosos. Ao final dos encontros, foram realizados diálogos com os participantes a respeito de suas experiências, e todos foram estimulados a continuarem a praticar os exercícios fora daquele espaço.

No que diz respeito ao aspecto da aprendizagem, as respostas dos participantes relacionam-se ao conhecimento vivido nos encontros de TR sobre autoconhecimento, autocuidado, capacidade de atenção e concentração, trazendo o sentimento de satisfação por esse momento de experiência e experimentação, destacado nos depoimentos a seguir.

[...] Consegui aprender técnicas de relaxamento para uso diário [...] (P7).

[...] Aprendi a forma correta de meditar e fazer disso uma atividade dos meus dias, pois proporciona diversos benefícios [...] (P8).

Kolkmeier<sup>17</sup> ressalta que o treinamento do relaxamento diminui a ansiedade associada às situações dolorosas como, por exemplo, o isolamento social decorrente da pandemia; diminui a dor de contrações musculoesqueléticas; reduz a fadiga, acessando a resposta de luta ou fuga; proporciona um período de descanso benéfico, como o cochilo que ajuda o indivíduo a dormir rapidamente e ajuda o indivíduo a se dissociar da dor.

[...] Aprendi novas técnicas de relaxamento. Afinal, sabedoria sempre é muito bom [...] (P9).

[...] Fiz uma coisa que nunca tinha feito na vida, o que trouxe novos conhecimentos [...] (P10).

[...] Estou buscando estratégias de autocuidado [...] (P11).

[...] A técnica de relaxamento ajudou a diminuir as minhas dores nas costas [...] (P12).

Os relatos supracitados confirmam a declaração de Hennington<sup>18</sup> de que o relaxamento não é apenas uma excelente técnica para redução do estresse, mas também para a promoção da saúde e do bem-estar. Já Andreas e Faulkner<sup>19</sup> afirmam que quando aprendemos a mudar o nosso mundo, mudamos o do outro. Como dizem Foster et al.<sup>20</sup>, deve-se ainda prestar atenção ao papel potencial do exercício na promoção da resiliência e manejo do estresse.

Na visão de Hennington<sup>18</sup>, o relaxamento é uma modalidade não farmacológica, considerado terapêutico e preventivo para muitos indivíduos que convivem com situações extremas e fatos indesejáveis, inesperados e desagradáveis, a exemplo da pandemia.

## Considerações Finais

A pandemia trouxe muitas incertezas, inseguranças e mudanças de rotina devido à restrição de contato social e, ao mesmo tempo, potencializou sofrimentos psicossociais. Mas também possibilitou a construção de uma rede de cuidado e solidariedade, e motivou as pessoas a buscarem novas formas de lidar com os medos e situações estressoras em tempos de Covid-19.

A TR on-line teve um papel potente na criação de um ambiente de saúde mais positivo, na melhoria da qualidade do sono, na redução da ansiedade e no relaxamento muscular de participantes. Uma iniciativa oportuna, complementar e integrativa de suporte para situações decorrentes da pandemia da Covid-19, que visa a promoção da saúde, autocuidado e bem-estar, considerando todos os desafios do desenvolvimento das atividades em espaços virtuais.

Os dados são importantes, pois sinalizam a necessidade de se pensar na utilização de plataformas virtuais para ações de prevenção e promoção à saúde. Contudo, é certo que há necessidade de mais pesquisas e muito a ser feito no campo do cuidado virtual.

## Referências:

1. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Vigilância em Saúde. Doença pelo coronavírus: atualização das definições de casos. Bol Epidemiol [Internet]. 2020 [acesso em 1 Set 2020];(4). Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/04/2020-03-02-Boletim-Epidemiol--gico-04---COE-COVID-19.pdf>
2. Zhang W. Manual de prevenção e controle da covid-19 segundo o doutor Wenhong Zhang [Internet]. São Paulo: PoloBooks; 2020 [acesso em 7 Ago 2020]. Disponível em: [https://www.dfl.com.br/especiais/wp-content/uploads/2020/04/manual\\_prev\\_covid19\\_17\\_04\\_2020.pdf](https://www.dfl.com.br/especiais/wp-content/uploads/2020/04/manual_prev_covid19_17_04_2020.pdf)
3. Inter-Agency Standing Committee. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 [Internet]. 2020 [acesso em 7 Ago 2020]. Disponível em: <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf>
4. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet [Internet]. 2020 [acesso em 7 Ago 2020];395(10227):912-20. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
5. Cogle JR, Wilver NL, Day TN, Summers BJ, Okey SA, Carlton CN. Interpretation bias modification versus progressive muscle relaxation for social anxiety disorder: a web-based controlled trial. Behav Ther [Internet]. 2020 [acesso em 7 Ago 2020];51(1):99-112. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789419300644?via%3Dihub> doi:10.1016/j.beth.2019.05.009
6. Ardigo S, Herrmann FR, Moret V, Déramé L, Giannelli S, Gold G, et al. Hypnosis can reduce pain in hospitalized older patients: a randomized controlled study. BMC Geriatr [Internet]. 2016 [acesso em 7 Ago 2020];16:14. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26767506> doi:10.1186/s12877-016-0180-y
7. Vinkers CH, van Amelsvoort T, Bisson JI, Branchi I, Cryan JF, Domschke K, et al. Stress resilience during the coronavirus pandemic. Eur Neuropsychopharmacol [Internet]. 2020 [acesso em 7 Ago 2020];35:12-16. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924977X20301322?via%3Dihub> doi:10.1016/j.euroneuro.2020.05.003
8. Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2020 [acesso em 7 Ago 2020];39:101132. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388120302784> doi:10.1016/j.ctcp.2020.101132
9. Thiollent M. Metodologia da pesquisa-ação. 16. ed. São Paulo: Cortez; 2008. 108 p.
10. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 11. ed. São Paulo: Hucitec; 2008. 269 p.

- 11.Herman JA. The concept of relaxation. *J Holist Nurs* [Internet]. 1985 [acesso em 7 ago 2020];3(1):15-8. Disponível em:  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/089801018500300104#articleCitationDownloadContainer>  
doi:10.1177/089801018500300104
- 12.Parás-Bravo P, Alonso-Blanco C, Paz-Zulueta M, Palacios-Ceña D, Sarabia-Cobo CM, Herrero-Montes M, et al. Does Jacobson's relaxation technique reduce consumption of psychotropic and analgesic drugs in cancer patients? A multicenter pre-post intervention study. *BMC Complement Altern Med* [Internet]. 2018 [acesso em 7 Ago 2020];18(1):139. Disponível em:  
<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-018-2200-2>  
doi:10.1186/s12906-018-2200-2
- 13.Nicolussi AC, Sawada NO, Cardozo FMC, Paula JM de. Relaxamento com imagem guiada e presença de depressão em pacientes com câncer durante quimioterapia. *Cogitare Enferm* [Internet]. 2016 [acesso em 16 Jun 2020];21(4):1-10. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/04/833107/48208-191972-1-pb.pdf>. doi:10.5380/ce.v21i4.48208
- 14.Smith BJ, Lim MH. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Health Res Pract* [Internet]. 2020 [acesso em 7 Ago 2020];30(2): e3022008. Disponível em: <https://www.phrp.com.au/issues/june-2020-volume-30-issue-2/how-the-covid-19-pandemic-is-focusing-attention-on-loneliness-and-social-isolation> doi:10.17061/phrp3022008
- 15.Rice PL. O enfrentamento do estresse: estratégias cognitivo-comportamentais. In: Caballo VR, organizador. *Manual para o tratamento cognitivo-comportamental dos transtornos psicológicos da atualidade*. São Paulo: Santos Editora; 2006. p. 301-336.
- 16.Thompson I, Amatea E, Thompson E. Personal and contextual predictors of mental health counselors' compassion fatigue and burnout. *J Ment Heal Couns* [Internet]. 2014 [acesso em 7 Ago 2020];36(1):58-77. Disponível em:  
[https://www.researchgate.net/publication/279741275\\_Personal\\_and\\_Contextual\\_Predictors\\_of\\_Mental\\_Health\\_Counselors'\\_Compassion\\_Fatigue\\_and\\_Burnout](https://www.researchgate.net/publication/279741275_Personal_and_Contextual_Predictors_of_Mental_Health_Counselors'_Compassion_Fatigue_and_Burnout) doi:10.17744/mehc.36.1.p61m73373m4617r3
- 17.Kolkmeier LG. Relaxation: open the door to change. In: Dossey BM, Keegan L, Guzzetta C, Kolkmeier LG, organizers. *Holistic nursing: a handbook for practice*. Gaithersburg: Aspen Publishers; 1988. p. 195-220.
- 18.Hennington S. Exploration of the concept of relaxation. *J Holist Nurs* [Internet]. 1983 [acesso em 7 Ago 2020];1(1):21-6. Disponível em:  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/089801018300100106>.  
doi:10.1177/089801018300100106
- 19.Andreas S, Faulkner C, organizadores. *PNL: a nova tecnologia do sucesso*. 10. ed. Rio de Janeiro: Campus Elsevier; 1995. p. 218.
- 20.Foster JA, Rinaman L, Cryan JF. Stress & the gut-brain axis: regulation by the microbiome. *Neurobiol Stress* [Internet]. 2017 [acesso em 7 Ago 2020];7:124-36. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5736941> doi:10.1016/j.ynstr.2017.03.001

**Como citar:** Santos JE, Rodrigues DS, Oliveira FM, Souza RC, Ramos JCA, Marano KLL, et al. Práticas de manejo de estresse em tempos de Covid-19. **Saúde em Redes**. 2021;7 (Supl.1). DOI: 10.18310/2446-48132021v7n1Sup.3354g670

**Recebido em:** 01/12/2020

**Aprovado em:** 11/07/2021