

Guia de Autocuidados na pandemia



prevenire
— TacchiMed —

DICAS SOBRE AUTOCUIDADO NA *pandemia*

O **autocuidado** se refere ao conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si, promovendo uma melhor qualidade de vida para si mesmo. É uma forma de praticar o amor próprio. Afinal, para ajudarmos ao outro, temos que, primeiramente, nos sentirmos bem.



**AUTOCUIDADO
FORTALECE**

Nossa autoestima

Nossa confiança

*Nossas decisões frente aos
desafios da vida cotidiana*

Algumas dicas importantes para você se cuidar:



- ♥ **Não pare seu tratamento médico,** procure se organizar para tomar a medicação no horário e não esquecer. Isso é muito importante para sua saúde.
- ♥ **Busque sempre ajuda profissional** quando precisar.
- ♥ **Atenção às informações:** sempre procure buscar as informações de fontes fidedignas, e se você vem percebendo que as notícias negativas lhe causam ansiedade e estresse, evite consumi-las todos os dias, escolhendo um momento específico para se atualizar.
- ♥ **Pratique a solidariedade e a cidadania:** apoie as pessoas próximas, principalmente aquelas que estão precisando. Atuando juntos, fortalecemos nosso espírito de solidariedade, que nos ajudará no enfrentamento à pandemia.
- ♥ **Não se isole.** Procure as pessoas com quem goste de conversar, mesmo que virtualmente.

♥ **Permita-se sentir!** Cada pessoa lida com seus sentimentos de uma forma, o importante é você expressar da maneira que conseguir. Permita-se ficar triste.

♥ **Busque momentos culturais,** mesmo em casa, e realize atividades que lhe dão prazer (uma boa música, assistir uma série, fazer um curso on-line).

♥ **Tente estabelecer uma rotina de trabalho:** ter horários preestabelecidos ajuda o cérebro a se organizar, evitando o estresse.

♥ **Aprecie a natureza,** tome sol (pode ser no quintal da sua casa ou na varanda), respire fundo e permita-se sentir o ar puro da natureza, se concentrando no momento presente.



Nutrição



A **Organização Mundial da Saúde (OMS)** ressalta a necessidade de adequação dos padrões mundiais de alimentação, com ênfase na redução do consumo de alimentos com baixo teor de nutrientes e alto teor de sódio, gorduras saturadas, gorduras trans e carboidratos refinados.

É importante cuidar da alimentação, principalmente na pandemia. A maior parte da população ainda tem dificuldade para ter uma refeição saudável, portanto o objetivo principal dessa recomendação é prevenir a obesidade, manter o equilíbrio nutricional e prevenir doenças.





O que consumir:

Alimentos *In Natura*

Carnes, ovos, frutas, legumes

Leguminosas

Feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha

Vitamina B12

Peixes, carnes, ovos

Oleaginosas

Nozes, castanhas, amêndoas, amendoim

Cereais integrais

Arroz integral, aveia, milho, pão integral

Hortaliças e frutas

Cenoura, alface, rúcula, espinafre, banana, maçã, pera, uva



Passos para uma alimentação adequada:

🍉 Fazer entre 4 e 5 refeições ao dia, assim você evita ter picos de fome. **Lembre-se:** pular refeições não emagrece, mas prejudica a saúde;

🍉 Mantenha um peso saudável;

🍉 Mastigue bem os alimentos e coma com calma;

🍉 Pratique atividade física, mesmo sendo dentro de casa;

🍉 Beba 2 litros de água ao dia para se manter hidratado;

🍉 Cozinhe sempre que puder.



Controlar a ansiedade e estresse em tempo de pandemia com as técnicas do yoga

O distanciamento social e o excesso de informações sobre a pandemia podem afetar o nosso bem-estar, aumentando nos nossos níveis de ansiedade e estresse.

O nosso corpo responde a estes novos níveis afetando a nossa saúde física e mental, bem como os nossos relacionamentos. Devido a isso, precisamos observar as nossas sensações e valorizar as nossas novas necessidades.

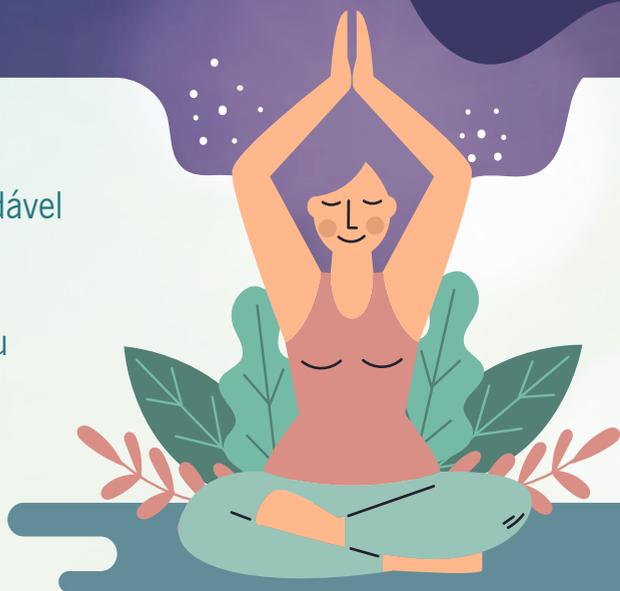
Para nos auxiliar nesta auto-observação, podemos utilizar as técnicas proporcionadas pelo Yoga. Através delas, temos como treinar a nossa **Resposta de Relaxamento**, utilizando as posturas de yoga, os exercícios respiratórios e a meditação.



Onde praticar:

Encontre um lugar agradável e silencioso;

Utilize um colchonete ou um tapetinho de yoga.



Como praticar:

- 🌸 Mantenha a sua mente no tempo presente;
- 🌸 Execute os exercícios com total consciência respiratória e corporal;
- 🌸 Respeite seus limites e encontre o seu ritmo;
- 🌸 Todos os movimentos precisam ser confortáveis para você;
- 🌸 Sincronize os movimentos com a sua respiração;
- 🌸 Esteja atento as sensações que vão surgindo a cada exercício.

Posturas de Yoga (Asanas)

extensão

- Entrelace os dedos das mãos atrás das costas;
- Estenda os braços e projete os ombros para trás, aproximando escápulas e expandindo o tórax;
- Eleve um pouco a cabeça;
- Retorne e observe as sensações na região dos ombros.



Flexão

Flexão

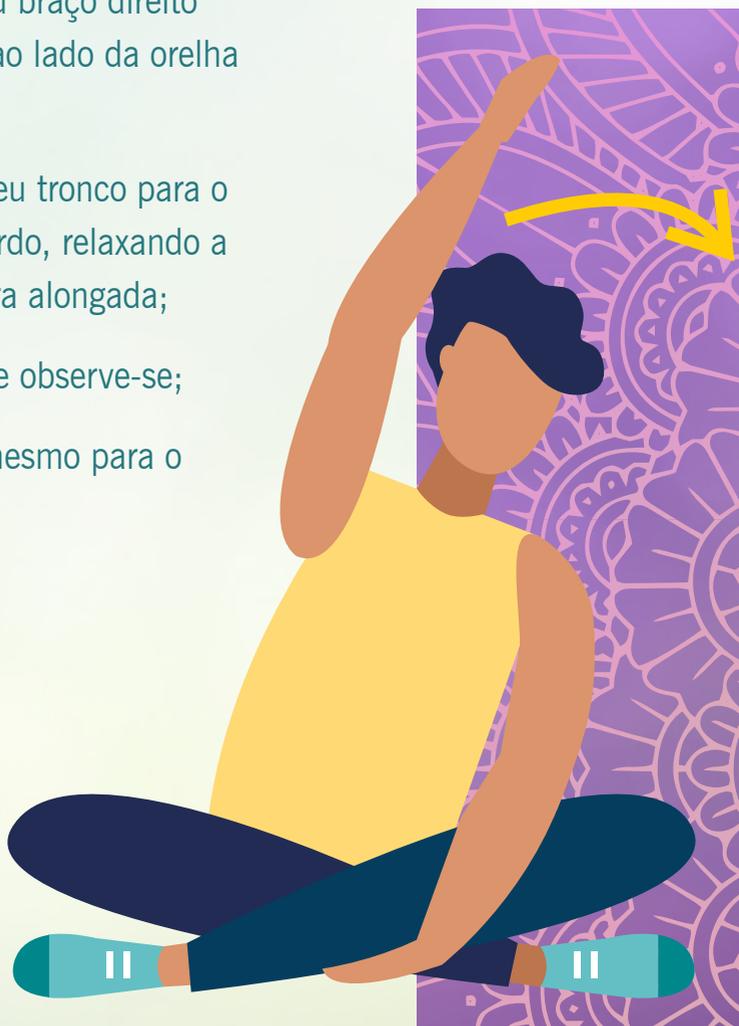


- Sente-se no chão com as pernas estendidas, vá inclinando o tronco à frente a partir do quadril, levando as mãos na direção dos pés;
- Flexione os joelhos se não alcançar os pés, parando no ponto que for confortável;
- Então, relaxe as costas e o pescoço, completando a flexão, permanecendo o tempo que for agradável.

Lateralização

Lateralização

- Eleve seu braço direito estendido ao lado da orelha esquerda;
- Incline seu tronco para o lado esquerdo, relaxando a musculatura alongada;
- Retorne e observe-se;
- Faça o mesmo para o outro lado.



Torção
Torção



- Apoie a mão direita na cadeira ou no chão atrás de você e a mão esquerda no joelho direito;
- Empurre o joelho fazendo a rotação do tronco para o lado direito, mantendo a coluna ereta, e olhe por cima do ombro direito;
- Relaxe na posição e quando retornar, observe-se. Faça o mesmo para o outro lado.

Equilíbrio

Equilíbrio

Postura da Árvore

- Em pé, perceba o contato dos pés com o chão;
- Olhe um ponto fixo;
- Transfira o peso do corpo para o pé direito e apoie o pé esquerdo na coxa da perna direita;
- Junte as palmas das mãos na altura do tórax;
- Permaneça o tempo que puder manter a estabilidade;
- Retorne e faça o mesmo para o outro lado.



Respiração abdominal

Elimina a ansiedade e aumenta a força de vontade, a concentração e a vivacidade mental.

Como praticar:

Este exercício respiratório pode ser feito com o seu corpo deitado em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima) ou sentado com as costas eretas.



🌱 Inicialmente, conduza a sua mente para a atenção respiratória observando o ar entrando e saindo pelas suas narinas;

🌱 A inspiração e a expiração devem ser nasal, abdominal e silenciosa;

🌱 Coloque as palmas das mãos no abdômen para perceber o movimento do diafragma. Respirando pelas narinas, esvazie completamente os pulmões, contraindo o ventre;

🌱 Permita que o ar entre lentamente, soltando e expandindo a musculatura do baixo ventre e depois da parede abdominal;

🌱 Ao expirar, contraia os músculos abdominais;

🌱 Continue respirando assim, relaxando o abdômen ao inspirar e contraindo-o levemente ao exalar. Abdômen para fora na inspiração e abdômen para dentro na expiração;

🌱 Procure executar esta respiração no seu ritmo e, aos poucos, vá diminuindo o ritmo, prolongando ao máximo o tempo da inalação e da exalação;

🌱 Observe como os seus pensamentos e as suas emoções vão se acalmando conforme você vai vivenciando;

🌱 Durante o exercício respiratório, mantenha somente pensamento positivos;

🌱 Pratique até ficar em paz e sereno.

Meditação

A meditação é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de relaxamento mental, emocional e físico.



Prática de meditação:

- ॐ Sente-se numa posição confortável;
- ॐ Mantenha a coluna ereta e procure relaxar todas as tensões do seu corpo;
- ॐ Traga a atenção para o momento presente e observe a sua respiração. Traga a sua mente uma imagem de um lugar que você gosta muito de estar;
- ॐ Sempre que sua mente se desviar do foco da sua respiração e da imagem mental, carinhosamente retorne sua atenção;
- ॐ 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.

Sono

Neste momento onde muitas pessoas tiveram suas rotinas modificadas, tendo que abrir mão muitas vezes do que mais gostavam de fazer e tiveram que se isolar, devemos ter uma atenção para a higiene do sono.

A quantidade de horas de sono indicada varia de acordo com a idade. Os adultos precisam de 7 a 9 horas. A necessidade de horas dormidas por dia vai diminuindo ao longo da vida e é importante que cada pessoa respeite as suas necessidades.

Quando você acorda disposto é um sinal que seu corpo teve uma noite de sono suficiente.



Alguns hábitos são importantes para uma boa noite de sono:

- ☾ Dormir ou acordar em horários diferentes todos os dias pode ser prejudicial. Estabeleça uma rotina para ir dormir e procure não ingerir a noite, cafeínas, chás que ativem o seu cérebro, dificultando o relaxamento na hora de dormir;
- ☾ Quando for dormir, mantenha o quarto escuro e silencioso;
- ☾ Evite assistir TV, utilizar o celular, ou outras atividades estimulantes;
- ☾ Quando for para cama, esteja com sono;



- ☾ Tome um banho morno 2 horas antes de deitar;
- ☾ Terapias de relaxamento como respiração profunda e meditação podem ajudar;
- ☾ Evite atividades estressantes e pensamentos preocupantes durante a noite, deixe estes para o outro dia;
- ☾ Caso precise, procure ajuda e não faça uso de medicação sem orientação médica.

Atividade física

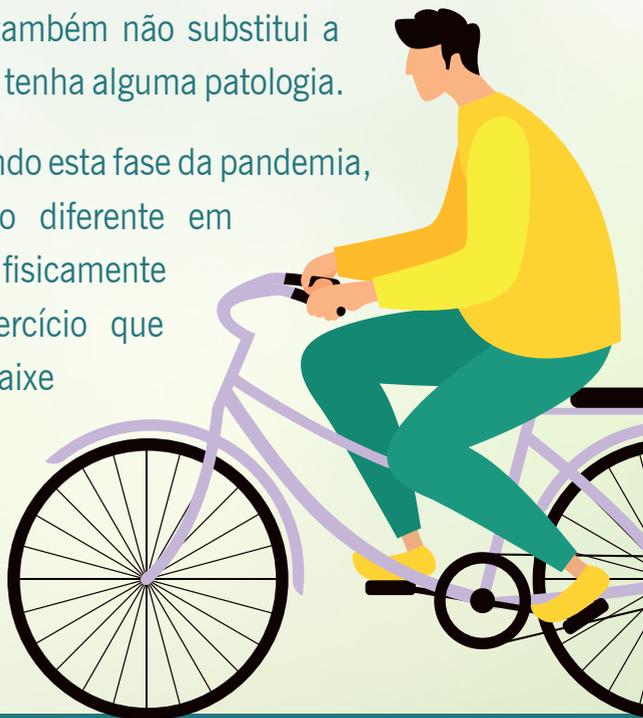


A prática de exercícios físicos regulares melhora a capacidade da resposta do sistema imunológico, otimizando a defesa do organismo a agentes infecciosos, além de melhorar o estresse e ansiedade.

A **Organização Mundial da Saúde** recomenda 150 minutos de atividade física de intensidade moderada (30 minutos – 5x na semana) ou 75 minutos de intensidade elevada por semana para adultos.

Lembrando que esta recomendação aplica-se para as pessoas sem sintomas ou diagnóstico de doenças respiratórias agudas e também não substitui a orientação médica, caso tenha alguma patologia.

Como estamos enfrentando esta fase da pandemia, desafie-se a fazer algo diferente em casa, permanecendo fisicamente ativo. Escolha um exercício que você gosta de fazer, baixe um aplicativo on-line de atividade física, dance, faça alongamento...



Alongamentos



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.



2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.



3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro no sentido horário e depois no sentido anti-horário.



4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.



5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado



6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.

Alongamentos



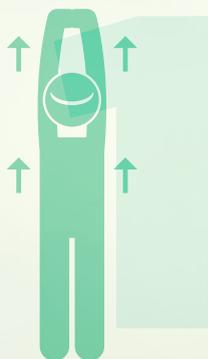
7. Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora, e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.



8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.



9. Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.



10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.

Alongamentos



11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.



12. Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90° com a perna que foi a frente.



13. Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para a lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

Fontes

<https://www.scielo.org/article/physis/2014.v24n4/1337-1360/>.

Acesso em 22 mar. 2021.

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf. Acesso em 22 mar. 2021.

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 20 mar. 2021.

<https://www.scielo.org/article/ress/2015.v24n2/257-265/pt/>.

Acesso em 22 mar. 2021.

<https://unric.org/pt/oms-disponibiliza-guia-para-atividade-fisica-durante-a-quarentenar-us/healthyathome/healthyathome---physical-activity>. Acesso em 23 mar. 2021.

Medicina Integrativa / coordenador Paulo de Tarso de Lima. - 2ª ed. SP: Editora Manole, 2018 (Séries manuais de especialização Einstein). Duan-Porter et al. Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. J. of Physical Activity and Health, 2020. Gallegos, A. M et al. Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. Clinical psychology review, 2017.

Guia Prático de Autocuidado na Pandemia, Albert Einstein – Sociedade Beneficente Israelita Brasileira.

<https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/bem-estar/cartilha-alerta-para-a-importancia-do-sono-e-da-dicas-para-dormir-bem/>. Acesso em 26 mar. 2021.



Rua 13 de maio
L'América Shopping Center – 3º andar
Bento Gonçalves – RS

3455.4170 e 3455.4172