



+

Cuidar de si
e do outro

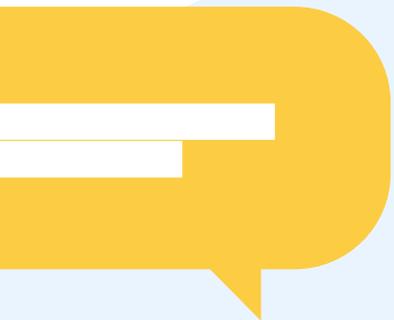
Juntos somos

+

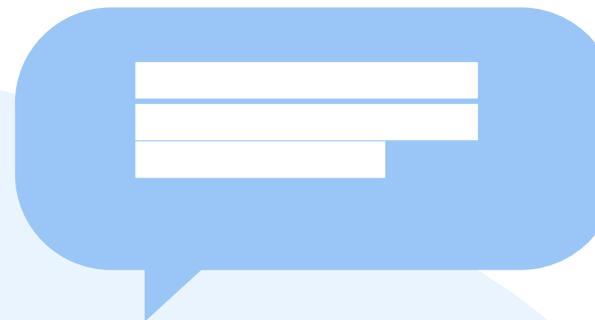
Mais fortes

+

+



+





COLETIVO PREVALECE – CUIDAR DE SI E DO OUTRO: SAÚDE E EDUCAÇÃO

Nós seres humanos temos necessidade de nos manter sob algum tipo de estrutura, basta observarmos que mesmo antes de nascermos já temos uma rigorosa agenda manifestada em forma de carteira de pré-natal, onde está registrado tudo que diz respeito à evolução de uma nova vida. E isso se prossegue através dos ciclos de desenvolvimento de cada um ao longo da vida.

Tudo tem um ritmo, tudo tem sua hora certa para acontecer, se estabelecendo assim de uma forma quase que imperceptível a nossa história, nossa vida diária com seus acertos, com suas dificuldades e com suas possibilidades de refazer, aprender, buscar o novo, ou fazer reparações que nos possibilitem encontrar o melhor, o que nos agrada, o que nos conforta; enfim, o que nos proporciona estado de “bem estar”.

A sensação é de que tudo está no seu lugar, mas surge o inesperado e com muita velocidade, sentimos dificuldades para nos situarmos, para nos apropriarmos daquilo que possa estar por vir; ou seja, qual a real dimensão do COVID-19?

Muitas informações chegam pelos mais variados recursos tecnológicos de comunicação. A partir disso e das varias medidas e ações tomadas no sentido de prevenção e cuidados para que a disseminação do vírus SARS-CoV2, que de epidemia, se tornou uma pandemia, que significa ter atingido um grau de ampliação de contaminação da



população de forma a ter além de altos índices de mortalidade no mundo, causar impacto ainda não dimensionado em todos os setores da civilização.

Pensando nisso, sentimos necessidade de levar à nossa comunidade UENP, uma mensagem abordando algumas condutas que podem contribuir no enfrentamento dessa pandemia.



Demonstrar empatia e solidariedade ajuda muito!

. . . Condutas que merecem atenção:

ALIMENTAÇÃO:

- Deve ser saudável, conforme nutricionistas e médicos sempre orientaram. Alimentação rica em nutrientes, dar preferência às de alta qualidade, especialmente quando se tratam de legumes, frutas, carne e peixe.
- Havendo possibilidades, transforme o preparo das refeições em um momento de encontro; ou ainda, uma forma de expressar afeto, carinho para com os que você ama.
- Não se esquecer de tomar água, principalmente às pessoas mais idosas que manifestam sentir pouca sede.
- Evitar exagero na ingestão de doces e excesso de carboidratos e gorduras. Conduta muitas vezes manifestada quando em situações de estresse e ansiedade.

SONO:

- Manter horário de rotina para dormir e acordar, o que revela ser uma conduta favorável ao estado de saúde emocional. Diretamente correlacionada à sensação de ter “aproveitado o dia”, trabalhando ou fazendo algo que lhe seja prazeroso.

SOCIAL:

- Importante observar que “o quê nos distanciava, agora nos aproxima”. Constatação de que a tecnologia quando bem usada, nos proporciona a oportunidade de nos mantermos não só mais atualizados a tudo que se passa no mundo, mas também nos deixa mais próximos daqueles que nos são mais preciosos.
- A tecnologia nos permite nesse momento de distanciamento social, não só a informação, mas a expressão daquilo que estamos sentindo, exercício que para muitas pessoas, mesmo em tempos de “não isolamento”, eram ou são poucos praticados. A hora é agora!
- Devemos reconhecer a importância de saber controlar nosso tempo dedicado às redes sociais ou ainda às leituras de conteúdos que não nos acrescentarão nada.
- Aos pais, cabe a responsabilidade de saber administrar o tempo que seus filhos dedicam à internet, seja em redes sociais ou em jogos.
- Em tempos de isolamento ou distanciamento social nos vemos mais próximos “do outro” por nos sensibilizarmos pela situação em si ou ainda pela eminente possibilidade de ter contato com o sofrimento alheio ou de si próprio, despertando um sentimento de pertencimento e consequente mobilização para ações coletivas.

AFETIVO:

- É fato o reconhecimento da importância do estado emocional para nos mantermos ou nos sentirmos uma pessoa saudável. No entanto, até mesmo aqueles considerados pertencentes ao grupo de pessoas que valorizam e preservam condutas saudáveis, podem em situações de riscos como, por exemplo, a que estamos vivendo nesse momento, apresentarem insegurança e até mesmo medo do que possa vir acontecer.
- A constatação de que somos vulneráveis em diferentes níveis de manifestação, é uma forma de fazermos o enfrentamento daquilo que é real, não correndo o risco de nos mantermos em estado de negação. Pelo contrário, estaríamos nos disponibilizando à autopreservação, ou seja maior probabilidade de nos dispormos a buscar ajuda e nos proteger .
- Resumindo: quando me percebo vulnerável , procuro me cuidar mais. A resiliência é inerente a natureza humana.
- Todos podem se surpreender com seu lado RESILIENTE; ou seja, encontrar formas de lidar com aquilo que está sendo vivenciado por todos.
- A percepção do “ser vulnerável” nos permite fazer um reconhecimento das nossas próprias limitações e em contrapartida permite a manifestação daquilo que é genuíno, sendo esse um exercício de autoconhecimento que exige um desprendimento de muitas formas enrijecidas de condutas, mantidas muitas vezes por muito tempo. Em situações como essa, temos que dar créditos para essa possibilidade, de fazer o novo, de fazer diferente, de se reinventar, de criar novas formas de se relacionar e de rever sua hierarquia de valores.
- Sentir medo ou ansiedade nos preserva. Por exemplo: uma pessoa toma vacina para não contrair uma doença. O aluno estuda porque terá uma avaliação na próxima semana. Ambos são impulsionados à ação, a partir daquilo que sentem, seja pelo medo de ficar doente ou de não tirar uma boa nota na prova.
- O medo é real e “presente”. Enquanto a ansiedade quando em nível acima do “ideal” (necessário que impulsiona a ação), pode impedir a constatação do que é real e a pessoa passa a manifestar uma conduta numa dimensão em que o objeto adquire uma supervalorização e oportuniza a perda de autocontrole de suas emoções, o que causa muito sofrimento, podendo chegar a impedir a pessoa de realizar suas tarefas de rotina.
- Por isso a importância de não nos isolarmos, de procurarmos valorizar as relações que nos fazem bem, com pessoas que sabem nos acolher.
- É importante sabermos que não estamos sozinhos, que nos sentir tristes ou cansados faz parte de todas as mudanças que estamos vivenciando no momento.
- O compartilhar dúvidas e inseguranças sobre como estamos nos sentindo, nos assegura que somos “pessoas normais”. Sentir medo, insegurança, nos humaniza. Porém, se isso nos causa muito sofrimento, devemos procurar ajuda de profissionais especializados.

- ✚ - Ficar preocupado, triste ou sentir vontade de chorar, não é depressão. A depressão vai se caracterizar pela frequência e intensidade das condutas anteriormente citadas. Por exemplo: a moça fica triste e chora porque não foi aprovada no concurso. O funcionário da fábrica de doces está preocupado porque foi despedido e em breve não terá como pagar suas contas.
- ✚ - Recomenda-se para aqueles já em tratamento psicológico e/ou psiquiátrico que mantenham as orientações feitas pelos profissionais.

COGNITIVO:

- ✚ - Para aqueles que estiverem trabalhando ou estudando de forma remota, sugere-se que mantenham disciplina quanto aos horários e tempo despendido com tais tarefas.
- ✚ - É importante que se envolvam com atividades que permitam exercícios de suas funções mentais (atenção, concentração, memória, raciocínio, pensamento...) procurando canalizá-los à realização de tarefas não só do trabalho ou de estudos, mas também de entretenimento (filmes, séries, leituras, jogos e outros).

IMPORTANCIA DE MANTER-SE ATIVO:

- - É muito importante que possamos nos manter ativos nesse período de quarentena pois, "MOVIMENTO É VIDA".
- - O movimento permite que o corpo funcione melhor e que a resposta das células imune aumente, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos.
- - Está comprovado cientificamente que o movimento reduz ansiedade, stress e controla os sintomas da depressão.
- - Manter-se ativo ajuda no controle das dores físicas e manutenção do peso corporal.
- - O movimento ajuda a melhorar a qualidade do sono e humor.
- - Manter-se em movimento é um agente protetor da função respiratória e cardiovascular.
- - Pessoas ativas fisicamente tem menor chance de apresentar diversas doenças como: diabetes, hipertensão e outras doenças cardiovasculares, que levam seus portadores a serem considerados de maior risco para infecção pelo coronavírus.

Dicas de como manter-se ativo:

- - Ao invés de utilizar o controle para mudar os canais da televisão, você pode se levantar e mudar o canal na própria televisão.
- - Você pode manter-se em movimento com exercícios simples de sentar e levantar da cadeira, podendo realizar 3 séries de 10 repetições mantendo a respiração controlada e a postura correta. A quantidade pode variar de acordo com sua condição física.
- - Você pode caminhar no interior de sua residência por 30 minutos. Caso queira você pode fracionar em 3 caminhadas de 10 minutos ao longo do dia. Exemplo: pela manhã 10 minutos, meio da tarde 10 minutos e ao final do dia 10 minutos.
- - Tirar um tempinho para brincar com seus filhos e animais de estimação.
- - Realize qualquer movimento corporal com alegria, dance, pule, sorria. Perceba como sua fisiologia muda ao realiza-las.
- - Realize alongamentos corporais sempre que possível.
- - Diminua o tempo sentado, fique a cada meia hora em pé por 5 minutos.
- - Para uma saúde ideal é importante lembrar de comer saudavelmente e manter-se hidratado.
- - Além de manter-se ativo é muito importante a prática de relaxamento para melhora da função física e emocional. Exemplo: fique sentado ou deitado confortavelmente por 5 à 10 minutos puxando (inspirando) e soltando o ar (expirando) tranquilamente não se concentrando em nenhum pensamento ou preocupação. Perceba e sinta o seu corpo.
- - Pouco é melhor que nada.

... Sugestões de reflexão:

- ✓ Sugestões de reflexão:
- ✓ - COVID-19 parou o mundo num momento em que ninguém tinha tempo para nada onde se “sobravam” recursos e se faltava reconhecimento, gratidão e, humildade.
- ✓ - O quanto eu posso fazer melhor com muito menos e o quanto eu tenho de riqueza interior?
- ✓ - Qual é o saldo: o quanto essa situação fez com que eu refletisse ou mudasse formas enraizadas do não social e o quanto pude me redescobrir?
- ✓ - O quanto sou humano com o próximo?
- ✓ - O quanto me sinto ou me sentia onipotente diante de tudo e de todos?
- ✓ - Por fim, a constatação é: necessito de tudo e de todos.
- ✓ - Necessito de conhecimento, de ciência, de dinheiro, de calor humano, de aprovação, de generosidade e de ter humildade.
- ✓ - Necessito reconhecer que existe uma força maior que é o nosso dono, dono do mundo. O homem tudo faz, mas não controla a força das águas, dos ventos.....

**O momento é de
REPARAÇÃO.**

**Aprender a fazer o
novo!**

Esperamos que essa Cartilha possa ser útil!

É de vital importância se manter informado sobre o avanço da situação e sobre as novas orientações, de forma a garantir que você esteja seguindo as medidas de precaução adequadas. Somado a isso, é importante manter fontes de informação confiáveis de maneira a evitar a desinformação ou as coberturas sensacionalistas.

Restrinja-se às fontes credenciadas - isso inclui as designações da Organização Mundial da Saúde (OMS - <https://www.paho.org/bra/covid19/>), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>) e autoridades de saúde locais.

Está se sentindo sobrecarregado? Restrinja horários diários para visualizar atualizações e notícias. Monitoramento constante da mídia, especialmente quando compulsivo, pode alimentar respostas de estresse e ansiedade ao invés de diminuí-las.

Cuidado com o que compartilha - é de responsabilidade de todos nós evitar o espalhamento de rumores e boatos que possam causar reações de pânico desnecessário.

Precisa de ajuda ou conhece alguém que precisa?

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher - 180

Psicólogos que atendem online: <https://e-psi.cfp.org.br/psicologas-cadastradas/?action=pesquisar&nome=®iao=®istro=&uf=>

Fonte:

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinero Costa.

Organização Mundial da Saúde: <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>

Outras referências:

Angerami – Camon, V. A. (org). Psicologia da Saúde: um novo significado para a prática clínica. 2. ed. ver. e ampl. São Paulo: Cengage Learning, 2014.

Eizerick, C. L.; Kapczinsk, F.; Bassols, A. M. S. (org). O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica . Porto Alegre: Artmed, 2013.

Forbes, Jorge. Inconsciente e responsabilidade: psicanálise do século XXI. São Paulo: Manole, 2012

Organizadores:

Projeto VidAlonga – Prof. Dr. Fabrício Josse Jassi, Prof. Me. Tiago Tsunoda Del Antonio e Profa. Me. Ana Carolina Tsunoda Del Antonio, UENP - Jacarezinho.

Profa. Me. Jussara Eliana Utida, Psicóloga Docente do Centro de Ciências da Saúde – UENP – Jacarezinho.

Prof. Dr. Fábio Antonio Néia Martini, Fisioterapeuta Docente do Centro de Ciências da Saúde – UENP – Jacarezinho.

Francine Franini, Advogada Agente Universitária – Campus de Jacarezinho – UENP.

#ORGULHODESERUENP

#JUNTOSSOMOSMAISFORTES

