



GUIA DE AUTOCUIDADO

para:

profissionais de saúde



CMS MANOEL GUILHERME DA SILVEIRA FILHO

ORGANIZAÇÃO: Material adaptado a partir da cartilha "Guia Prático de Autocuidado na Pandemia" produzida pela Sociedade Beneficente Israelita Brasileira.

Adaptação: Maria Angélica Borges (NASF), Juliana Veiga (Supervisora Docente), Janice Ferreira, Marjory Rocha, Naiara Magalhães, Pamela Cavalheiro, Taiane Marino e Thaissa Rodrigues (estagiárias);

MOVIMENTO

A ATIVIDADE FÍSICA E O RELAXAMENTO PODEM SER FERRAMENTAS VALIOSAS PARA AJUDÁ-LO A MANTER A CALMA E CONTINUAR A PROTEGER SUA SAÚDE.



PRATIQUE ATIVIDADES MESMO DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL: A OMS RECOMENDA: 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR 5 DIAS NA SEMANA

DICA:

- APROVEITE A GRANDE VARIEDADE DE AULAS COM EXERCÍCIOS ONLINE E ESCOLHA AS DE SUA PREFERÊNCIA. MUITOS DELES SÃO GRATUITOS E PODEM SER FACILMENTE ENCONTRADOS NO INSTAGRAM E NO YOUTUBE.
- ANDAR PODE AJUDÁ-LO A PERMANECER ATIVO. SE VOCÊ RECEBER UMA LIGAÇÃO, FIQUE EM PÉ OU ANDE PELA CASA ENQUANTO FALA, EM VEZ DE SE SENTAR.
- ESCOLHA ALGO QUE VOCÊ TENHA AFINIDADE, COMO CAMINHAR, PULAR CORDA, DANÇAR, EXERCÍCIOS LOCALIZADOS, YOGA E ARTES MARCIAIS.

GESTÃO DE ESTRESSE

A EXPERIÊNCIA DO ESTRESSE É COMUM A TODOS NÓS E NECESSÁRIA PARA A MANUTENÇÃO E EQUILÍBRIO DO CORPO. O ESTRESSE PASSA A SER UM PROBLEMA QUANDO SE TORNA CRÔNICO.



- AS PRÁTICAS MENTE-CORPO SÃO MUITO UTILIZADAS DE TOMAR INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR EM TRATAMENTOS DE SAÚDE, FORTALECENDO A AUTO REGULAÇÃO DO ORGANISMO.

PODEM PROVOCAR MODIFICAÇÕES CEREBRAIS BENÉFICAS TAIS COMO:

MELHORA DA ATENÇÃO

REGULAÇÃO EMOCIONAL

EMPATIA E MEMÓRIA

SONO

O SONO É FUNDAMENTAL PARA A MANUTENÇÃO DE NOSSA SAÚDE. MUITOS TIVERAM SUA ROTINA MODIFICADA NA PANDEMIA E POSSIVELMENTE MAIORES CARGAS DE ESTRESSE. PRECISAMOS REDOBRAR A ATENÇÃO E O CUIDADO, PROCURANDO MANTER A HIGIENE DO SONO E SEU RITMO REGULAR



SINAIS QUE VOCÊ
PRECISA DORMIR
MAIS E/OU COM
MELHOR
QUALIDADE:

HUMOR ALTERADO
ESTAR SONOLENTO
DURANTE O DIA,
ADORMECER
DURANTE
ATIVIDADES, E
APRESENTAR
SINTOMAS COMO
FADIGA.

DICA:

- ALIMENTE-SE BEM DURANTE O DIA, NÃO VÁ DORMIR COM FOME, E OPTE POR UMA REFEIÇÃO MAIS LEVE ANTES DE DORMIR.
- FAÇA UMA PREPARAÇÃO ACOLHEDORA DO AMBIENTE CERCA DE 15 A 30 MINUTOS ANTES DE DORMIR (EX: OUVIR MÚSICA BAIXA E CALMA; TOMAR BANHO MORNHO A QUENTE; E O QUE MAIS VOCÊ CONSIDERAR QUE TE ACALME ANTES DE DORMIR);
- PERTO DA HORA DE DORMIR, MANTENHA O QUARTO MAIS ESCURO, EVITE O USO DE TELAS (COMPUTADOR, TV, CELULAR E TABLET), POIS A LUZ INTERFERE NO CICLO BIOLÓGICO, AFETANDO A SECREÇÃO DE MELATONINA E ASSIM A INDUÇÃO IDEAL DO SONO.

ALIMENTAÇÃO

PARA DESENVOLVER HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, PRESTE MAIS ATENÇÃO AO QUE O SEU CORPO PEDE E OBSERVE COMO ELE REAGE AO QUE VOCÊ COME.



DICA:

- AS CORES DOS ALIMENTOS ESTÃO RELACIONADAS ÀS SUBSTÂNCIAS CONTIDAS NELES, POR ISSO PROCURE FAZER PRATOS VARIADOS E O MAIS COLORIDOS POSSÍVEIS.

- AUMENTE O CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES NA SUA ALIMENTAÇÃO, PROCURANDO COMER.

*CADA PORÇÃO EQUIVALE A UMA BOLA DE TÊNIS / MÍNIMO DE 5 PORÇÕES POR DIA + INCLUIR CEREAIS E GRÃOS INTEGRAIS;

- BEBA ÁGUA PARA SE MANTER HIDRATADO E APOIAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO (MÍNIMO DE 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA);

MEIO AMBIENTE

O CONTATO COM A NATUREZA REDUZ O ESTRESSE.



PROCURE ESTAR EM:

CONTATO COM A NATUREZA : 20 A 30 MINUTOS UMA VEZ AO DIA;

MELHORA O ÂNIMO E GERA UMA QUEDA CONSIDERÁVEL NOS NÍVEIS DE CORTISOL.

DICA:

- TRAGA A NATUREZA PARA DENTRO DE CASA, COM PLANTAS E FLORES NATURAIS.
- ESCUTE MÚSICAS COM SONS DA NATUREZA (PÁSSAROS, VENTO, MAR, CHUVA, CACHOEIRA, FOGO).



RELACIONAMENTOS

NOSSOS RELACIONAMENTOS E COMO ESTAMOS FELIZES NELES, TÊM UMA PODEROSA INFLUÊNCIA EM NOSSA SAÚDE. PRECISAMOS ACOLHER QUE SOMOS HUMANOS, FRÁGEIS, ACEITAR NOSSOS LIMITES E OS DOS OUTROS.



PARA O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE RECONHECER NOSSAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS:

TRISTEZA, ALEGRIA, RAIVA, MEDO, BEM-ESTAR.

DICA:

- ACOLHA E RECONHEÇA A EXISTÊNCIA DESSE SENTIMENTO, E SE PRECISAR FALE SOBRE ELAS COM ALGUÉM, ESCREVA OU APENAS PERCEBA E ACOLHA ESSA EMOÇÃO OU SENTIMENTO E DEIXE-O IR. EM SEGUIDA, MUDE O FOCO DE SUA ATENÇÃO PARA ALGO QUE TE TRAGA ALEGRIA.
- CASO PERCEBA QUE VOCÊ NÃO ESTÁ CONSEGUINDO LIDAR BEM E ISSO ESTÁ ATRAPALHANDO SUA ROTINA E SEU BEM ESTAR, PROCURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO.
- NO CASO DE PERCEBER O SOFRIMENTO DE ALGUÉM, ESCUTE COM A SUA MELHOR QUALIDADE DE ATENÇÃO, COM MUITA GENTILEZA, ACOLHENDO AS FRAGILIDADES E SEM JULGAMENTOS. SE FOR ALGO QUE EXISTA UMA SOLUÇÃO E VOCÊ PUDER AJUDÁ-LO, PARTA PARA A AÇÃO, AJUDE-O EFETIVAMENTE.