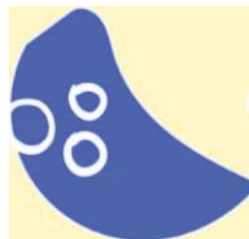


Práticas de Autocuidado para professores: Fazeres e Saberes



Viviane Bernardelli
Cleidilene Ramos Magalhães
Fúlvia da Silva Spohr



BERNARDELLI, Viviane et al.

Práticas de autocuidado para professores: Fazeres e Saberes/Viviane Bernardelli et al.

- 1 ed. – Porto Alegre, RS: Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde, Universidade Federal de Ciências da Saúde de porto Alegre, Janeiro de 2023.

1. MAGALHÃES, Cleidilene Ramos; SPOHR, Fúlvia da Silva II.



Registro do produto-ano:Práticas de Autocuidado para professores: Fazeres e Saberes © 2023 by Bernardelli, Viviane et al; Magalhães, Cleidilene Ramos; Sphor, Fúlvia da Silva II is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



PPGenSau|UFCSPA
Porto Alegre,2023

As imagens apresentam uma numeração e um asterisco (*1 , *2, *3, *4 e *5) correspondentes aos links que estão nas referências deste guia.



Apresentação

Este caderno é um espaço onde o foco é você professor, o assunto mais importante é o seu bem-estar físico, mental e emocional!



É também um convite para o autocuidado!



Mas afinal, o que é autocuidado?

O autocuidado pode ser compreendido como um conjunto de ações que cada indivíduo escolhe para cuidar de si.

Estas ações envolvem o desenvolvimento de técnicas que permitam às pessoas realizarem sozinhas certas ações e movimentos sobre os seus corpos e suas mentes.

Neste caderno, você encontrará recursos e dicas práticas de autocuidado que podem contribuir para a sua saúde física, mental e emocional, através de estratégias que irão lhe ajudar a manter uma rotina mais saudável, aumentando seu bem-estar e auxiliar a lidar com as emoções.



Sumário

Apresentação.....	3
Mas afinal, o que é autocuidado?	4
Vamos começar?	6
Como tenho me priorizado?	8
Como você se sentiu com este resultado?	10
Como irei cuidar dos outros se não cuidar de mim?	14
Você está disposto a olhar para as necessidades do seu corpo?.....	16
Vamos iniciar?	37
Pintando Mandalas	47
Chegamos ao final do nosso caderno!	53
Referências:	56



Vamos começar?

Escreva nas linhas azuis abaixo: Para você, o que seria autocuidado hoje?

A partir desse seu entendimento sobre “autocuidado”, vamos pensar um pouco mais sobre o assunto nas páginas a seguir!

Este espaço é dedicado para você refletir sobre como tem se priorizado, completando os parênteses conforme as orientações abaixo:

Escreva dentro dos parênteses o número correspondente a afirmação descrita.

- **Nunca – Número 1**
- **Raramente- Número 2**
- **Às vezes – Número 3**
- **Sempre - Número 4**

Como tenho me priorizado?

- () Movimento-me todos os dias, praticando algum esporte, dançando, caminhando, fazendo exercícios.
- () Consigo dizer não e seleciono as atividades , levando em conta o meu bem-estar.
- () Cultivo boas amizades.
- () Organizo um tempo para silenciar a mente e pensar, praticando uma meditação, lendo ou fazendo terapia.
- () Alimento-me bem, organizando minha alimentação com equilíbrio e cuidado.
- () Bebo água.
- () Celebro os pequenos prazeres diários, como apreciar um pôr do sol e saborear uma boa comida.
- () Respeito meu o ritmo diário, meu corpo, não me sobrecarregando.
- () Presto atenção em minha respiração, inspirando e expirando de forma consciente.
- () Tenho um sono de qualidade e com a quantidade suficiente para repor as energias.



Somando a pontuação obtida nas afirmações anteriores, posso observar que:

10 – 20 pontos.

Muitas vezes é difícil mesmo me priorizar, com a correria do cotidiano, sempre preocupado (a) com os outros, esqueço-me de cuidar de mim. Preciso dedicar um tempo para entender as minhas necessidades e desejos.

21—30 pontos.

Nem sempre tenho me priorizado, mas estou no processo, procurando manter uma rotina de autocuidado, atendendo as minhas necessidades e desejos.

31- 40 pontos.

Aprendi a me priorizar, a cuidar de mim, percebendo as minhas necessidades e desejos.



Começar pensando sobre estas questões é o primeiro passo!

[illegible]



*Lembre-se: Se for o seu propósito, você
pode mudar!*

Aceita escrever uma nova história?

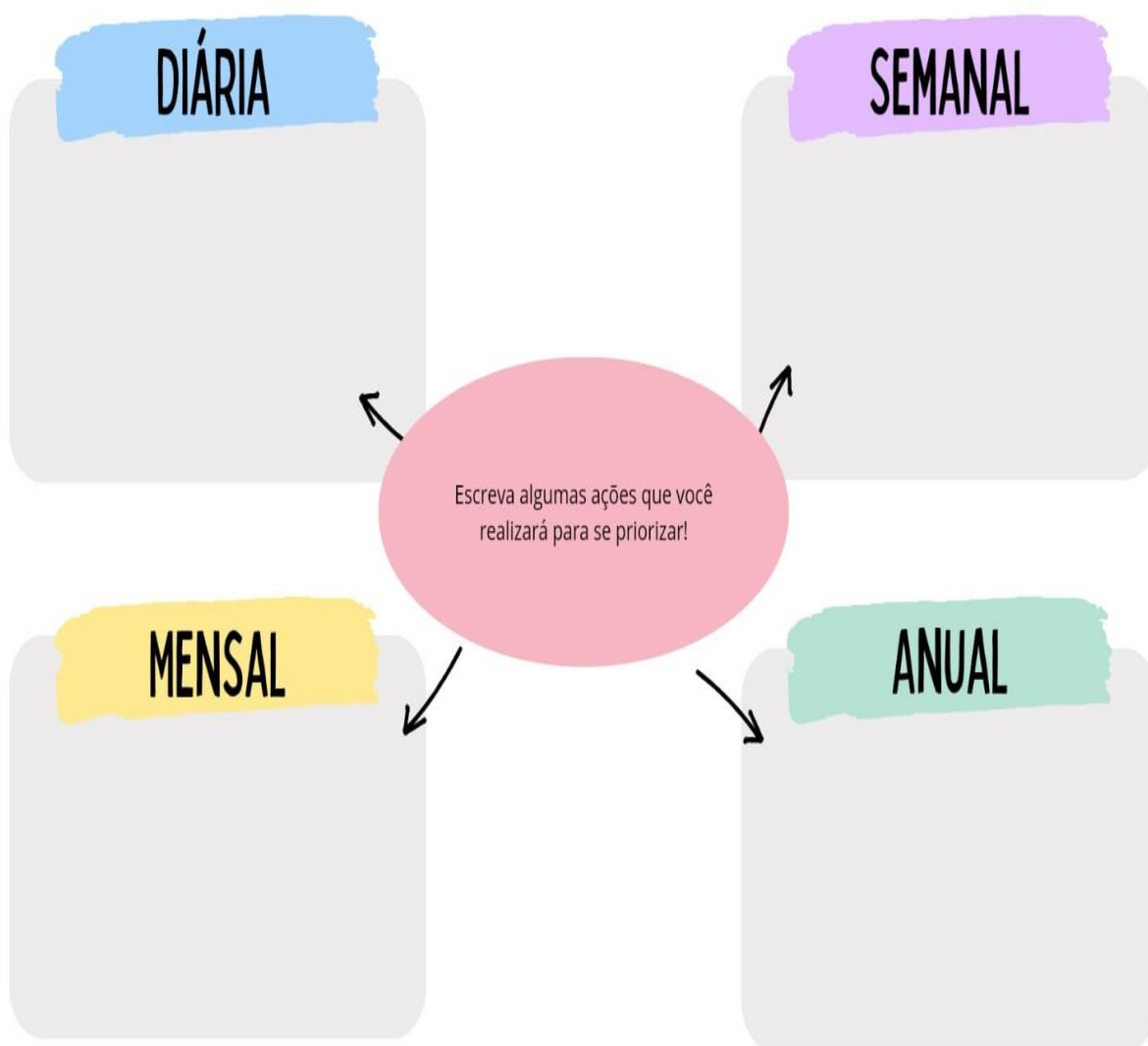


***4**

Então continue lendo este caderno!



O que acha de iniciar, escrevendo no planejamento abaixo cinco propósitos que você realizará a partir de hoje para se priorizar?



***1**



*1

Se ainda não estou agindo assim...



Como irei cuidar dos outros se não cuidar de mim?



*"Corpo meu, minha morada
Corpo meu, minha morada
Desde que o sol explodiu
Minh alma em estilhaços
A natureza estende os braços
Renova o mundo em desafio".*

Ray Lima



Para aprofundarmos este assunto, este caderno se propõe a desenvolver o tema, a partir de três eixos:

1-Práticas de autocuidado físico.

2-Práticas de autocuidado mental.

3-Práticas de autocuidado emocional.

O autocuidado nos convida a cultivar momentos de calma, relaxamento e bem-estar, fazendo boas escolhas, refletindo sobre a saúde de forma integral: corpo, mente e emoção.

As práticas de autocuidado são utilizadas de forma integrativa, fortalecendo a autorregulação do organismo, promovendo habilidades de olhar para si, com compreensão e afeto, prestando atenção às necessidades de seu corpo, para assim cultivar o bem-estar físico, mental e emocional!

Este caderno de práticas de autocuidado é para ser degustado no seu ritmo, da forma como se sentir mais confortável e sem pressa!



*2



Você está disposto a olhar para as necessidades do seu corpo?

Chegou a hora de pensarmos sobre como estamos investindo em nosso autocuidado físico.

Que tal completar a tabela abaixo?



Nunca – Complete com o número 1

Raramente – Complete com número 2

Às vezes – Complete com número 3

Sempre – Complete com número 4

Práticas de autocuidado físico:	Nunca	Raramente	Às vezes	Sempre
Realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido e atividades manuais.				
Eu geralmente uso a escada ao invés do elevador.				
Eu geralmente vou e volto do trabalho caminhando ou de bicicleta.				
Realizo atividades físicas leves, como caminhar e andar de bicicleta, duas ou três vezes por semana.				
Faço musculação duas ou mais vezes por semana.				
Quando me sinto tensa, realizo exercícios para relaxar, como o alongamento.				



Práticas de autocuidado físico:	Nunca	Raramente	Às vezes	Sempre
Jogo futebol, voleibol ou outro esporte, uma vez ou mais vezes por semana.				
Faço automassagem quando sinto dores musculares.				
Incluo na minha alimentação diária frutas e legumes.				
Bebo água suficiente diariamente.				
Evito alimentos processados.				
Acordo com energia e disposição.				
Durmo bem e a quantidade necessária para repor as minhas energias.				
Realizo exames médicos preventivos regularmente.				

A partir do preenchimento da tabela acima, verifique como está seu autocuidado físico.

Escreva no espaço abaixo qual foi a sua pontuação:

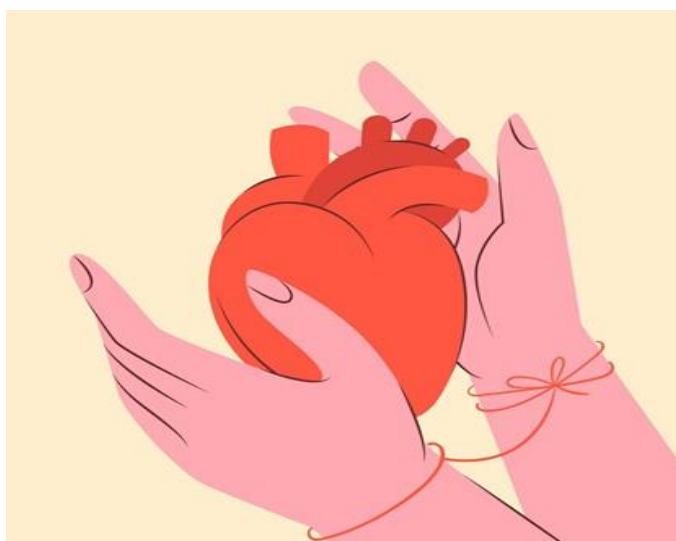


16-32 pontos. Não estou dando muita atenção ao meu corpo, preciso avaliar como estou cuidando do meu bem-estar físico.

33-60 pontos. Percebi que estou cuidando das minhas necessidades físicas, priorizando meu bem-estar físico de forma equilibrada e satisfatória.

61- 80. Sinto que estou priorizando muito o cuidado com o meu bem estar físico, desenvolvendo ações que favorecem a minha saúde de forma integral.

OBS: A escala com os resultados foi elaborada a partir do critério de frequência, ou seja, quem realiza um maior número de vezes as práticas de autocuidado descritas no quadro acima, totalizou uma pontuação mais alta.



*1

Marque com um (X) o sentimento que despertou em você o resultado acima.

() Satisfação

() raiva

() orgulho

() Frustrado

() Medo

() Alegria

() Preocupação

() Outros. Qual? _____



A partir desta reflexão, deste encontro com o seu “Eu Físico”, convidamos você para um planejamento semanal, traçando estratégias para qualificar seu autocuidado físico.

Escreva no quadro abaixo três ações diárias que irão melhorar a sua qualidade de vida:

se
ma
na

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

SEGUNDA	TERÇA
QUARTA	QUINTA
SEXTA Lembre-se:	SÁBADO / DOMINGO

*1



1-Práticas de autocuidado físico

O autocuidado físico inclui atividades físicas, alimentação equilibrada e sono de qualidade.



*4

Sugerimos algumas práticas e atividades físicas que podem ser realizadas sem risco para a sua saúde, de maneira simples e com pouco ou nenhum investimento financeiro.

LEMBRE-SE

- ♥ **Somente por hoje cuidarei bem de mim!**
- ♥ **Um dia de cada vez!**
- ♥ **Com persistência, paciência e amor!**



Dicas:

- **Escolha um ambiente para se exercitar.**
- **Coloque uma roupa confortável e um tênis.**
- **Traga a sua água.**
- **Avise para os familiares que este tempo é reservado para você.**

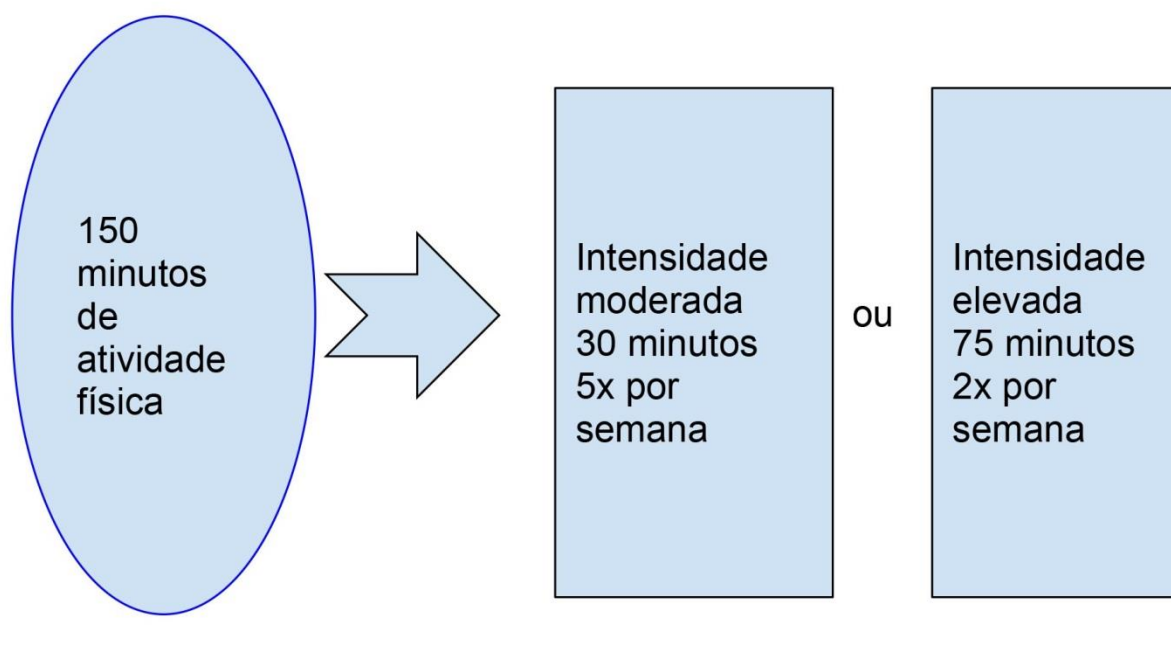
1. **Movimente-se e amplie a sua consciência corporal.**



*4



- **A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda para os adultos:**





Vamos nos movimentar?



Quanto mais parado ficar, mais dor sentirá! Neste caso é importante o alongamento, relaxando a musculatura tensionada, liberando a tensão.

Vamos propor uma sequência de alongamentos para fazer em seu ambiente de trabalho.

Não espere sentir dor, nunca fique mais de duas horas na mesma posição.

Cada exercício abaixo deve ser realizado por no mínimo 15 segundos.



ALONGAR POR 15 SEGUNDOS



***3**



A próxima sequência é para quem tem a possibilidade de ficar em pé, possibilitando o alongamento das pernas, ampliando os movimentos corporais.

Quando estiver realizando os alongamentos, respire lentamente e vá até o seu limite, sem sentir dor. Aos poucos, com a prática diária sua flexibilidade será reforçada e a amplitude dos movimentos será maior.



*3



Realizando estes alongamentos terá muitos benefícios:

- **Maior disposição.**
- **Melhora da postura corporal.**
- **Alívio das tensões do dia a dia.**
- **Relaxamento e bem-estar.**
- **Amplitude dos movimentos.**
- **Diminuição do risco de quedas e fraturas.**
- **Aumento da consciência corporal.**



*2

Quando você começar a perceber todo este processo de partes do corpo, energia e movimento, poderá descobrir quais tipos de movimento necessita realizar para relaxar a musculatura e quais tipos de movimentos deve evitar.

Desta forma estará se conectando com o seu corpo, desenvolvendo uma melhor percepção e consciência corporal capaz de prevenir tensões, dores e até mesmo doenças crônicas.



Sugestão de vídeo: O verdadeiro poder do exercício físico. <https://youtu.be/i7QwQPiaAa0A>

Vamos deixar algumas sugestões de movimentos corporais possíveis de serem realizados no ambiente familiar, em casa:

- 1- Colocar uma música e dançar.**
- 2- Subir e descer escadas, respeitando seu ritmo.**
- 3- Pular corda.**
- 4- Exercícios localizados.**
- 5- Alongamentos.**

É importante pensar e viver um dia de cada vez, e saber que a sua saúde é reflexo daquilo que você faz com frequência e não a exceção!

e *5) correspondentes aos links que estão nas referências deste guia.



Vamos organizar a sua rotina para práticas de autocuidado físico?

MINHA ROTINA

Domingo 	
Segunda 	Terça 
Quarta 	Quinta 
Sexta 	Sábado 

***1**

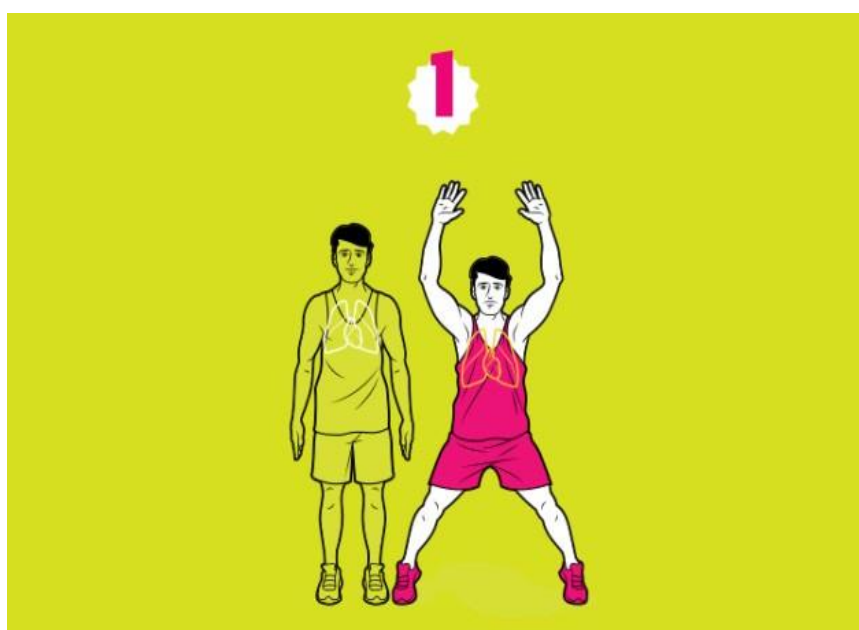
A criação dessa rotina não é uma forma de se cobrar, mas uma forma de tentar tornar seus dias mais leves e com estratégias claras e definidas para ter mais disposição e saúde!



Disponibilizamos uma sequência de exercícios localizados que poderão ser realizados diariamente.

Lembramos que os exercícios devem ser praticados respeitando o seu ritmo e resistência física. Comece realizando uma série de repetições e gradualmente vai aumentando para duas e depois três séries.

1. Polichinelo.



***3**

Fique de pé, com a coluna reta. Abra as pernas e jogue os braços para o alto, encostando as mãos. Logo na sequência, feche as pernas, enquanto coloca os braços colados no corpo. Repita esses gestos rapidamente e sem parar. Três séries de 20 repetições.



2- Cadeirinha na parede.



*3

Apoie as costas em uma parede firme e, então, dobre os joelhos até eles atingirem um ângulo de mais ou menos 90 graus. Siga imóvel nessa posição, com as costas coladas na parede, por 30 segundos. Repita esta sequência por três vezes.

3- Flexão de braço.

Este exercício pode ser feito com o apoio dos joelhos no chão.

Deitado de bruços, deixe as pernas esticadas e os pés juntos. Posicione as mãos espalmadas no solo. Elas precisam permanecer no eixo horizontal dos ombros. Sem dobrar as pernas, erga-se com os braços e flexione-os na sequência. Repita até o tempo acabar. Três séries de 10 repetições. Pode apoiar os joelhos no chão se achar necessário, para realizar as flexões.

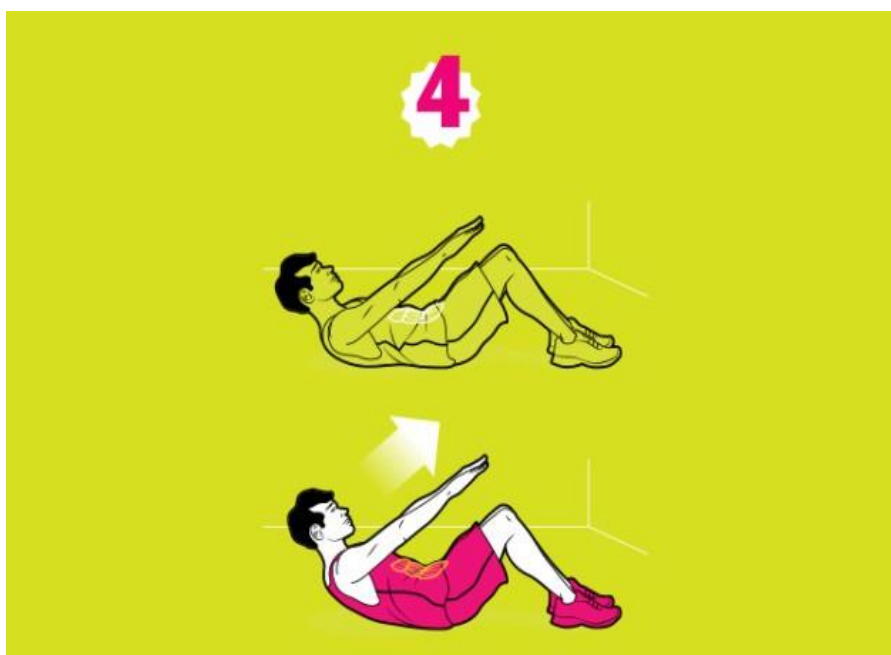


*3



4. Abdominal

Agora é hora de deitar de barriga para cima com os joelhos flexionados e os pés no chão. Contraia o abdômen enquanto ergue um pouco o tronco e a cabeça. Atenção: não entorte demais o pescoço. As mãos podem dar suporte a nuca ou ficar do lado do corpo. Realizar três séries de 12 repetições.



*3

Realizando esta sequência estará reforçando a musculatura e melhorando seu nível de aptidão física.

- **Sugestão de playlist para os exercícios localizados.**
https://open.spotify.com/playlist/278mlOibTLiKvYZKhPHtID?si=-gw5mc4LhTuajG9YboGz4SQ&utm_source=whatsapp
- **Sugestão de playlist para os exercícios de alongamento.**
https://open.spotify.com/episode/118JBOF2ophIS2ebvCxYHi?si=F-VLx-c4vS9aFErFS2vkZaA&utm_source=whatsapp

Obs: As playlists sugeridas são de livre acesso.



Lembre-se:

- **Use roupas confortáveis.**
- **Use tênis.**
- **Tome água durante a realização dos exercícios.**
- **Respeite o seu ritmo.**
- **Para os iniciantes: realizar somente uma série na primeira semana, aumentando gradativamente para duas e três séries.**



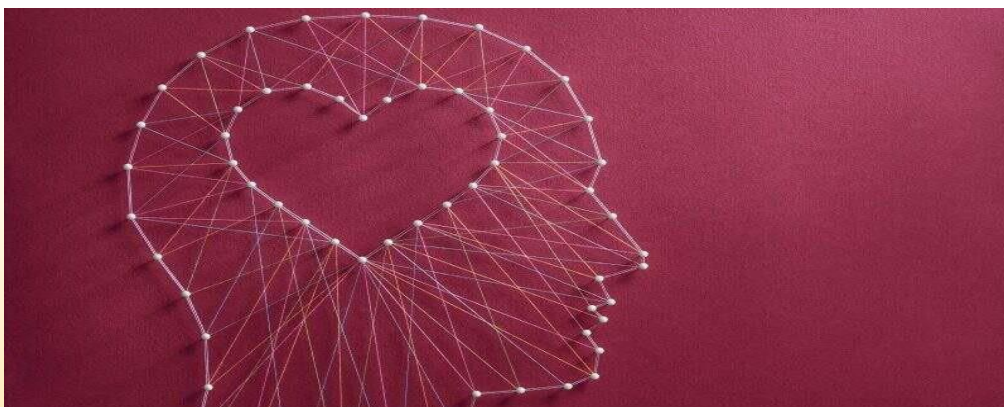
2- Práticas de autocuidado mental.



*1

Na rotina da prática docente, você, professor (a), exerce suas tarefas automaticamente e sem perceber os detalhes e sutilezas do momento presente?

Esta ausência de percepção também está presente com relação aos seus pensamentos? Vamos refletir um pouco sobre o nosso “Eu Mental”?



*3



O estado da saúde mental, muitas vezes é consequência de como você se cuida! Cuidar da mente se refere ao autocuidado cognitivo, ao conhecimento e sobre os seus pensamentos!

Pense com carinho: O que você tem feito para cuidar de sua saúde mental?

Neste exercício selecionamos práticas de autocuidado mental. Leia com atenção as frases e pinte-as seguindo a legenda a seguir:

Vermelho- Nunca **-Azul-** Raramente **- Verde-** Às vezes **- Laranja-** Sempre

Durmo bem, tenho uma boa rotina de sono.
Convivo com amigos, familiares, pessoas que me fazem bem.
Reservo um tempo para o lazer, fazendo atividades que me deixam feliz.
Planejo momentos de conexão com a natureza.
Organizo o meu tempo, evitando a ansiedade e o estresse.
Faço terapia.
Faço uma pausa nas redes sociais.
Leio bons livros.
Procuo desenvolver o autoconhecimento.
Aprendo algo novo sempre que possível.



Como ficou o seu quadro de cores das práticas de autocuidado mental?

- No seu quadro predominou o **VERMELHO**? É um sinal de alerta, fique atento a sua saúde mental, invista mais em você, nas suas necessidades, desenvolvendo uma rotina saudável e prazerosa.
- Caso tenha predominando em seu quadro a cor **AZUL**, isso demonstra que está praticando algumas ações de autocuidado mental, podendo aprimorar ainda mais, buscando uma vida mais equilibrada e feliz.
- No seu quadro predominou a cor **VERDE**? Acho que está no caminho promissor de práticas de autocuidado mental! Tem se dedicado em cuidar de si, demonstrando que presta atenção em suas necessidades, usufruindo de momentos felizes e harmoniosos.
- Agora se no seu quadro de cores predominou a cor **LARANJA**! Demonstra que realmente entendeu como é importante dar atenção a saúde mental! Realiza a prática de autocuidado mental com muita dedicação! Usfruindo de uma vida com mais qualidade, saudável e feliz!
- A partir do resultado obtido no quadro de cores das práticas de autocuidado mental, vamos traçar um planejamento para se conectar com a sua mente de maneira mais saudável?

Lembre-se:

- ♥ Priorize a qualidade do sono.
- ♥ Realiza atividades relaxantes e prazerosas.
- ♥ Cuide bem de seus relacionamento.
- ♥ Aprenda a resolver situações estressantes.
- ♥ Procure ajuda profissional se precisar.
- ♥ Conecte-se com a natureza.
- ♥ Pratique amor-próprio.
- ♥ Desenvolva o autoconhecimento.
- ♥ Respeite os seus limites.
- ♥ Expresse seus sentimentos.



*1

Vamos iniciar?

Seria um bom começo escrever no quadro abaixo cinco situações que você pode controlar no seu dia-a-dia, as quais não dependem exclusivamente de você! Desta maneira poderá focar naquilo que é possível realizar, aumentando as possibilidades de sucesso na concretização do autocuidado mental!

O QUE VOCÊ PODE CONTROLAR

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

*1



Escreva no quadro abaixo cinco situações que você não pode controlar, as quais não dependem somente de você!

O QUE VOCÊ NÃO PODE CONTROLAR

- ☒
- ☒
- ☒
- ☒
- ☒

***1**



Por que ninguém fala sobre saúde mental?

ABRACE
A SUA
TRANS
FOR
MAÇÃO

Data

Planos

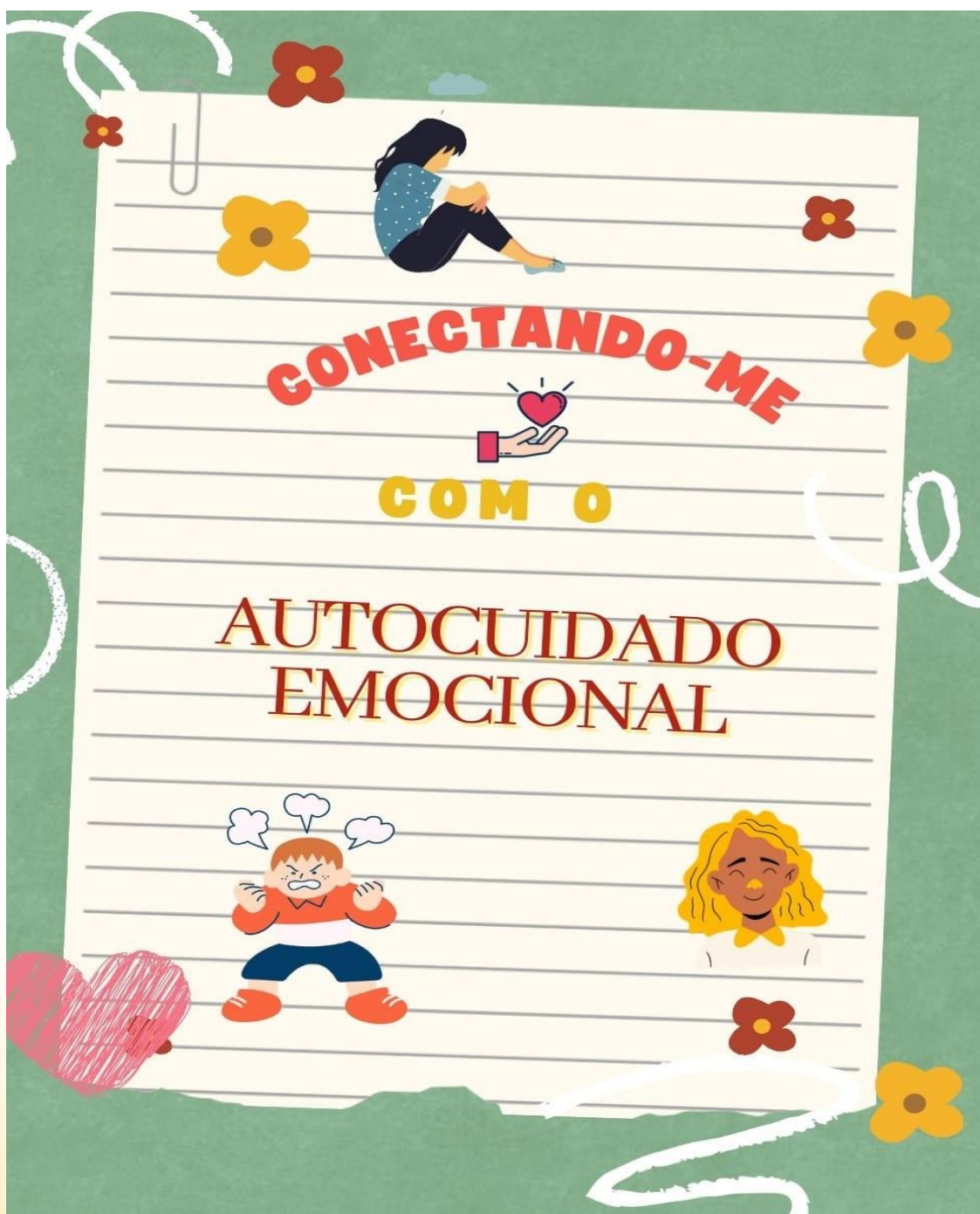
do dia

[illegible]

***1**



Chegamos ao último eixo do nosso caderno!



***1**

**Está preparado(a) para se conectar com o seu
“Eu Emocional”?**



As práticas de autocuidado emocional são estratégias para auxiliar o seu bem-estar e a manutenção da sua saúde mental. Estas estratégias ajudam a entender e perceber as emoções e os sentimentos, interagindo com inteligência e assertivamente.

Descreva em poucas palavras o que é solicitado no quadro abaixo, com o propósito de refletir sobre o seu auto-conhecimento.

Eu Real	EU Ideal
Quem eu sou?	Quem eu gostaria de ser?
Quais são as minhas potencialidades?	Quais são as minhas fragilidades?

Já havia refletido sobre os questionamentos acima?

() Sim () Não

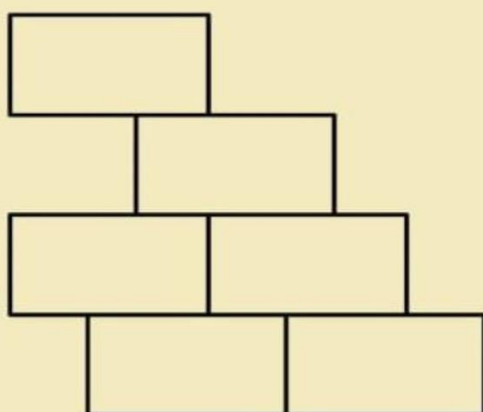


**Escreva como se sentiu
ao completar o quadro do
autoconhecimento.**

A large, solid green rectangular box intended for the user to write their reflections. It occupies the central portion of the page below the instruction text.



**Vamos escrever nos retângulos abaixo
com quais emoções tens regado o teu
coração?**



*1



Vamos nos conectar um pouco mais com as nossas emoções? Observe as emoções apresentadas no quadro abaixo e circule as suas opções:

Como você se sente

Agora

Feliz	Saudável
Cansado	Aborrecido
Entusiasmado	Confuso
Frustrado	Oprimido
Otimista	Agitado
Solitário	Tranquilo
Corajoso	

Circule suas opções

*1

Refleta e responda: Conseguiu perceber suas emoções com clareza e sensibilidade?



Existem algumas práticas de autocuidado que nos tornam mais focados em nós mesmos, nas nossas percepções e emoções.

Uma destas práticas é a respiração consciente e o relaxamento.



*2

Vamos exercitar a respiração consciente?

Traga a consciência para a sua respiração, sinta o ar entrando e saindo lentamente.

Repita este movimento de inspirar e expirar profunda e lentamente por cinco vezes.

Se for possível, realize este exercício de olhos fechados, se conectando com o seu corpo, trazendo a consciência para o 'aqui' e o 'agora'.

Escreva como foi para você realizar esta prática de autocuidado?



Este exercício de respiração consciente, você pode realizar todos os dias, quando sentir necessidade de relaxar, se conectar com suas emoções e desenvolver sua autorregulação em momentos de maior estresse e ansiedade.



***1**

Você gostou de realizar o exercício de respiração consciente? Neste link abaixo, você pode acessar um exercício de relaxamento, através da respiração consciente. É só clicar e apreciar!

<https://www.youtube.com/watch?v=HrKXzfl5jck&t=16s>



Pintando Mandalas

A próxima prática de autocuidado emocional está relacionada a pintura de mandalas.

Ao pintar uma mandala você se conecta com o seu “Eu interior”, possibilitando desenvolver o autoconhecimento, trazendo relaxamento, harmonizando o coração e a mente.

Você pode simplesmente contemplar a pintura de uma mandala como esta:



***4**

Ao contemplar esta mandala, já sentirá mais tranquilidade e harmonia. O desenho de uma mandala desenvolve a atenção e o foco, trazendo a consciência para o seu interior.

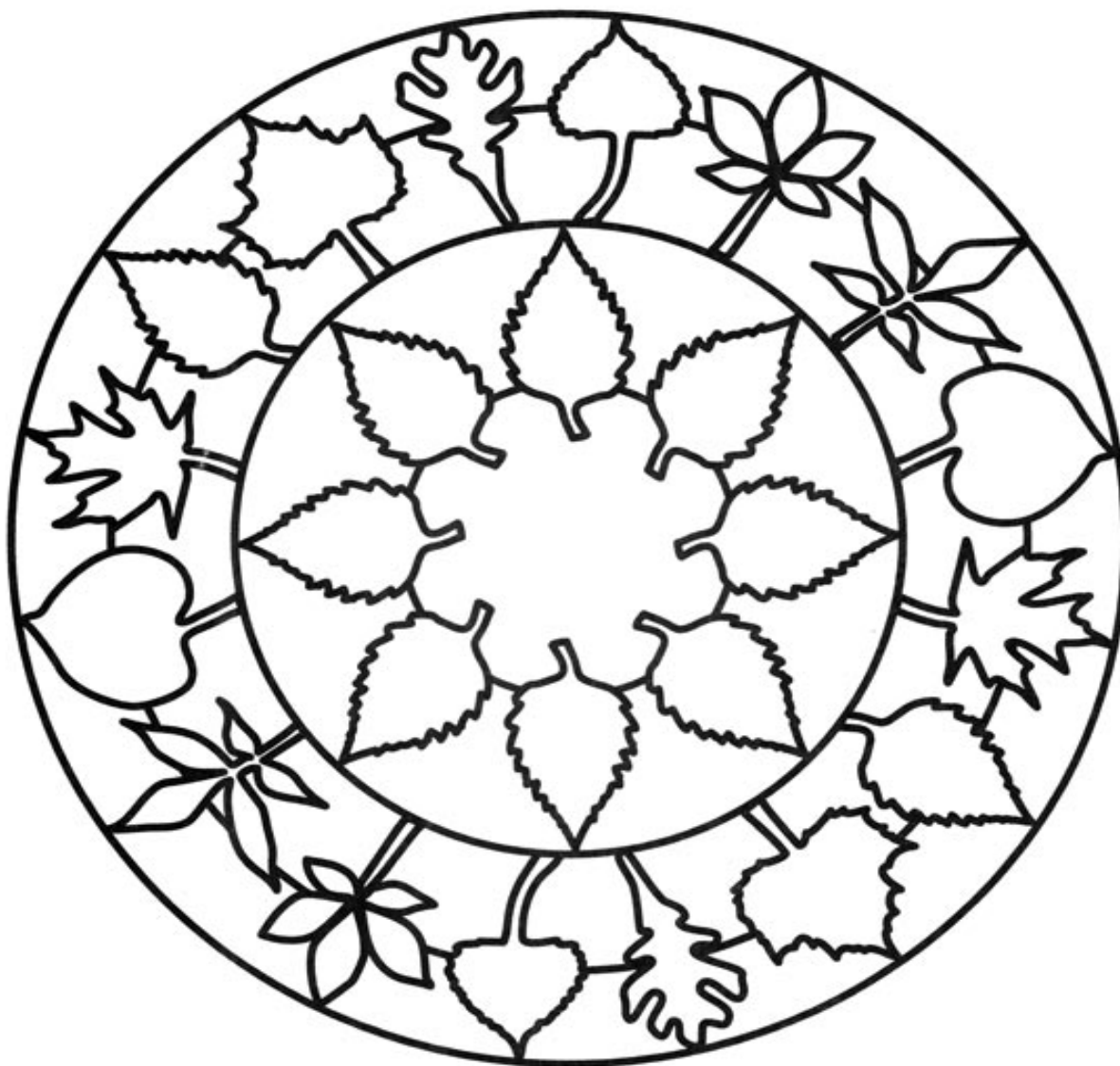
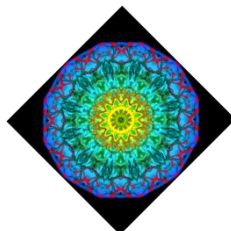
Convido você a pintar uma mandala!

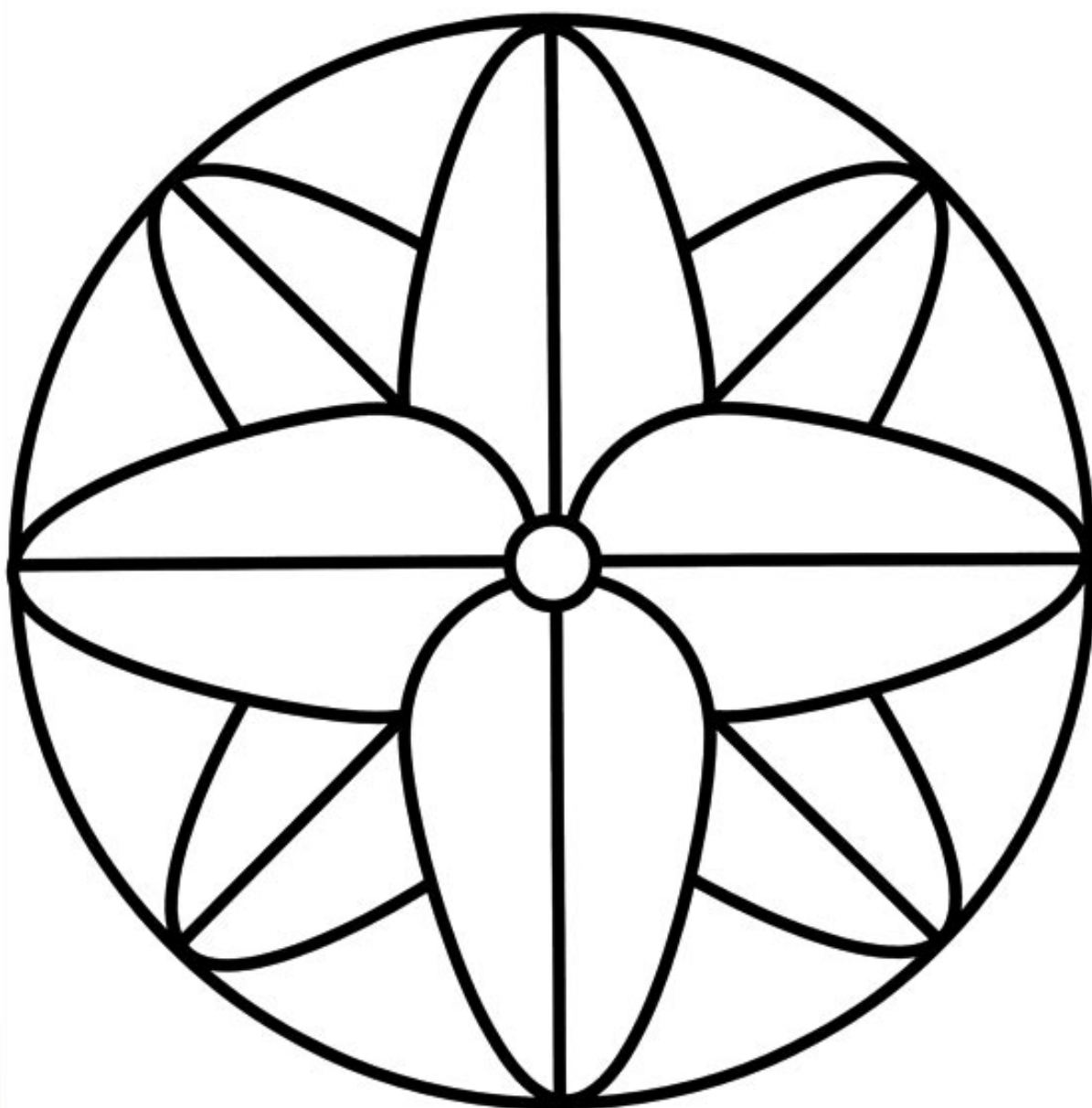
Aceita esta experiência? Então, mãos a obra!

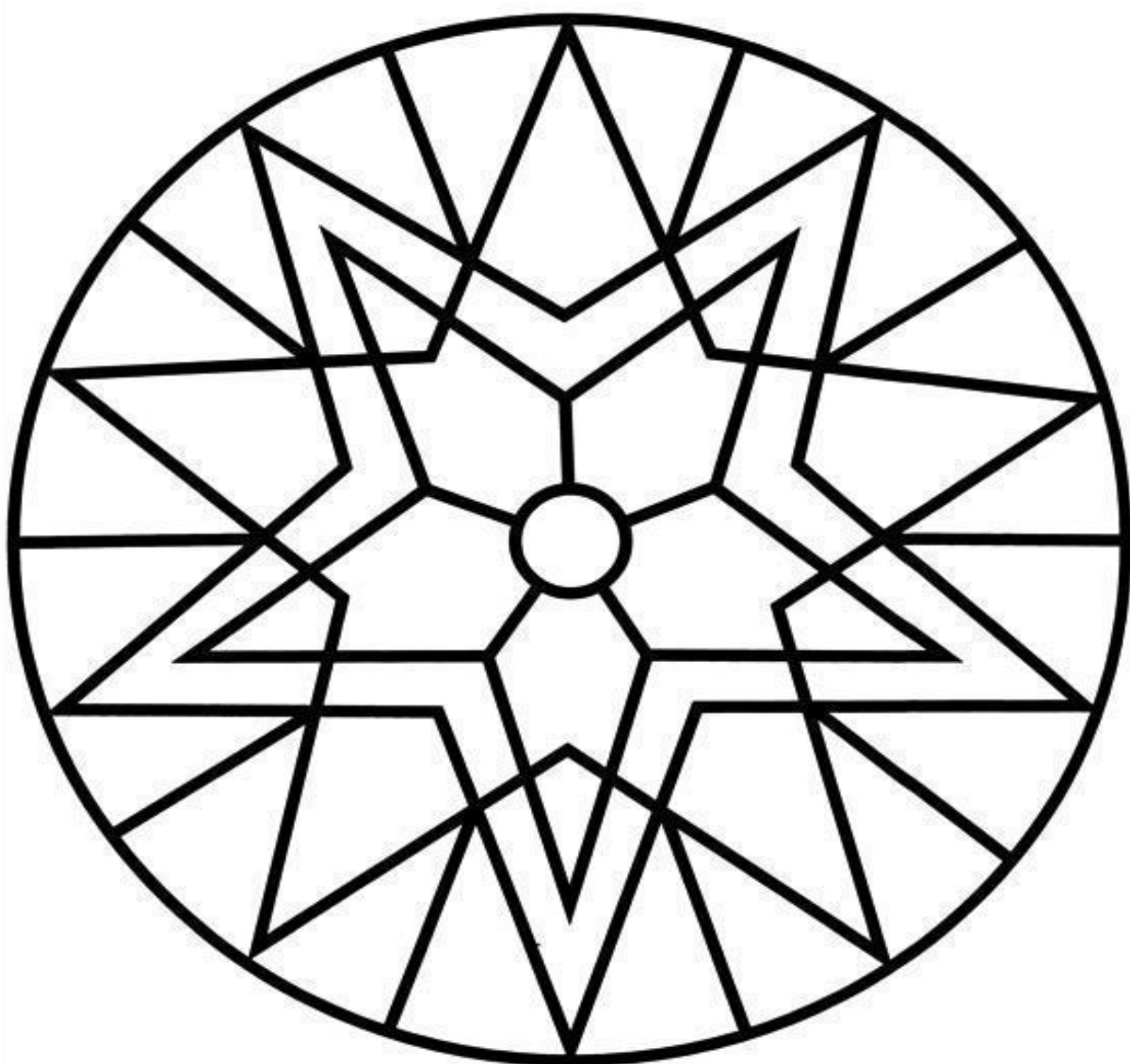
Encontre um lugar tranquilo, coloque uma música suave para ouvir, respire fundo e com calma. Agora já está pronta para iniciar a pintura de sua mandala!



Escolha uma das mandalas abaixo para pintar!









Descreva no espaço abaixo quais foram as suas percepções e sentimentos ao realizar a pintura da Mandala.

Vamos deixar aqui, algumas orientações de práticas de autocuidado emocional, úteis para ajudar a perceber o que você sente e principalmente a forma como reage a estes sentimentos.

- ♥ **Desenvolva o autodiálogo para compreender suas emoções.**
- ♥ **Faça passeios ao ar livre, se conectando com a natureza.**
- ♥ **Assista a um bom filme.**
- ♥ **Pratique o autoperdão e a autocompaixão.**
- ♥ **Realize atividades de relaxamento.**
- ♥ **Perceba as suas emoções.**
- ♥ **Mantenha um diário de gratidão.**
- ♥ **Organize um tempo para estar com os amigos.**
- ♥ **Leia um bom livro.**
- ♥ **Procure estar atenta e focada no momento presente.**
- ♥ **Apoie-se em momentos de dúvidas e incertezas.**

Sugestão de vídeo:

<https://youtu.be/tsn6S8BOfVA>



Agora que já se conectou com as suas emoções, que tal organizarmos um planejamento de práticas de autocuidado emocional? Escreva no quadro abaixo ações que pretende realizar para cultivar seu autocuidado emocional.

PLANEJANDO  *Minha semana* 

 SEGUNDA	TERÇA
QUARTA	QUINTA 
 SEXTA	SÁBADO E DOMINGO
 Importante! 	

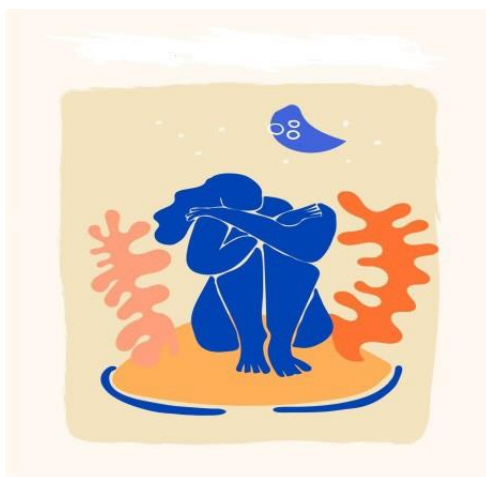
*1



Chegamos ao final do nosso caderno!

Desejamos que tenha gostado de fazer parte desta experiência de transformação pessoal, e permitindo-se com leveza e dedicação tirar um tempo para se priorizar.

Podemos considerar o início de uma linda jornada priorizando as práticas de autocuidado e o bem-estar físico, emocional e mental!



***1**

Como explicamos anteriormente, dividimos o caderno de práticas de autocuidado, em três eixos para nos dedicarmos a cada um deles de maneira especial, no entanto, nunca esqueça que nós somos um todo indivisível!!

Agradecemos a sua companhia até aqui!

Se gostou de participar deste caderno, compartilhe com mais pessoas que estão em busca de um encontro consigo mesmas!



*1



Nunca se esqueça:

Você é muito importante!

1

Defina você
como prioridade

2

Você é incrível,
se admire

3

Cuide bem
de si mesmo



***1**



Referências:

- 1- <https://www.canva.com/photos/>
- 2- <https://www.freepik.com/>
- 3- <https://pin.it/4CpOjOm>
- 4 - <https://pixabay.com/pt/>
- 5 - www.desenhosparacolorir.org

DAHLKE, Rüdigh[https://](https://www.desenhosparacolorir.org) **Mandalas: formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina.** São Paulo: Pensamento, 1991.

FIORAVANTI, Celina. **Mandalas: como usar a energia dos desenhos sagrados.** São Paulo: Pensamento, 2017.

Arruda FLB, Faria LB, Silva V, Senna GW, Simão R, Novaes J, et al. **A Influência do Alongamento no Rendimento do Treinamento de Força.** Revista Treinamento Desportivo 2006; 7:1-5.

Achour Jr A. **Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia.** 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2006.