

ABRIL/2021

GUIA DO AUTOCUIDADO NA PANDEMIA

SEJA A MUDANÇA
QUE VOCÊ QUER
VER NO MUNDO



HÁBITOS SAUDÁVEIS

Ao longo do tempo, o desenvolvimento de hábitos saudáveis tem sido observado como fator de saúde, qualidade de vida e longevidade. A própria Organização Mundial da Saúde - OMS estimula que as pessoas adquiram o hábito de agir ativamente e responsabilmente com a qualidade da sua vida, não sendo mais indicado, cuidar das doenças apenas quando elas surgem.

Neste momento, onde as incertezas e inseguranças causadas pela pandemia do coronavírus tem produzido estresse e pressão psicológica, as instituições de saúde como a SPDM, tem o compromisso incentivar a incorporação de hábitos saudáveis, estimulando o autocuidado.

A SPDM mobilizou-se para desenvolver este guia, que contém algumas dicas que visam contribuir para sua saúde física e seu bem estar emocional durante a pandemia.

Convido a todos reforçarem os hábitos saudáveis em suas rotinas.

ÍNDICE

Auto Cuidado.....	3
Saúde Mental	4
Meditação.....	4
Atividades físicas.....	5
Alimentação saudável.....	6
Automedicação	7
Meio ambiente.....	7
Contato com a natureza e consumo consciente.....	8
Hábitos de Higiene.....	9
Busque Informações Confiáveis.....	10

FÍSICO

- Cuidado do Corpo
- Prática de Exercícios
- Alimentação Saudável
- Dormir Bem



AUTOCUIDADO

OS TIPOS DE

SOCIAL

- Cuidar de si não é um processo egoísta
- Se rodear de pessoas que te apoiam
- Não se isolar
- Empatia e solidariedade



EMOCIONAL

- Cuidado da mente e dos sentidos
- Psicoterapia
- Autoconhecimento
- Auto perdão



MENTAL

- Cuidar do cognitivo e dar abertura ao conhecimento
- Ter momentos de lazer
- fazer atividades que estimulem a criatividade
- Ler um livro



O AUTOCUIDADO É UM PROCESSO CONSTANTE, SUPER IMPORTANTE PARA QUE A NOSSA VIDA SEJA MAIS POSITIVA.

O QUE É?

O autocuidado é um conceito estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tratando-se da forma como a população estabelece e mantém a própria saúde, e como prevenir e lidar com as doenças.

“Refere-se a um conjunto de atitudes no cuidado de si mesmo. Dar valor aos pensamentos, emoções, na tentativa de administrar melhor, ou até mesmo solucionar situações de incômodos por vezes mal resolvidas”.



SAÚDE MENTAL:

Quando se trata de nossa saúde emocional, uma das melhores dicas é garantir que estamos completamente conectados às nossas emoções. Podemos ser tentados a rejeitar sentimentos como tristeza ou raiva, mas é saudável senti-los, aceitá-los e seguir em frente. Lembre-se de que as emoções não são boas ou ruins. Você não é culpado pelas emoções que sente. O que fará a diferença é exatamente como você se comporta em resposta a elas.

Para o cuidado com a saúde mental é importante reconhecer nossas emoções e sentimentos:



ALEGRIA



TRISTEZA



MEDO



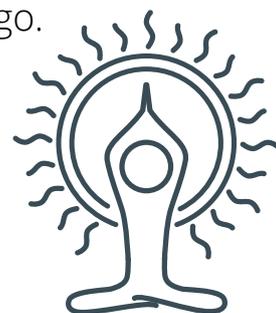
RAIVA



BEM-ESTAR

MEDITAÇÃO:

Meditação é um treino da mente e de sustentar a atenção. É a habilidade de cultivar o foco no momento presente, em um único objeto ou âncora, que pode ser uma imagem, uma palavra, uma frase, o corpo ou a respiração. A prática se inicia com a intenção de observar, ouvir e sentir ao invés de analisar, julgar ou raciocinar sobre algo.



ALGUMAS DICAS:

- Sente-se numa posição confortável;
- Mantenha a coluna ereta sem esforço e procure relaxar as tensões do corpo;
- Traga a atenção para o momento presente, observe a sua postura e escolha o seu objeto de atenção. A respiração pode ser um ótimo foco para iniciar sua prática;
- Sempre que sua mente se desviar do foco escolhido, gentilmente retorne sua atenção para o mesmo;



- Procure meditar de 10 a 20 minutos diariamente. Se estiver começando esta prática,
- Inicie com 5 minutos e vá ampliando o tempo conforme sentir mais familiaridade;
- Se apoiar em uma meditação guiada no início, pode te auxiliar.



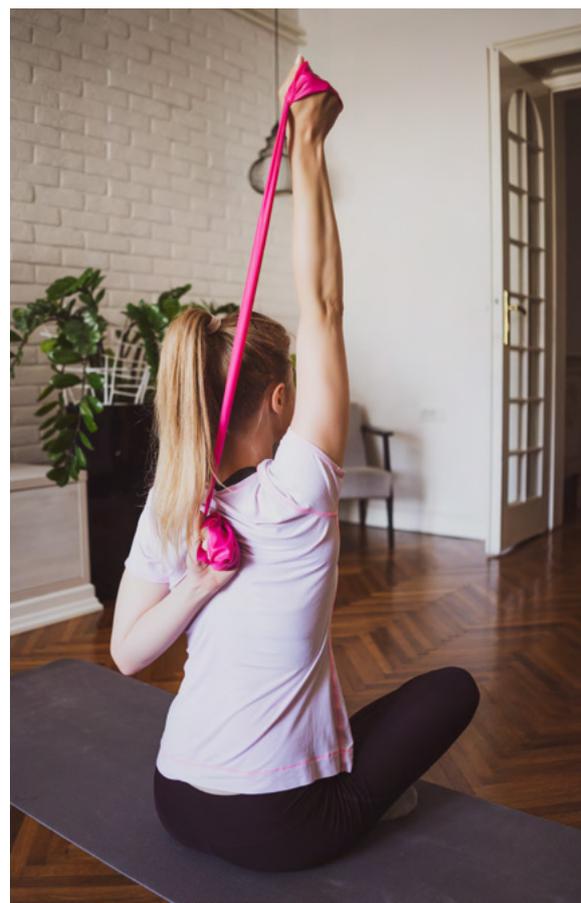
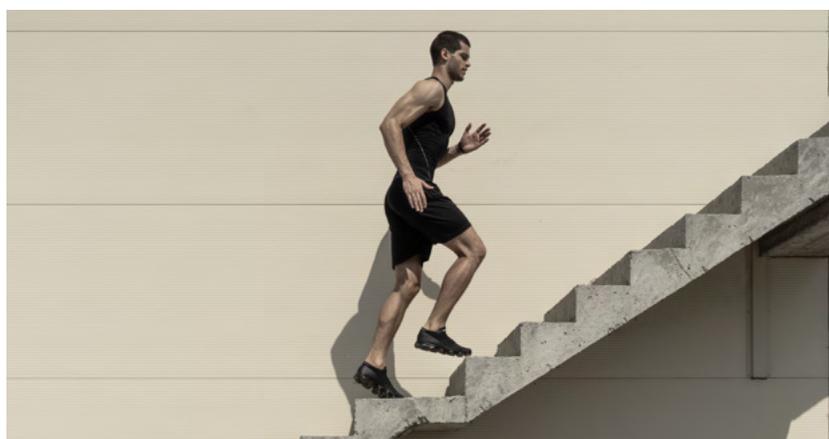
MEDITAÇÕES GUIADAS PODEM SER FACILMENTE ENCONTRADAS NA INTERNET E EM APLICATIVOS.

EXERCÍCIOS FÍSICOS:

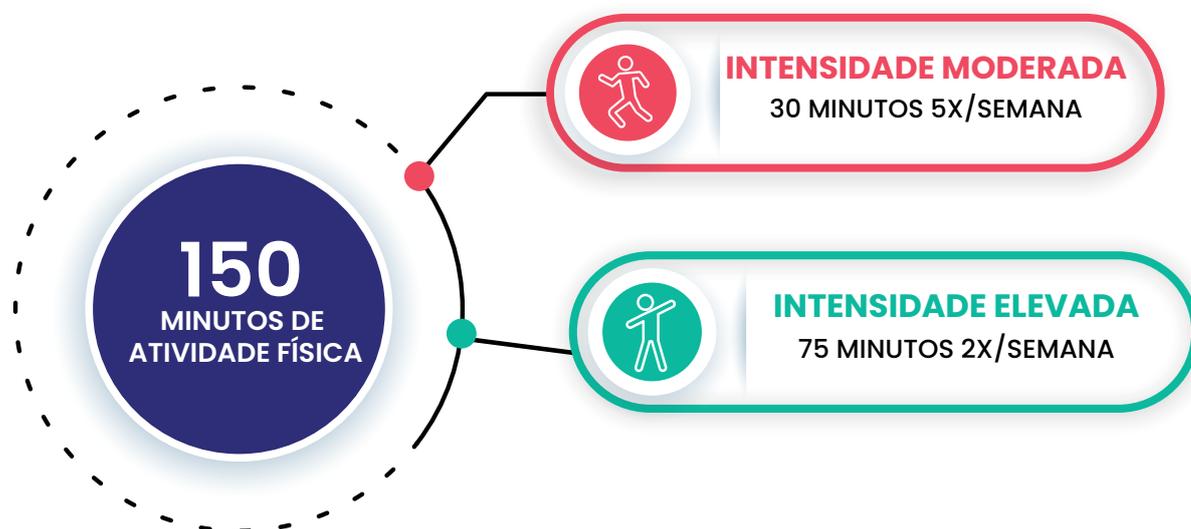
A atividade física é vital não apenas para o nosso bem-estar corporal, mas também para nos ajudar a desabafar e liberar o estresse, ansiedade, etc. Afinal, mente e corpo andam juntos.

O cuidado físico inclui atividades relacionadas ao corpo. Em outras palavras, faça algum tipo de exercício, embora não se limite apenas a isso.

É POSSÍVEL MANTER-SE ATIVO, MESMO ESTANDO EM AMBIENTES FECHADOS.



A OMS RECOMENDA PARA ADULTOS:



TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:



É importante manter hábitos saudáveis, com alimentos que apresentem as vitaminas necessárias e seguindo uma qualidade nutricional boa. Isso não significa que a comida tenha que ser cheia de restrições ou sem sabor. Além das comidas saudáveis que podem ser supersaborosas, não é preciso se limitar a esses cardápios 100% do tempo: fugir da rotina de vez em quando também pode trazer benefícios para a saúde mental!

Hoje, muitas mensagens circulam pelas redes sociais com promessas de receitas milagrosas associadas a ingestão de alguns alimentos, para a cura de doenças. O segredo é manter bons hábitos, pois auxiliam para o fortalecimento do sistema imune e nos demais sistemas fisiológicos.

Evite o consumo de gorduras saturadas contidas por exemplo em presuntos, salsichas, linguiças, chocolates, manteigas e de gorduras trans, contidas em bacon, frituras, biscoitos recheados, pois esses produtos reduzem a atividade das células protetoras prejudicando a resposta imunológica".

AUTOMEDICAÇÃO:

A automedicação, especialmente nesse momento de pandemia, tem preocupado autoridades sanitárias de todo o mundo. A ANVISA alerta que é preciso que todos tenham a consciência dos riscos reais da prática da automedicação, pois podem ocasionar reações graves.

A avaliação do uso dos medicamentos deve ser realizada a partir de critérios técnico-científicos, de acordo com o paciente e o conhecimento da doença, considerando que todos os medicamentos apresentam riscos relacionados ao seu consumo, que deve ser baseado na relação benefício-risco.

É importante que caso seja necessário a utilização de medicamentos, busque orientações de profissionais de saúde habilitados e após um diagnóstico seguro.

MEIO AMBIENTE:

Quando falamos em autocuidado também devemos pensar em nosso ambiente, entendido aqui, como “local ou espaço que se ocupa ou em que se vive” e, portanto, nossa casa, nossa rua ou vizinhança, nosso ambiente de trabalho etc. Por conta do isolamento social, durante o período de Pandemia, a casa tem sido o local onde a maioria das pessoas tem passado seu tempo, fazendo-nos refletir sobre como torná-lo mais agradável.



CONTATO COM A NATUREZA E CONSUMO CONSCIENTE



Em reportagem do site ecycle “Contato com a natureza e saúde mental: entenda a relação” são apresentados dois estudos científicos. O primeiro destaca que somente duas horas por semana de contato com a natureza já são suficientes para trazer aumento na sensação de bem-estar, humor e alívio de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. O segundo estudo, realizado em Leipzig, Alemanha, mostra que a presença de árvores perto das casas pode reduzir o risco de depressão.

CONSUMO CONSCIENTE

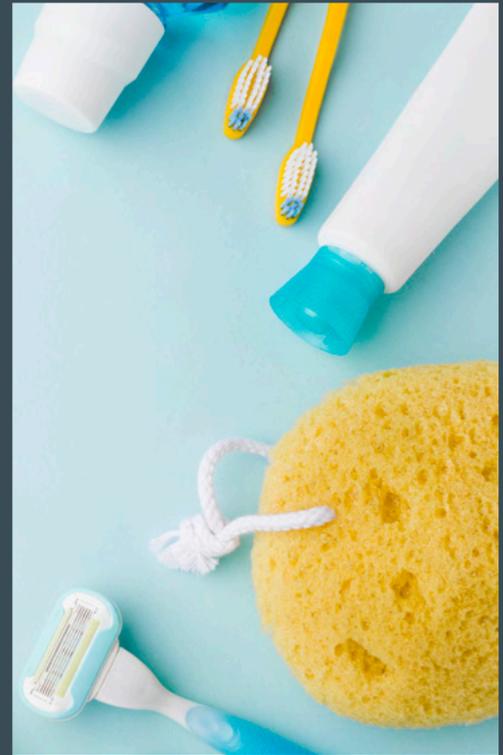
A Pandemia levou ao aumento significativo das compras online. Segundo a revista exame, esse crescimento foi de 47% no 1º semestre de 2020, maior alta em 20 anos. Tal fato é apresentado por especialistas como um possível problema de ansiedade associado ao isolamento social e alerta para o consumo em excesso. Nesse sentido, vale conhecer o trabalho do Instituto Akatu que aborda a questão do Consumo Consciente, definido como “consumir com melhor impacto, consumir diferente, sem excessos ou desperdícios, para que haja o suficiente para todos para sempre”. O site da organização traz um teste para que as pessoas avaliem sua forma de consumir: Teste do Consumo Consciente (akatu.org.br).



BONS HÁBITOS DE HIGIENE

Existem diversas medidas que podemos adotar para prevenir doenças, tanto para não nos contaminarmos quanto para não disseminá-las para outras pessoas.

Os hábitos de higiene são todas as medidas, ações e práticas que adotamos com o intuito de evitar doenças e preservar a saúde.



CUIDADO COM OBJETOS E O AMBIENTE, COMO:

- Lavar os utensílios de cozinha;
- Lavar e passar as roupas;
- Limpar a casa;
- Higienizar o carro;
- Cuidar dos calçados; entre outros.

HÁBITOS DE HIGIENE PESSOAL NO DIA A DIA, SÃO:

- Lavar as mãos;
- Tomar banho;
- Lavar os cabelos;
- Cortar as unhas;
- Escovar os dentes

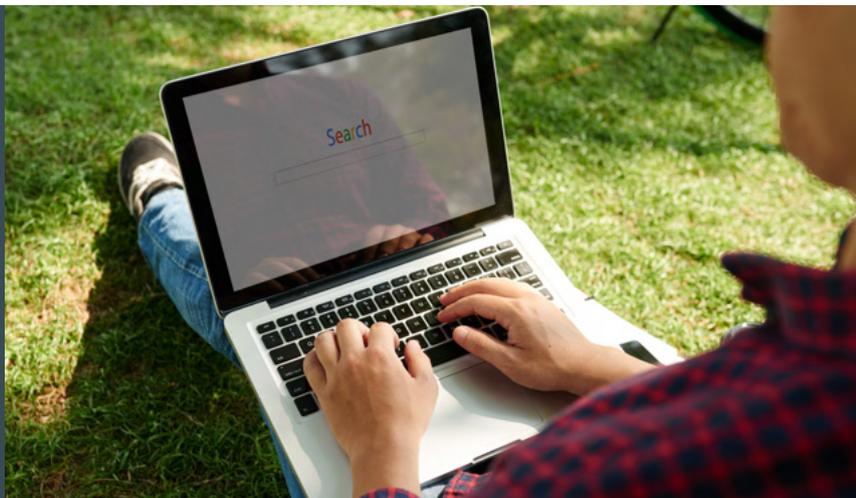
A pandemia da Covid-19 veio ressaltar a importância de cultivar bons hábitos de higiene. Isso porque a transmissão do coronavírus se dá, entre outras formas, por meio do contato da mão suja com os olhos, a boca ou o nariz, principais portas de entrada para o vírus no organismo.

BUSQUE INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS



Se precisar de informações, busque fontes oficiais de governo, de organismos internacionais ou de universidades, tais como:

- www.covid.saude.gov.br
- www.paho.org/bra



LINKS

www.unric.org/pt/oms-disponibiliza-guia-para-atividade-fisica-durante-a-quarentena

www.michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=ambiente

www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/1268971/

www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1033373/como-montar-uma-composteira-caseira

www.ecycle.com.br/4123-natureza-e-saude-mental.html#:~:text=Um%20estudo%20publicado%20na%20revista,de%20depress%C3%A3o%2C%20ansiedade%20e%20estresse

www.exame.com/pme/e-commerce-brasil-cresce-47-primeiro-semester-alta-20-anos/

www.jornal.usp.br/atualidades/ansiedade-no-isolamento-social-faz-aumentar-vendas-pela-internet/

www.tcc.akatu.org.br

<https://www.spdm.org.br/blogs/saude-em-geral/item/2296-riscos-e-consequencias-da-automedicacao>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2021-04/anvisa-alerta-para-riscos-da-automedicacao>



EQUIPES ENVOLVIDAS NA CONSTRUÇÃO DO GUIA DE AUTOCUIDADO

Coordenação Administrativa

Engenharia Ambiental

Hotelaria

Unidade de Gestão de Pessoas

Núcleo de Apoio à Gestão - NAG

Unidade de Alimentação e Nutrição



Instituições Afiliadas