



EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



Maria Clara da Silva Rosa
Mariana de Oliveira Sanchez
Odecione Dias de Sousa

Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
Teresina – PI · 2026

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias para Estudantes da Saúde
Prevenção e Alívio da Dor Lombar · Controle do Estresse e Ansiedade

As informações contidas nos artigos são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores. É autorizada a reprodução e o compartilhamento deste material, desde que a autoria seja devidamente citada. Ficam proibidas, entretanto, quaisquer modificações no conteúdo original ou sua utilização para fins lucrativos. As imagens presentes neste material foram desenvolvidas com o auxílio da inteligência artificial Gemini.

Autores:

Maria Clara da Silva Rosa

Graduanda em Fisioterapia - Centro Universitário Santo Agostinho

E-mail: mariaclararosa398@gmail.com

End: Teresina, Piauí, Brasil

Orcid iD: 0009-0008-3510-7752

Mariana de Oliveira Sanchez

Fisioterapeuta e Docente - Centro Universitário Santo Agostinho

E-mail: profmarianasanchez@gmail.com

End: Teresina, Piauí, Brasil

Orcid iD: 0000-0002-4569-5497

Odecione Dias de Sousa

Graduanda em Fisioterapia - Centro Universitário Santo Agostinho

E-mail: odecionedias@gmail.com

End: Teresina, Piauí, Brasil

Orcid iD: 0009-0000-0195-7910

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias para
Estudantes da Saúde

APRESENTAÇÃO

Você, estudante da área da saúde, sabe como é: provas, estágios, plantões, relatórios e ainda a pressão de aprender a cuidar das pessoas enquanto, muitas vezes, se esquece de cuidar de si mesmo. Este guia foi criado para você e por pessoas que entendem essa realidade.

A dor lombar (nas costas) e o estresse acadêmico são dois dos principais problemas de saúde entre estudantes universitários da área da saúde. A boa notícia? Existem estratégias simples, comprovadas cientificamente e que você pode começar a usar hoje, sem equipamentos especiais e em qualquer lugar.

Este guia traz oito exercícios para prevenir e aliviar a dor nas costas e quatro técnicas respiratórias para controlar o estresse e a ansiedade, tudo em linguagem simples, passo a passo, com dicas práticas para o seu dia a dia.

COMO USAR ESTE GUIA

- Leia os módulos na ordem sugerida para entender o raciocínio por trás de cada prática.
- Comece devagar: escolha um exercício e uma técnica respiratória por semana.
- Use o checklist do Módulo 3 para monitorar sua evolução.
- Sempre respeite seus limites - dor aguda ou piora dos sintomas é sinal de parar e buscar ajuda.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

SUMÁRIO DO GUIA

MÓDULO 1 - Conhecendo a Dor Lombar.....	06
MÓDULO 2 - Exercícios de Alongamento.....	08
MÓDULO 3 - Exercícios de Fortalecimento e Estabilização.....	14
MÓDULO 4 - Técnicas Respiratórias para Estresse e Ansiedade.....	21
MÓDULO 5 - Ergonomia e Hábitos do Dia a Dia.....	26
Perguntas Frequentes.....	29
Considerações Finais.....	30
Referências do Guia.....	31

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

MÓDULO 1

CONHECENDO A DOR LOMBAR

O que é a dor lombar?

A dor lombar (ou lombalgia) é o desconforto ou dor sentida na parte inferior das costas, entre a última costela e as nádegas. É uma das condições mais comuns no mundo, e entre estudantes universitários, pode ser ainda mais frequente por causa das horas sentados estudando, dos estágios práticos e da tensão acumulada no dia a dia.

A dor pode aparecer de diferentes formas:

- Aguda: dura menos de 6 semanas. Costuma resolver com cuidados simples e repouso relativo.
- Subaguda: dura entre 6 e 12 semanas. Pode precisar de acompanhamento profissional.
- Crônica: persiste por mais de 12 semanas. Requer avaliação especializada.

Por que estudantes da saúde sofrem mais?

Alguns fatores comuns na vida universitária aumentam o risco de dor lombar:

- Longas horas sentado em posições inadequadas (cadeiras ruins, computadores mal posicionados)
- Uso prolongado de celulares e tablets com o pescoço inclinado
- Atividades práticas com posturas forçadas (como carregar pacientes, fazer curativos ou usar microscópios)
- Sedentarismo (pouca atividade física fora das aulas)
- Estresse, ansiedade e noites mal dormidas, que aumentam a tensão muscular e a sensibilidade à dor

Estresse, ansiedade e dor: qual é a ligação?

Quando você está muito estressado ou ansioso, seu corpo libera hormônios de alerta (como o cortisol) que aumentam a tensão muscular, especialmente na região lombar e nos ombros. Com o tempo, essa tensão constante pode provocar ou piorar a dor nas costas. Por isso, cuidar da sua saúde emocional também é cuidar da sua coluna, e vice-versa.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde



SINAIS DE ALERTA: PROCURE UM PROFISSIONAL SE...

- A dor se irradia para as pernas ou causa formigamento/dormência
- A dor não melhora após 2 semanas de cuidados básicos
- A dor surgiu após uma queda ou trauma
- Você sente fraqueza muscular nas pernas
- A dor piora ao deitar ou durante a noite
- A dor vem acompanhada de febre, perda de peso inexplicada ou alteração no intestino/bexiga

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

MÓDULO 2

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Os exercícios de alongamento ajudam a relaxar os músculos tensos, melhorar a flexibilidade e aliviar a dor lombar. Faça-os diariamente, preferencialmente de manhã ou após longos períodos sentado.

ANTES DE COMEÇAR

- Use roupa confortável e um colchonete ou tapete.
- Nunca force além do ponto de leve desconforto.
- Mantenha a respiração sempre - nunca prenda o ar.
- Em caso de dor aguda intensa, consulte um profissional antes de iniciar.

EXERCÍCIO 1 - FLEXÃO DOS JOELHOS AO PEITO

Objetivo: Alongar a região lombar e os músculos glúteos.

1. Deite-se de costas (decúbito dorsal) em um colchonete com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão.
2. Leve os dois joelhos em direção ao peito, abraçando-os com as mãos (ou faça com um joelho de cada vez, se preferir).
3. Segure a posição e respire normalmente. A cada expiração, relaxe um pouco mais.
4. Mantenha por 30 segundos. Repita 3 vezes.



EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

EXERCÍCIO 2 - ROTAÇÃO LOMBAR DEITADO

Objetivo: Mobilizar a coluna lombar e aliviar a tensão na região lateral das costas.

1. Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Estenda os braços ao lado do corpo em "T".
2. Lentamente, deixe os joelhos caírem juntos para o lado direito, mantendo os ombros apoiados no chão.
3. Mantenha por 30 segundos, respirando normalmente.
4. Retorne ao centro e repita para o lado esquerdo. Realize 10 repetições de cada lado.



EXERCÍCIO 3 - GATO-CAMELO (CAT-COW)

Objetivo: Mobilizar toda a coluna, melhorar a flexibilidade e coordenar movimento com respiração.

1. Posicione-se de quatro apoios: joelhos embaixo dos quadris e mãos embaixo dos ombros. Coluna em posição neutra.
2. **GATO:** Ao expirar, arqueie as costas para cima como um gato assustado. Abaixar a cabeça e contrair o abdômen.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias para Estudantes da Saúde

3. **CAMELO:** Ao inspirar, deixe a barriga cair em direção ao chão, eleve levemente a cabeça e o cóccix.
4. Alterne lentamente entre as posições, acompanhando a respiração. Realize 10 repetições completas.



EXERCÍCIO 4 - ESFINGE

Objetivo: Promover extensão lombar suave e aliviar a pressão dos discos intervertebrais.

1. Deite-se de barriga para baixo (decúbito ventral). Posicione os cotovelos apoiados no chão, alinhados com os ombros, com os antebraços paralelos.
2. Pressione levemente os cotovelos no chão e eleve o tronco, mantendo o abdômen inferior e os quadris em contato com o colchonete.
3. Sinta a extensão suave na região lombar. Mantenha por 30 segundos, respirando normalmente.
4. Repita 3 vezes.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



ATENÇÃO



sentir dor irradiada para as pernas durante este exercício, interrompa imediatamente e consulte um fisioterapeuta antes de continuar.



EXERCÍCIO 5 - ALONGAMENTO DE ISQUIOTIBIAIS EM DECÚBITO DORSAL

Objetivo: Alongar a musculatura da parte posterior da coxa, que contribui diretamente para a dor lombar quando encurtada.

1. Deite-se de costas. Dobre um joelho com o pé apoiado no chão.
2. Eleve a outra perna, segurando com as mãos atrás da coxa (não do joelho).
3. Estique o joelho da perna elevada o quanto conseguir sem forçar. Sinta o alongamento na parte posterior da coxa.
4. Mantenha por 30 segundos. Repita 3 vezes em cada perna.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde



EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

CHECKLIST SEMANAL DE EXERCÍCIOS

Exercício	Seg/Qua/Sex	Ter/Qui/Sáb	Semana 2	Semana 3
Flexão dos joelhos ao peito	□□□	□□□	□□□	□□□
Rotação Lateral	□□□	□□□	□□□	□□□
Gato - Camelo	□□□	□□□	□□□	□□□
Esfinge	□□□	□□□	□□□	□□□
Alongamento de Isquiotibias	□□□	□□□	□□□	□□□

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

MÓDULO 3

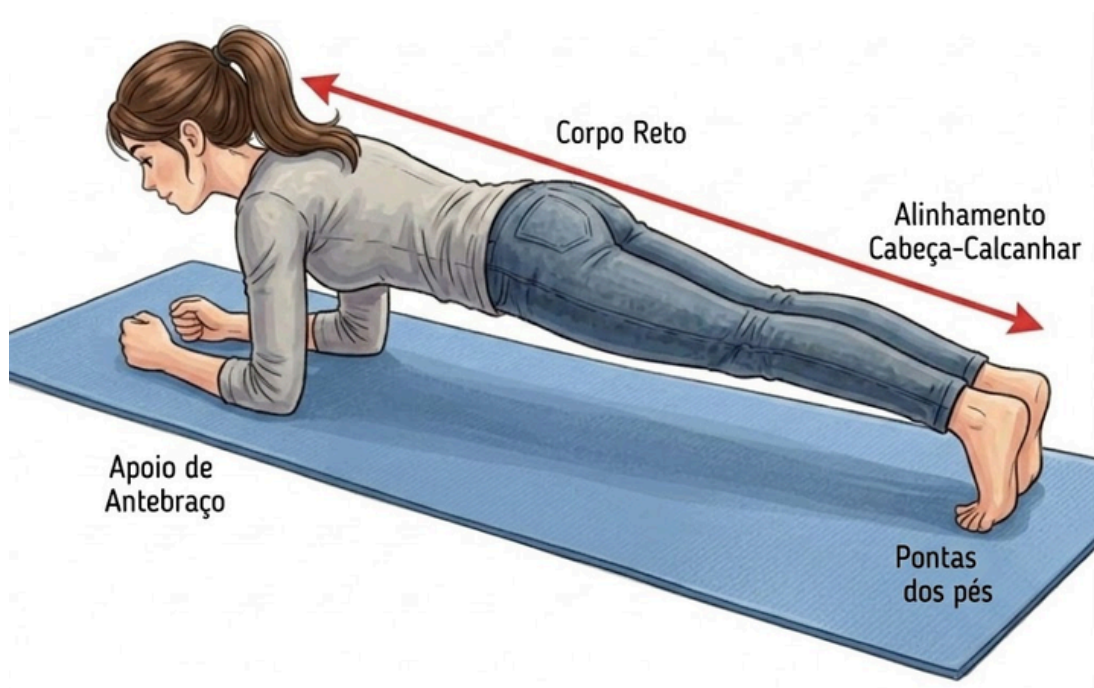
EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO E ESTABILIZAÇÃO

Os exercícios de fortalecimento do core (músculos centrais do tronco) criam uma "cinta muscular" natural que protege a coluna durante as atividades do dia a dia. Realize-os 3 vezes por semana, com pelo menos um dia de descanso entre as sessões.

EXERCÍCIO 1 - PRANCHA ANTERIOR

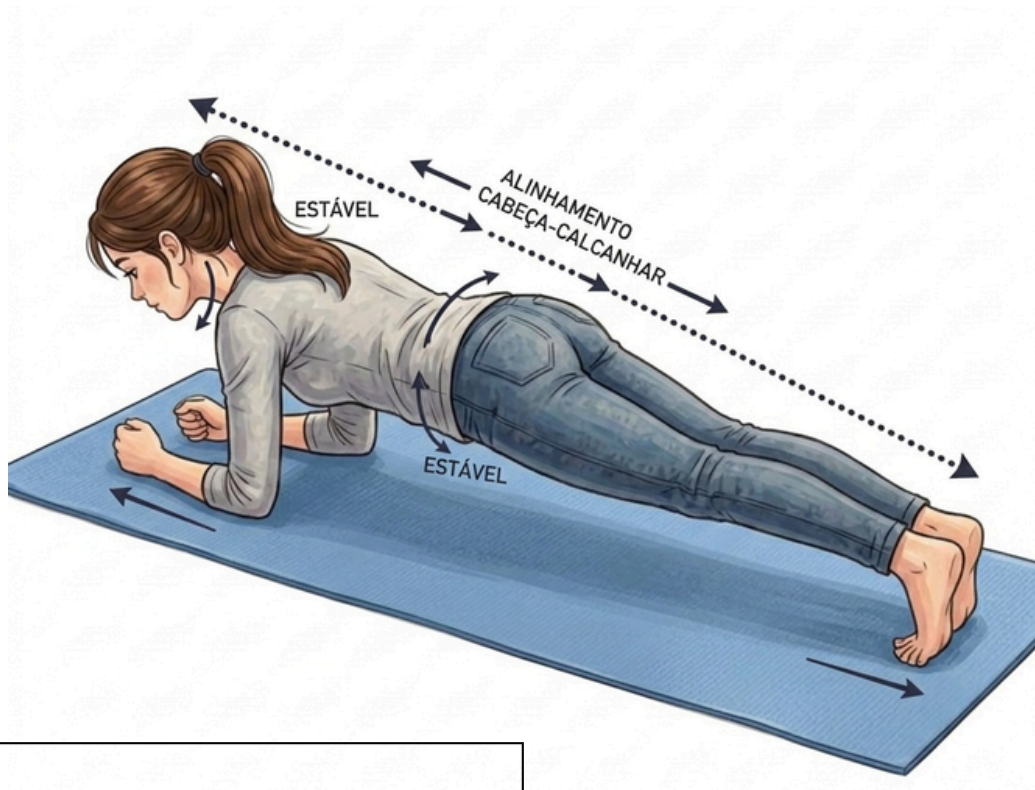
Objetivo: Fortalecer o abdômen, estabilizadores da coluna e glúteos.

1. Apoie-se nos antebraços e nas pontas dos pés. Os cotovelos ficam embaixo dos ombros. Corpo em linha reta da cabeça aos calcanhares.
2. Contraia o abdômen, glúteos e coxas. Evite deixar o quadril cair ou elevar excessivamente.
3. Mantenha o pescoço neutro, olhando para o chão.
4. Segure: iniciantes: 20 segundos | intermediários: 30–45 s | avançados: 60 s. Realize 3 séries.



EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



DICA PARA INICIANTES

Se sentir dificuldade, apoie os joelhos no chão. Essa é a versão adaptada, igualmente eficaz para começar!

EXERCÍCIO 2 - PONTE DE GLÚTEOS (ELEVAÇÃO PÉLVICA)

Objetivo: Fortalecer glúteos e musculatura posterior do tronco, aliviando a carga sobre a coluna lombar.

1. Deite-se de costas com joelhos dobrados e pés apoiados no chão, na largura do quadril. Braços ao lado do corpo.
2. Contraia o abdômen e os glúteos. Eleve o quadril até que o corpo forme uma linha reta dos joelhos aos ombros.
3. Mantenha 3 segundos no topo.
4. Desça lentamente. Realize 3 séries de 12 repetições, com 30 segundos de descanso entre as séries.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



Nível 1 (Sem Bola): Pés alinhados à largura dos quadris, com objetivo de estabilidade global e coordenação.



Nível 2 (Com Bola): Comprimir a bola entre os joelhos/tornozelos, com o objetivo de resistência de adutores e ativação de core.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

EXERCÍCIO 3 - BIRD-DOG

Objetivo: Treinar equilíbrio, coordenação e estabilização profunda da coluna lombar.

1. Posicione-se de quatro apoios: joelhos embaixo dos quadris, mãos embaixo dos ombros. Coluna neutra.
2. Simultaneamente, estenda o braço direito à frente e a perna esquerda para trás. Mantenha o alinhamento da coluna - não gire o tronco.
3. Mantenha por 5 segundos. Retorne ao início com controle.
4. Alterne os lados. Realize 3 séries de 10 repetições por lado.



LEMBRE-SE



O Bird-Dog é um dos exercícios mais recomendados pela ciência para proteção da coluna lombar. A lentidão e o controle são mais importantes do que a quantidade de repetições.



VISTA LATERAL

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



VISTA FRONTAL

EXERCÍCIO 4 - DEAD BUG

Objetivo: Fortalecer o core profundo mantendo a estabilização da coluna lombar contra movimentos dos membros.

1. Deite-se de costas. Eleve os braços estendidos acima do peito e os joelhos a 90° (como uma "mesa"). Pressione a lombar contra o chão.
2. Contraia o abdômen. Abaixee o braço direito (acima da cabeça) e a perna esquerda (estendendo-a em direção ao chão), simultaneamente.
3. Retorne lentamente ao início. Repita pelo lado oposto. Mantenha sempre a lombar no chão.
4. Realize 3 séries de 8 repetições por lado.

ATENÇÃO

Durante todo o exercício, a região lombar **DEVE** permanecer em contato com o chão. Se ela levantar, reduza a amplitude do movimento.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



POSIÇÃO INICIAL - Braços e pernas elevados



EXECUÇÃO - Braço direito e perna esquerda se afastando



RETORNO - Destaque para lombar no chão

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

CHECKLIST SEMANAL DE EXERCÍCIOS

Exercício	Seg/Qua/Sex	Ter/Qui/Sáb	Semana 2	Semana 3
Prancha Anterior	□□□	□□□	□□□	□□□
Ponte de Glúteos	□□□	□□□	□□□	□□□
Bird-Dog	□□□	□□□	□□□	□□□
Dead Bug	□□□	□□□	□□□	□□□

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

MÓDULO 4

TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS PARA ESTRESSE E ANSIEDADE

A respiração controlada é uma das ferramentas mais poderosas e subestimadas para o controle do estresse e da ansiedade. Quando você respira de forma lenta e consciente, ativa o sistema nervoso parassimpático (o "freio" do seu corpo) reduzindo a tensão muscular, a frequência cardíaca e a sensação de alarme. E o melhor: funciona em minutos, em qualquer lugar.

TÉCNICA 1 - RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA (ABDOMINAL)

Quando usar: Diariamente, 2x ao dia (manhã e noite), e sempre que sentir tensão ou dor lombar.

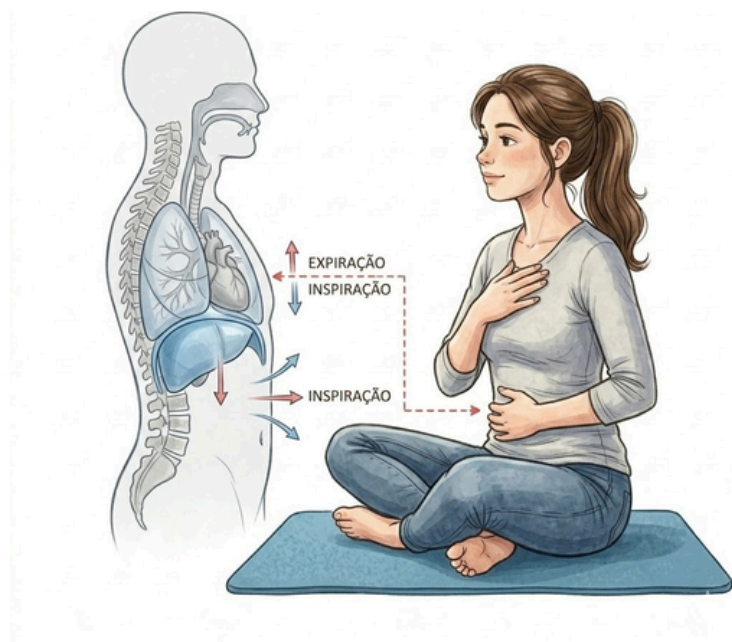
1. Sente-se confortavelmente ou deite-se de costas. Coloque uma mão no peito e outra no abdômen.
2. Inspire lentamente pelo nariz por 4 segundos, deixando o abdômen se expandir (a mão na barriga deve subir; a mão no peito deve ficar quase imóvel).
3. Expire lentamente pela boca por 6 segundos, deixando o abdômen contrair naturalmente.
4. Repita por 5 a 10 minutos.

POR QUE FUNCIONA?

O diafragma é o principal músculo da respiração. Ao ativá-lo corretamente, você estimula o nervo vago, que sinaliza ao cérebro que o ambiente é seguro reduzindo cortisol, frequência cardíaca e pressão arterial.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

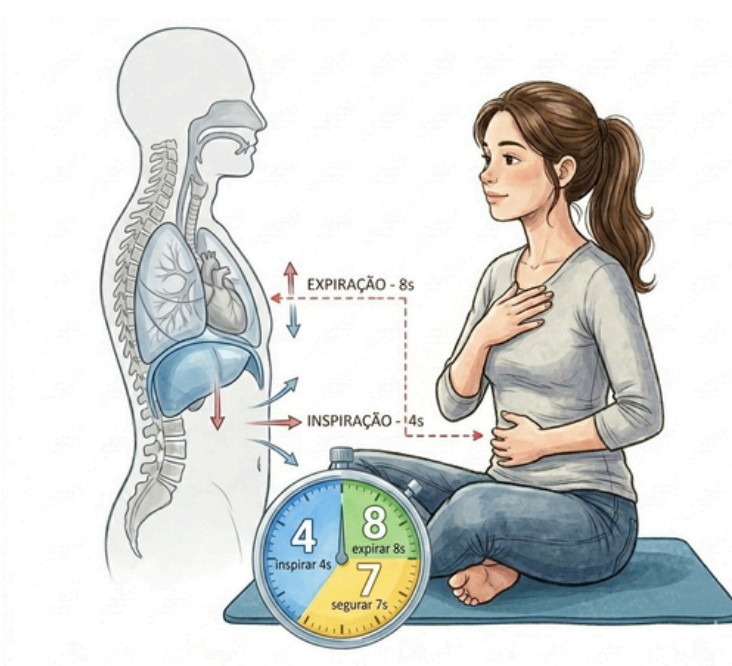
Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde



TÉCNICA 2 - TÉCNICA 4-7-8

Quando usar: Antes de provas, apresentações, situações de alto estresse ou para facilitar o sono.

1. Sente-se com a coluna ereta. Expire completamente pela boca.
2. Feche a boca e inspire pelo nariz contando 4 segundos.
3. Prenda a respiração contando 7 segundos.
4. Expire completamente pela boca contando 8 segundos. Este é 1 ciclo. Repita de 4 a 8 ciclos.



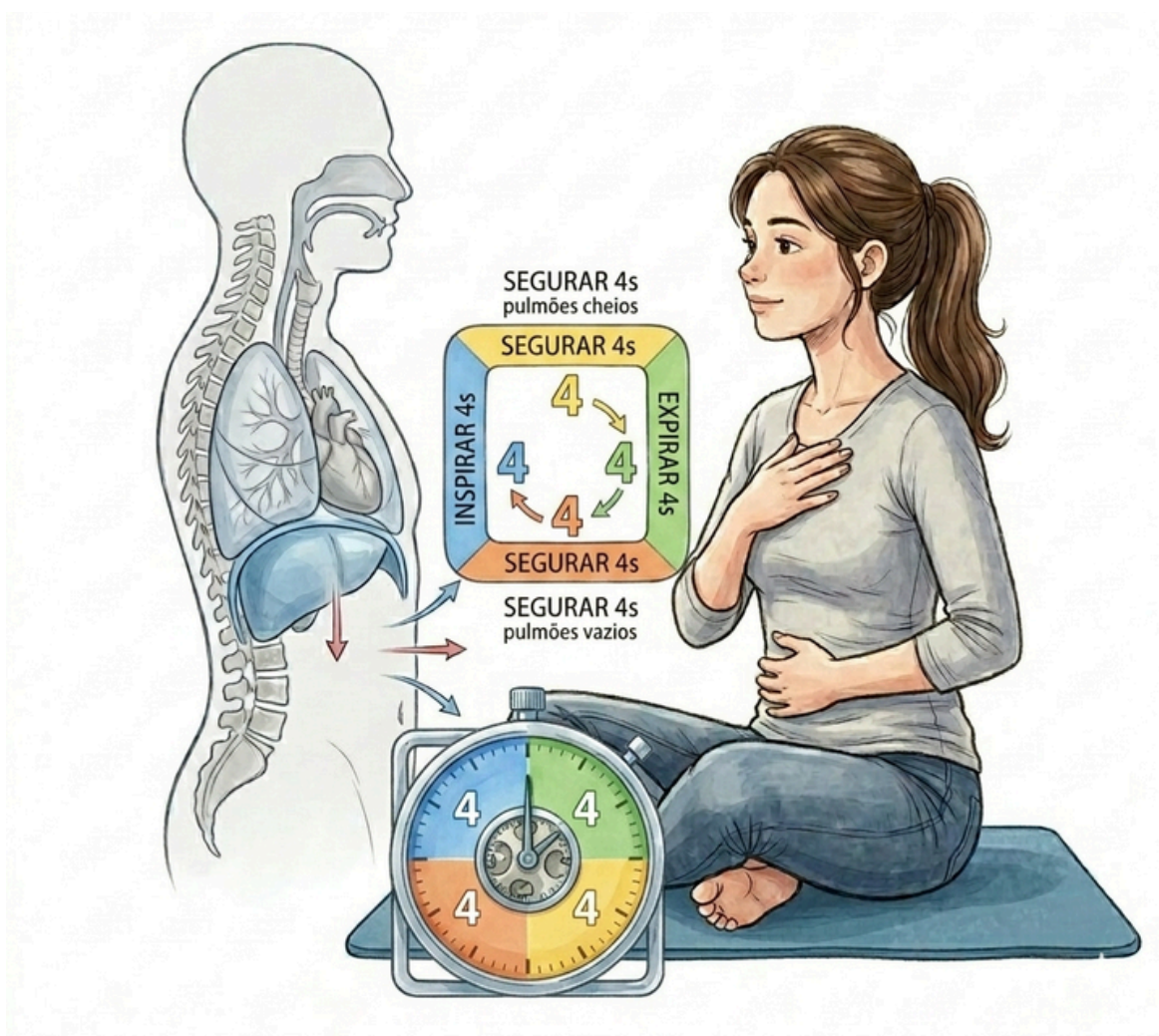
EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

TÉCNICA 3 - RESPIRAÇÃO EM QUADRADO (BOX BREATHING)

Quando usar: Para controle rápido da ansiedade em qualquer momento do dia. Muito usada por profissionais de saúde em situações de alta pressão.

1. Inspire pelo nariz contando 4 segundos.
2. Prenda a respiração contando 4 segundos.
3. Expire pela boca contando 4 segundos.
4. Prenda novamente por 4 segundos. Repita de 4 a 8 ciclos.



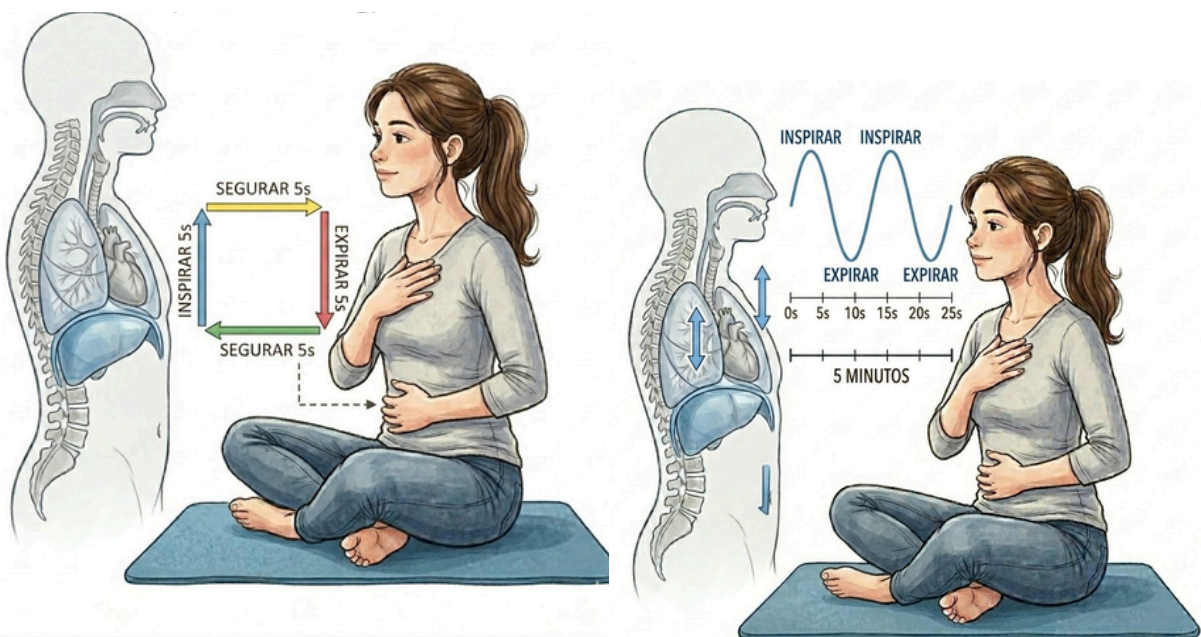
EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

TÉCNICA 4 - COERÊNCIA CARDÍACA (5-5)

Quando usar: 3 vezes ao dia (manhã, tarde e noite), 5 minutos cada.
Proporciona benefícios duradouros de até 6 horas.

1. Sente-se confortavelmente com a coluna ereta.
2. Inspire pelo nariz de forma lenta e regular por 5 segundos.
3. Expire pela boca de forma lenta e regular por 5 segundos.
4. Mantenha este ritmo constante por 5 minutos (= 6 ciclos por minuto).



DICA PRÁTICA

Use um aplicativo de metrônomo, busque "coerência cardíaca 5 minutos" no YouTube, ou conte mentalmente. Com prática, o ritmo se torna natural.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

CHECKLIST SEMANAL DE EXERCÍCIOS

Exercício	Seg/Qua/Sex	Ter/Qui/Sáb	Semana 2	Semana 3
Respiração diafragmática	□□□	□□□	□□□	□□□
Técnica 4-7-8	□□□	□□□	□□□	□□□
Respiração em Quadrado	□□□	□□□	□□□	□□□
Coerência Cardíaca	□□□	□□□	□□□	□□□

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas Respiratórias
para Estudantes da Saúde

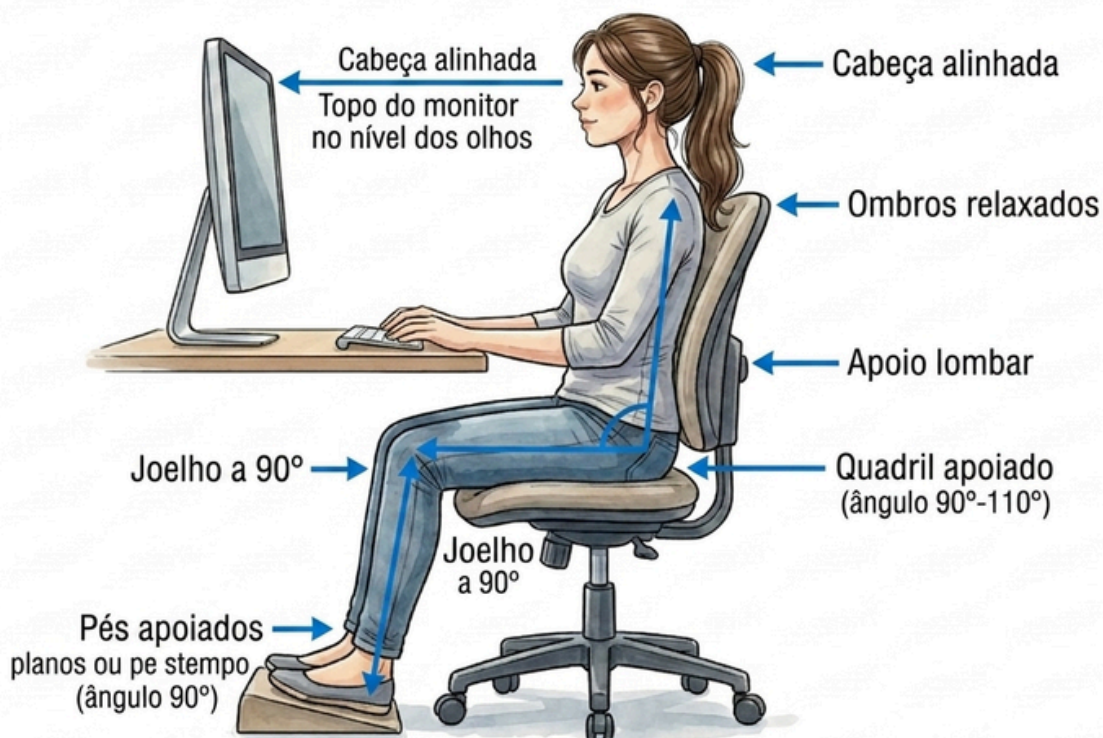
MÓDULO 5

ERGONOMIA E HÁBITOS DO DIA A DIA

Exercícios e técnicas respiratórias fazem diferença, mas os hábitos do dia a dia determinam se a melhora será duradoura. Pequenos ajustes na sua rotina podem transformar sua relação com a dor lombar e o estresse.

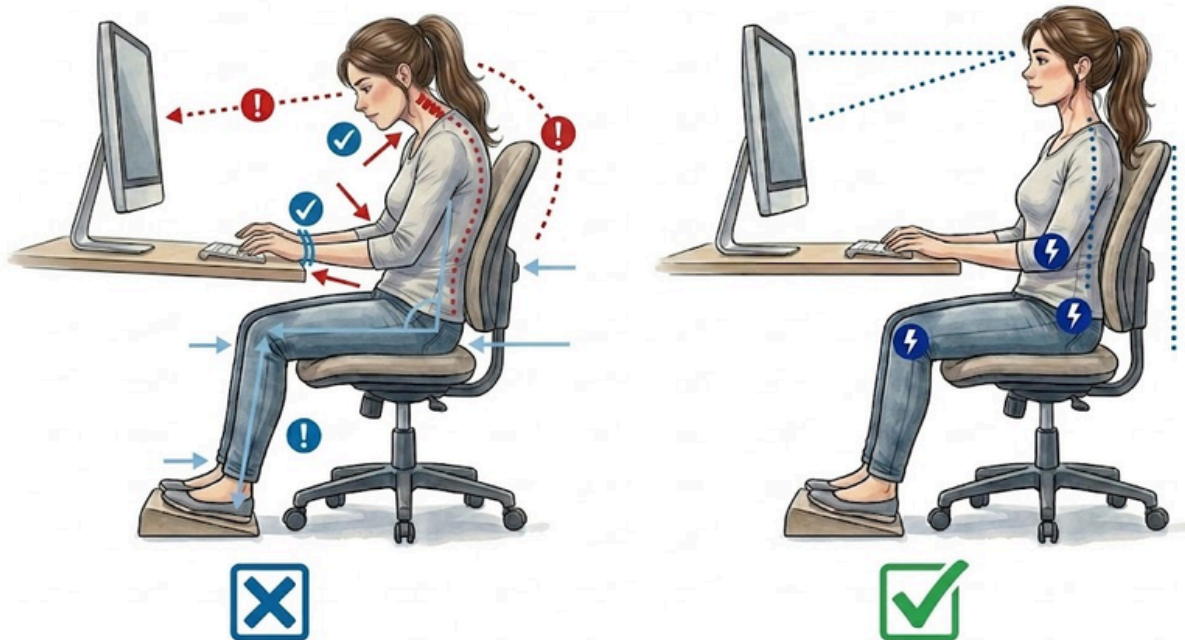
POSTURA AO SENTAR

- Mantenha os pés totalmente apoiados no chão ou em um apoio para os pés.
- Os joelhos devem ficar na altura dos quadris ou ligeiramente abaixo.
- Encostada a lombar no suporte da cadeira, se a cadeira não tiver, use uma almofada lombar.
- Ombros relaxados, sem elevar ou curvar.
- Monitor ou livro na altura dos olhos, use pilhas de livros ou suporte se necessário.



EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde



ORGANIZAÇÃO DA MESA DE ESTUDOS

- Posicione o monitor ou livro a 50–70 cm dos olhos.
- Use um suporte para livros para evitar dobrar o pescoço ao ler.
- Teclado e mouse na mesma altura, próximos ao corpo, evite esticar os braços.
- Iluminação adequada para reduzir tensão ocular (que causa compensação postural)

PAUSAS ATIVAS

A REGRA 20-20-20

A cada 20 minutos de estudo:

- Levante-se por 20 segundos
- Faça 1 ou 2 alongamentos rápidos (joelhos ao peito ou gato-camelo)
- Se possível, olhe para algo a pelo menos 20 metros por 20 segundos

PROGRAME UM ALARME NO CELULAR – hábitos precisam de lembretes!

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

SONO E RECUPERAÇÃO

- Durma entre 7 e 9 horas por noite, em horários regulares.
- Evite eletrônicos 60 minutos antes de dormir (a luz azul prejudica o sono).
- Travesseiro de altura adequada: ao deitar de lado, o pescoço deve ficar alinhado com a coluna.
- Posição lateral com travesseiro entre os joelhos é a mais recomendada para a lombar.
- A privação de sono aumenta a sensibilidade à dor - cuidar do sono é cuidar da coluna

QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL?

Procure um fisioterapeuta, médico ou profissional de saúde se:

- Dor irradia para as pernas ou causa formigamento
- Dor não melhora após 2 semanas de cuidados básicos
- Dor surgiu após queda ou trauma
- Você sente fraqueza muscular nas pernas
- Dor que piora ao deitar ou durante a noite
- Dor acompanhada de febre ou perda de peso inexplicada

Lembre-se: este guia é preventivo e educativo, não substitui avaliação clínica individual.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

PERGUNTAS FREQUENTES

1. Posso fazer os exercícios durante uma crise de dor intensa? Durante crises muito intensas, evite os exercícios de fortalecimento. Os alongamentos suaves (joelhos ao peito, gato-camelo) podem ajudar. Se a dor piorar, pare e procure avaliação profissional.

2. Com que frequência devo fazer os exercícios? Alongamentos: diariamente. Fortalecimento: 3 vezes por semana com descanso entre as sessões. Consistência é mais importante que intensidade.

3. Quanto tempo leva para sentir melhora? A maioria das pessoas percebe melhora em 2 a 4 semanas de prática regular. Resultados consistentes aparecem após 8 semanas.

4. Posso fazer as técnicas respiratórias em qualquer lugar? Sim! Podem ser realizadas na sala de aula, na biblioteca, antes de provas, no transporte público ou em qualquer lugar onde você possa sentar-se tranquilamente por alguns minutos.

5. As técnicas respiratórias substituem tratamento psicológico? Não. São estratégias de autocuidado complementares. Sintomas significativos de ansiedade ou estresse merecem avaliação por profissional de saúde mental.

6. Existe contraindicação para os exercícios? Gestantes, pessoas com hérnia de disco diagnosticada, doenças inflamatórias da coluna ou histórico de cirurgia vertebral devem consultar um fisioterapeuta antes de iniciar.

7. Qual a diferença entre dor muscular normal e dor patológica? A dor muscular pós-exercício (DMIT) é um desconforto difuso que surge 24–48h após a atividade e melhora progressivamente. Dor aguda, em pontada, irradiada ou que piora com o movimento pode indicar lesão e requer avaliação.

8. Posso combinar as técnicas respiratórias com os exercícios? Absolutamente! Coordenar a respiração com os exercícios melhora os resultados. Expire no esforço (ex: ao elevar o quadril na ponte) e use a respiração diafragmática durante os alongamentos.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

9. **A lombalgia é "normal" para estudantes?** É comum, mas não deve ser aceita como inevitável. Com medidas preventivas consistentes, pode ser significativamente reduzida. Dor frequente é um sinal de que o corpo pede atenção.

10. **Como saber se estou fazendo os exercícios corretamente?** Se possível, consulte um fisioterapeuta ao menos uma vez para verificar sua técnica. Assista a vídeos demonstrativos de fontes confiáveis. O critério principal: sinta o músculo correto trabalhando, não dor aguda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Parabéns por dar este passo em direção ao seu bem-estar! Cuidar da saúde da sua coluna e aprender a gerenciar o estresse e a ansiedade são investimentos em você mesmo que trarão benefícios para toda a sua vida profissional e pessoal.

Lembre-se: pequenas atitudes diárias geram grandes resultados ao longo do tempo. Comece devagar, seja gentil consigo mesmo nos dias difíceis e celebre cada progresso. Você não precisa fazer tudo de uma vez – escolha um exercício, uma técnica respiratória e um hábito postural por semana e vá incorporando gradualmente à sua rotina.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)

Se você estiver enfrentando dificuldades com ansiedade, estresse ou dor que impactem significativamente sua vida acadêmica, procure o serviço de apoio psicossocial e de saúde da sua instituição.

Pedir ajuda é um ato de coragem e de autocuidado.

EXERCITANDO O BEM-ESTAR

Guia de Exercícios e Técnicas
Respiratórias para Estudantes da Saúde

REFERÊNCIAS DO GUIA

ECHER, I. C. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v. 13, n. 5, p. 754-757, 2005.

HARTVIGSEN, J. et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, v. 391, p. 2356-2367, 2018.

LEHRER, P. M.; GEVIRTZ, R. Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? *Frontiers in Psychology*, v. 5, p. 756, 2014.

PLANDOWSKA, M. et al. Effects of an 8-week stabilization exercise program on low back pain in young adults. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 23, n. 2, p. 472-481, 2023.

SHARMA, M.; RUSH, S. E. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals. *J. Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, v. 19, n. 4, p. 271-286, 2014.

SHIRI, R. et al. The role of physical activity in non-specific low back pain. *American Journal of Epidemiology*, v. 177, n. 3, p. 182-190, 2018.

ZACCARO, A. et al. How breath-control can change your life: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 12, p. 353, 2018.

