*Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica*
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

# COPINHO DA CALMA: A RESPIRAÇÃO COMO RECURSO DE RELAXAMENTO NA TERAPIA OCUPACIONAL EM UMA FEIRA DA SAÚDE

# THE CALM CUP: BREATHING AS A RELAXATION RESOURCE IN OCCUPATIONAL THERAPY AT A HEALTH FAIR

Fabiana Manzano Tognoli Maia, Julia Aguiar Andrade, Jheniffer da Silva Barbosa, Victor Hugo Rodrigues Medeiros, Bruna Feichas Renó.

Universidade Santa Cecília, Curso de Terapia Ocupacional
E-mail para contato: Fabianamanzano@hotmail.com

*RESUMO – A respiração lenta é uma forma simples de ajudar o corpo a relaxar. Este trabalho teve como objetivo descrever a experiência com o Copinho da Calma, recurso de Terapia Ocupacional feito com copo plástico, gaze e bolinhas de isopor, e discutir os benefícios da respiração. É um relato de experiência de uma atividade realizada por alunos na VII Feira da Saúde, apoiado em levantamento bibliográfico. Os participantes construíram o próprio copinho e foram orientados a soprar devagar para as bolinhas flutuarem. Foram confeccionados 72 copinhos por pessoas de 2 a 83 anos, e os idosos estiveram entre os mais interessados. Observou-se que os participantes diminuíam o ritmo, conversavam e sorriam. Conclui-se que o recurso é barato, lúdico e serve para todas as idades.*

**Palavras-chave:** Terapia Ocupacional; Exercícios Respiratórios; Relaxamento; Regulação Emocional; Promoção da Saúde.

*ABSTRACT – Slow breathing is a simple way to help the body relax. This paper aimed to describe the experience with the Calm Cup, an Occupational Therapy resource made with a plastic cup, gauze and styrofoam balls, and to discuss the benefits of breathing. It is an experience report of an activity carried out by students at the 7th Health Fair, supported by a literature survey. Participants built their own cup and were guided to blow slowly so the balls would float. A total of 72 cups were made by people aged 2 to 83, and older adults were among the most interested. Participants were seen slowing down, talking and smiling. It is concluded that the resource is cheap, playful and suitable for all ages.*

**Keywords:** Occupational Therapy; Breathing Exercises; Relaxation; Emotional Regulation; Health Promotion.

ISSN 2317-1316

# 1 INTRODUÇÃO

Respirar é a primeira coisa que fazemos quando nascemos e é algo que nos acompanha a vida inteira. Na maior parte do tempo a respiração acontece sozinha, sem que a pessoa precise pensar nela. Mesmo assim, ela muda de acordo com o que estamos sentindo. Quando alguém está nervoso, com medo ou ansioso, a respiração costuma ficar mais rápida e mais curta. Essa ligação entre a respiração e a ansiedade já foi descrita em estudos sobre o transtorno de pânico, nos quais o jeito de respirar aparece alterado e o controle da respiração entra como parte do tratamento (Sardinha et al., 2009).

O caminho contrário também acontece. Quando a pessoa respira devagar de propósito, o corpo tende a se acalmar. Russo et al. (2017) explicam que a respiração lenta mexe com o trabalho do diafragma, com os batimentos do coração e com o equilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático. Em uma revisão sistemática, Zaccaro et al. (2018) analisaram técnicas com menos de 10 respirações por minuto e relacionaram essa prática ao aumento da atividade parassimpática e a sensações de relaxamento e de menor ansiedade.

Pesquisas feitas com grupos de pessoas mostram resultados parecidos. Fincham et al. (2023) reuniram 12 ensaios clínicos, com 785 adultos, e encontraram um efeito pequeno a moderado dos exercícios de respiração na redução do estresse. Ma et al. (2017) acompanharam adultos saudáveis que treinaram a respiração diafragmática por oito semanas e observaram melhora da atenção, diminuição dos sentimentos negativos e queda do cortisol, que é um hormônio ligado ao estresse. Já Balban et al. (2023) compararam diferentes técnicas, feitas por cinco minutos ao dia, e viram que a técnica que valoriza a expiração mais longa foi a que mais melhorou o humor dos participantes.

Com as crianças, o sopro costuma aparecer em forma de brincadeira. Soprar bolhas de sabão (Sarman e Tuncay, 2024), encher um balão (Aydin et al., 2016) e usar um soprador de bolhas como exercício respiratório (Vashistha et al., 2026) foram estratégias que diminuíram a ansiedade e a dor de crianças durante procedimentos como a coleta de sangue e a anestesia no dentista. Khng (2017) também mostrou que crianças que fizeram respirações profundas antes de uma prova ficaram menos ansiosas e tiveram um desempenho melhor, e concluiu que a técnica é simples e que a maioria das crianças consegue aprender.

ISSN 2317-1316

Na Terapia Ocupacional é comum o uso de atividades e de recursos simples para ajudar as pessoas a lidarem melhor com o seu dia a dia, e isso inclui os momentos de estresse e de agitação. O Copinho da Calma é um desses recursos. Ele é feito com um copo plástico transparente, gaze e bolinhas de isopor, e funciona de um jeito bem fácil: a pessoa sopra devagar e as bolinhas flutuam dentro do copo. Assim, a respiração, que normalmente não se vê, passa a ser vista. Durante o levantamento feito para este trabalho não foi encontrado nenhum artigo científico que descrevesse ou testasse um recurso com o nome Copinho da Calma, o que mostra que ele é usado na prática, mas ainda é pouco registrado.

A escolha desse recurso para a Feira da Saúde aconteceu porque ele é barato, fácil de montar e pode ser feito pelo próprio participante, que ainda leva o copinho para casa. Além disso, hoje muitas pessoas vivem com a rotina corrida e com bastante estresse, então pareceu importante levar para a feira uma atividade que falasse de respiração e de autocuidado de um jeito leve.

O presente estudo tem como objetivo descrever a experiência de construção e de uso do Copinho da Calma na VII Feira da Saúde e discutir, com o apoio da literatura, os benefícios da respiração como recurso de relaxamento na Terapia Ocupacional.

# 2 MATERIAIS E MÉTODOS

## 2.1 Tipo de estudo

Este trabalho é um relato de experiência, descritivo e de abordagem qualitativa. Ele parte de uma atividade de extensão desenvolvida por alunos do curso de Terapia Ocupacional durante a VII Feira da Saúde, evento promovido pelo próprio curso e aberto ao público.

Para dar base ao relato foi feito um levantamento bibliográfico sobre técnicas de relaxamento por meio da respiração. A busca foi realizada nas bases SciELO e PubMed/PMC, além de periódicos brasileiros de acesso aberto, com os termos respiração lenta, respiração diafragmática, relaxamento respiratório, *breathwork*, *slow breathing*, *deep breathing*, *bubble blowing* e copinho da calma. Os textos escolhidos foram organizados em um fichamento dividido em quatro partes: fundamentos fisiológicos, revisões e metanálises, estudos com adultos e estudos com crianças que usam o sopro de forma lúdica.

ISSN 2317-1316

## 2.2 Materiais

Os materiais usados na atividade estão na Tabela 1. Todos são simples, fáceis de encontrar e de baixo custo.

*Tabela 1: Materiais utilizados na confecção do Copinho da Calma*

| Material | Para que serve |
|---|---|
| Copo plástico transparente | Forma o corpo do recurso e deixa as bolinhas visíveis |
| Gaze | Cobre as bordas e a abertura do copo |
| Bolinhas de isopor | Ficam dentro do copo e flutuam com o sopro |
| Adesivos de expressões faciais (smiles) | Ajudam a identificar as emoções e a personalizar o copinho |
| Materiais decorativos | Permitem que cada pessoa deixe o copinho do seu jeito |

## 2.3 Construção e dinâmica da atividade

Durante a feira, cada pessoa que se aproximava da atividade era convidada a construir o seu próprio copinho, com a ajuda dos alunos. As bolinhas de isopor eram colocadas dentro do copo, que depois era coberto com a gaze. Em seguida o participante decorava o copinho e escolhia os adesivos de expressões faciais, comentando qual emoção cada carinha representava.

Com o copinho pronto, os alunos explicavam como usar. A orientação era aproximar o copinho da boca, puxar o ar devagar e soltar bem suavemente, de modo que as bolinhas flutuassem dentro do copo. Também era explicado que o copinho podia ser usado em casa, nos momentos em que a pessoa se sentisse agitada, ansiosa ou nervosa.

A atividade foi pensada, no início, para crianças acompanhadas dos seus responsáveis, mas ficou aberta para qualquer pessoa que quisesse participar. As informações deste relato vêm da observação dos alunos durante a feira e da contagem dos copinhos confeccionados. Não foram aplicadas escalas ou testes, e os participantes não são identificados neste trabalho.

# 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

## 3.1 Participação na atividade

Ao todo foram confeccionados 72 copinhos pelos próprios participantes, o que fez da atividade uma das mais procuradas da feira. Apesar de ter sido planejada para o público infantil,

ISSN 2317-1316

ela chamou a atenção de pessoas de todas as idades. O participante mais novo tinha 2 anos e o mais velho, 83 anos.

Um ponto que chamou bastante a atenção foi o interesse dos idosos, que ficaram entre os grupos que mais participaram. Isso não era esperado no planejamento e mostrou que a vontade de ter um momento de pausa e de relaxamento não é só das crianças. A Tabela 2 resume o que foi observado em cada grupo.

*Tabela 2: Comportamentos observados durante a atividade por grupo de participantes*

| Grupo | O que foi observado |
|---|---|
| Crianças | Entusiasmo para decorar e personalizar o copinho |
| Adultos | Relatos de situações de estresse do dia a dia |
| Idosos | Grande interesse pela atividade e relatos de histórias de vida |

Em todas as idades os participantes mostraram curiosidade e alegria ao construir e usar o copinho. O que mais se repetiu entre eles foi o sorriso e a sensação de leveza depois de soprar as bolinhas.

## 3.2 A construção do copinho como ocupação

Durante a feira ficou claro que o momento de construir o copinho era tão importante quanto o copinho pronto. Enquanto montavam e decoravam, as pessoas conversavam, contavam lembranças e falavam de como estavam se sentindo. Os adesivos de carinhas ajudaram nisso, porque para escolher um deles a pessoa precisava pensar em qual emoção ele mostrava.

Do ponto de vista da Terapia Ocupacional, essa etapa trabalha várias coisas ao mesmo tempo. Para montar o copinho é preciso usar a coordenação motora fina e planejar os movimentos. Para decorar, a pessoa usa a criatividade e faz escolhas. E, ao conversar com os alunos e com os outros participantes, ela se socializa e cria vínculo. Na Terapia Ocupacional entende-se que as ocupações que têm significado para a pessoa ajudam na saúde e na qualidade de vida. Na feira, o simples ato de fazer o próprio copinho se tornou uma ocupação que trouxe prazer e participação.

ISSN 2317-1316

## 3.3 A respiração e o relaxamento

Na hora de usar o copinho, os participantes eram convidados a puxar o ar devagar e a soltar suavemente. Foi possível perceber que muitos deles diminuíam o ritmo, ficavam mais concentrados e mais tranquilos. Como as bolinhas se movem de acordo com o sopro, a própria pessoa consegue ver o efeito da sua respiração na mesma hora, e isso ajuda a controlar a força com que solta o ar.

Esse resultado combina com o que a literatura descreve. Soprar devagar é, na prática, fazer uma expiração longa. Balban et al. (2023) viram que a técnica com expiração prolongada foi a que mais melhorou o humor. Zeni e Araujo (2009), em um estudo com pessoas internadas para desintoxicação, usaram um relaxamento em que o ar é solto pela boca em um tempo duas vezes maior do que o de puxar o ar, e observaram redução da ansiedade. A respiração lenta também está ligada ao aumento da atividade parassimpática, que é a parte do sistema nervoso relacionada ao descanso (Russo et al., 2017; Zaccaro et al., 2018). Isso ajuda a entender por que os participantes pareciam mais calmos depois de alguns sopros.

A atenção também parece ser trabalhada. Para manter as bolinhas flutuando a pessoa precisa se concentrar no que está fazendo e deixa as preocupações de lado por um momento. Ma et al. (2017) encontraram melhora da atenção em adultos que treinaram a respiração diafragmática, embora em um treino bem mais longo do que o da feira.

Outro ponto é que o copinho transforma a respiração em algo concreto. Neves Neto (2011) comenta que imaginar um balão enchendo no abdome ajuda a pessoa a aprender a respiração diafragmática. No Copinho da Calma não é preciso imaginar, porque o movimento das bolinhas já mostra o que está acontecendo. Isso pode facilitar principalmente para as crianças, que aprendem melhor brincando.

Os estudos com sopro lúdico também vão nessa direção. Bolhas de sabão, balão e soprador de bolhas diminuíram a ansiedade de crianças em situações difíceis (Aydin et al., 2016; Sarman e Tuncay, 2024; Vashistha et al., 2026). É importante dizer que, no estudo de Aydin et al. (2016), encher o balão funcionou tão bem quanto apertar uma bolinha ou olhar cartões de distração, sem diferença entre eles. Então não dá para afirmar que o sopro é melhor do que outras formas de distração, mas sim que ele é mais uma opção, com a vantagem de trabalhar a respiração ao mesmo tempo.

ISSN 2317-1316

Ao perceber que o próprio sopro faz as bolinhas flutuarem, a pessoa entende que tem dentro dela um recurso para se acalmar. Isso fortalece a autonomia, que é um dos objetivos da Terapia Ocupacional.

## 3.4 Um recurso para levar para casa

Na feira o contato com cada participante foi rápido e aconteceu uma única vez. Bentley et al. (2023), ao revisarem 58 estudos, observaram que as práticas de respiração que deram resultado tinham orientação de uma pessoa treinada, mais de uma sessão e continuidade ao longo do tempo, e evitavam sessões com menos de cinco minutos. Por isso, o fato de o participante levar o copinho para casa é importante. A atividade não termina na feira e a pessoa pode repetir o exercício em outros momentos, o que aumenta a chance de a respiração virar um hábito de cuidado.

Também é preciso lembrar o alerta de Neves Neto (2011) de que algumas pessoas podem sentir ansiedade durante o relaxamento. Por isso é importante que o uso do copinho venha sempre acompanhado de orientação, principalmente com pessoas que já têm quadros de ansiedade.

## 3.5 Limites do trabalho

Este trabalho tem limites que precisam ser reconhecidos. Os resultados vêm da observação dos alunos, e não de escalas ou medidas aplicadas antes e depois da atividade. Por isso não é possível dizer o quanto a ansiedade ou o estresse dos participantes realmente diminuiu. Além disso, não existem estudos específicos sobre o Copinho da Calma, e a discussão foi feita com pesquisas sobre técnicas parecidas. Mesmo nos estudos sobre respiração, Fincham et al. (2023) apontam que boa parte das pesquisas tem risco de viés moderado. Assim, o Copinho da Calma deve ser entendido como uma adaptação lúdica das técnicas de respiração com expiração lenta, e não como uma técnica já comprovada.

# 4 CONCLUSÃO

A experiência na VII Feira da Saúde mostrou que o Copinho da Calma é um recurso simples, barato e fácil de construir, que consegue unir o fazer e a respiração em uma mesma atividade. Foram confeccionados 72 copinhos por pessoas de 2 a 83 anos, e o interesse dos idosos mostrou que o recurso não serve só para crianças. A construção do copinho favoreceu a conversa, a criatividade e a expressão das emoções, e o uso estimulou uma respiração mais

ISSN 2317-1316

lenta, que a literatura relaciona ao relaxamento e à diminuição da ansiedade. Como não foram feitas medidas antes e depois, os benefícios descritos são baseados na observação e ainda precisam ser confirmados. Para trabalhos futuros, sugere-se aplicar o Copinho da Calma em grupos acompanhados por mais tempo, com o uso de escalas de ansiedade e de estresse. As autoras agradecem aos participantes da feira, aos colegas e aos professores do curso de Terapia Ocupacional que apoiaram a atividade.

## 5 USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Na elaboração deste artigo foi utilizada uma ferramenta de inteligência artificial generativa (Claude, da Anthropic) como apoio para organizar o levantamento bibliográfico, estruturar o texto no modelo do congresso. A ideia do projeto, a construção do recurso, a condução da atividade na feira e as observações relatadas são das autoras, que revisaram o texto e as referências e são responsáveis pelo conteúdo final.

## 6 REFERÊNCIAS

Aydin D, Şahiner NC, Çiftçi EK. Comparison of the effectiveness of three different methods in decreasing pain during venipuncture in children: ball squeezing, balloon inflating and distraction cards. J Clin Nurs. 2016;25(15-16):2328-35.

Balban MY, Neri E, Kogon MM, Weed L, Nouriani B, Jo B, et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Rep Med. 2023;4(1):100895.

Bentley TGK, D'Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, et al. Breathing practices for stress and anxiety reduction: conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. Brain Sci. 2023;13(12):1612.

Fincham GW, Strauss C, Montero-Marin J, Cavanagh K. Effect of breathwork on stress and mental health: a meta-analysis of randomised-controlled trials. Sci Rep. 2023;13(1):432.

Khng KH. A better state-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. Cogn Emot. 2017;31(7):150210.

Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, Zhang H, Duan NY, Shi YT, et al. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. Front Psychol. 2017;8:874.

ISSN 2317-1316

Neves Neto AR. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivocomportamental. Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo. 2011;56(3):15868.

Russo MA, Santarelli DM, O'Rourke D. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe. 2017;13(4):298-309.

Sardinha A, Freire RCR, Zin WA, Nardi AE. Manifestações respiratórias do transtorno de pânico: causas, consequências e implicações terapêuticas. J Bras Pneumol. 2009;35(7):698-708.

Sarman A, Tuncay S. Soothing venipuncture: bubble blowing and ball squeezing in reducing anxiety, fear, and pain in children. J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 2024;37(3):e12478.

Vashistha N, Rathore AS, Mathur R, Sharma T, Bagaria R, Barak R. Evaluating the effect of breathing exercise using a bubble blower on anxiety and pain during inferior alveolar nerve block in children aged 6-10 years: a randomized clinical trial. Int J Clin Pediatr Dent. 2026;19(2):183-9.

Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, Garbella E, Menicucci D, Neri B, et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Front Hum Neurosci. 2018;12:353.

Zeni TC, Araujo RB. O relaxamento respiratório no manejo do craving e dos sintomas de ansiedade em dependentes de crack. Rev Psiquiatr Rio Gd Sul. 2009;31(2):116-9.