

Covid-19, e agora?

MANUAL DE CUIDADOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL



Ante o cenário atual decorrente da pandemia mundial que mudou nossas vidas é importante estabelecer uma ordem no caos e instaurar um ambiente positivo e produtivo que possa contribuir para o nosso fortalecimento emocional. E, apesar dos desafios, tensões e incertezas do momento, é nesse cenário que devemos exercer a nossa empatia e compaixão com os outros, especialmente a nossa família e os nossos vulneráveis a quem devemos cuidar e proteger adotando medidas, muitas vezes simples, que gerem uma sensação de conforto, segurança e bem estar. Sabemos também que não basta focar somente nos outros e que devemos redobrar os cuidados com nós mesmos pois sem isso não conseguiremos estar bem para cuidar dos nossos. Com esse propósito listamos aqui algumas dicas preciosas para otimizar o nosso dia a dia. Nossa saúde precisa e agradece esses cuidados...

Vamos a elas!



DICAS DE OURO

1. Mantenha uma rotina

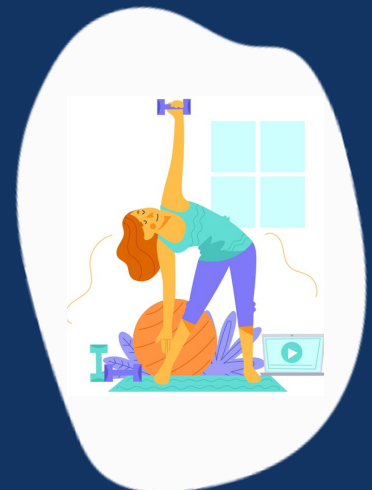
SONO – Procure dormir de 06 a 08 horas diárias e evite estímulos que dificultem a conciliação do sono, com muitos estímulos visuais e auditivos (luzes, tv, celular, computador, barulhos, música alta, etc.). Procure criar um ambiente agradável e aconchegante para ter uma melhor qualidade de sono, levantando-se sempre no horário habitual.



HIGIENE PESSOAL – Tome um bom banho ao acordar, mantendo sua rotina de higiene pessoal. Vista-se de forma confortável, mas não fique de pijama o dia todo. Arrume sua cama ao levantar-se, mantendo a limpeza da casa para que o seu ambiente fique asseado e você se sinta produtivo e disposto neste período.



TOME SOL E SE EXERCITE – Se possível, tome 10-15 minutos de sol diários, pois a vitamina D absorvida pela sua pele é importante para fortalecer a sua imunidade e uma rotina saudável pode contribuir para fortalecer sua saúde física e emocional.



CONECTE-SE COM SUA ESPIRITUALIDADE –

Abuse da meditação e de leituras de conteúdos construtivos. Participe de encontros online, reze ou ore à sua maneira. O importante é conectar-se com aquilo que você acredita e que lhe dê esperança.





ADMINISTRE O SEU TEMPO – Crie uma agenda com suas atividades diárias e busque desempenhá-las como programado. Além do trabalho/estudo que você precisa desempenhar, aproveite este momento para realizar aquelas tarefas pendentes e organizar o seu dia-a-dia até as coisas se normalizarem.

2. *Cuidados com as crianças*

Primeiramente, atenção ao uso do celular para as crianças (que serve também para vocês, papais!). O uso excessivo é prejudicial, e num momento de ansiedade e medo como o que estamos vivendo, poderá gerar nos seus filhos o sentimento de abandono. Esteja junto com eles, aproveite o isolamento para terem tempo de qualidade juntos. Procure ser criativo e programar atividades junto com seus filhos. Sempre atentando para o tempo de exposição à internet, identificamos no Instagram alguns perfis que fazem lives com contação de histórias para entreter as crianças durante a pandemia:

- **Marina Bastos (@marinabastoshistorias)**: todos os dias às 12:30
- **Camila Genaro (@camila.genaro)**: todos os dias às 15:00
- **Mariane Bigio (@marianebigio)**: todos os dias às 18:00
- **Emilia Nuñez (@maequelle)**: todos os dias às 11:00
- **Fafá Conta (@fafaconta)**: seg, qua e sex às 10:30
ter e qui às 16:30

Mas, lembre-se: Nada substitui uma brincadeira em família como uma gincana de leitura jogos de tabuleiro, o velho karaokê e as brincadeiras de quintal em momentos que o clima permite!



3. *Cuidados com idosos e vulneráveis*

Crianças, idosos, portadores de necessidades especiais, pacientes com baixa imunidade e doenças crônicas devem ser ouvidos e priorizados, pois tem perspectivas e necessidades peculiares. Conversar, escutar, compreender e estabelecer rotina solidária, inclusiva é importante para que as limitações impostas pela pandemia possam ser assimiladas e seguidas. Adapte as restrições diminuindo a sensação de perda e impedimento. Procure redobrar os cuidados ao manipular o idoso ou vulnerável. Use máscara cirúrgica, higienize bem as mãos, explicando, com carinho, a necessidade dessas mudanças para protegê-lo de um risco maior, sem, no entanto, alarmá-lo ou entristecê-lo. Faça-o crer que em breve tudo voltará a ser como antes! Lembre-se: Você tem condições de explicar os motivos das limitações e alterações de rotina, minimizando sentimentos negativos em relação ao novo contexto!



4. *Cuidados com a alimentação*

- 1 - Programe seu cardápio base da semana;
- 2 - Compre apenas aquilo que for necessário. Não estoque comida para não prejudicar outras pessoas. É hora de empatia e união!
- 3 - Prepare e cozinhe seus alimentos;
- 4 - Teste novas receitas;
- 5 - Procure varias as frutas e verduras. Esse consumo melhora a nossa saúde intestinal e contribui para aumentar a imunidade.
- 6 - Evite consumir altas doses de açúcar, sal e gorduras, assim você evita que nosso corpo tenha que gastar energia para limpar os excessos
- 7 - Cuidado com a fome emocional. Em períodos em que estamos expostos a estresse, ansiedade, medo e incertezas podemos recorrer a comida como conforto. Fique alerta!

Lembre-se: Para melhorar nossa imunidade precisamos comer comida de verdade, pois além de não contrair o vírus, precisamos fornecer nutrientes para o nosso corpo se manter saudável.



5. Cuidados com o corpo

Fazer exercícios físicos é uma boa estratégia para lidar com a ansiedade e estresse, mas devemos fazê-los com orientação, cuidado e regularidade, conforme nossas condições permitirem, lembrando que fazer atividade

física em casa pode ser uma estratégia para aumentar a endorfina que é o hormônio do bem-estar, felicidade, prazer e bom humor. Liberar endorfina ajuda a reduzir o desconforto, a irritabilidade, a ansiedade e a depressão. Além disso, pode-se tentar uma prática esportiva diferente do que se está acostumado, como dança, yoga, alongamento etc. Isso vai ajudar a promover mais consciência corporal e clareza mental.

Dicas de App para fazer atividade física em casa:

- Nike
- Fit Dance

6. Cuidados com o isolamento social

Apesar de extremamente necessário nesse momento, para nós que somos seres inter-relacionais, ou seja, precisamos estar em contato com as pessoas, o isolamento social pode ser gerador de muita ansiedade e desconforto.

Por isso, buscar alternativas para manter as interações sociais é muito importante, principalmente nesse momento. No entanto, atualmente, temos a nosso favor a tecnologia, que facilita a comunicação e interação entre as pessoas. Procure manter o contato com as pessoas do seu convívio social, amigos e família por ligação, vídeo-chamada. Isso ajudará a todos a não se sentir sozinhos e desamparados. Todos estamos juntos neste momento, compartilhando dos mesmos medos e angústias. Este sentimento de coletividade irá nos fortalecer para lidarmos com a situação de forma mais equilibrada e saudável. Já existem projetos interessantes de compartilhamento de atividades e bate-papos online para interagir nesse momento tão difícil.



Aqueles que já estavam depressivos precisam se cuidar para que esse quadro não se agrave. Assim, é importante não deixar de tomar as medicações, seguir as orientações dos profissionais, e buscar atendimento online de um psicoterapeuta, o que é recomendado inclusive àqueles que não possuem histórico de depressão. Saiba que é normal se sentir vulnerável diante das circunstâncias, procure ajuda!

7. Cuidados com o tempo livre

Assim como cuidamos da nossa saúde física, precisamos cuidar da nossa saúde emocional e para isso é importante administrar nosso tempo livre durante o período do confinamento. Elencamos abaixo algumas dicas de atividades interessantes para aproveitar o momento e refletir:

Documentários e séries:

- Happy: A busca e o encontro da verdadeira felicidade
- A revolução do altruísmo: Sobre a teoria de que a cooperação e altruísmo estão mais na essência do ser humano que o egoísmo.
- O começo da vida: A série avalia como o ambiente afeta as crianças e como elas podem afetar o nosso futuro.
- Explicando a mente: Série do Netflix. Como o cérebro controla a ansiedade, sonhos, memória e muito mais.
- Humano: Somos todos um

• PODCASTS:

- PatiCast com Pati Bianco: Hábitos saudáveis e mudança de hábitos alimentares
- Elas com elas;

• CANAIS NO YOUTUBE (PARA ADULTOS)

- MOVA - Monja Cohen
- Território conhecimento - Leandro Karnal
- Panelinha - Gastronomia

• DICAS DE LIVROS (PARA ADULTOS)

- Reinvente sua vida - Jeffrey Young
- O ponto de equilíbrio - Christine Carter
- Um coração sem medo - Thupten Jinpa
- O poder do hábito - Charles Duhigg
- A coragem de ser imperfeito - Brené Brown
- Mais forte do que nunca - Brené Brown
- Num sofá de bolinhas - Marília Rizzon e Ana Rizzon
- Porque fazemos o que fazemos - Mario Sérgio Cortella
- Nem anjos nem demônios - Mario Sergio Cortella e Monja Coen



Além de todas essas dicas e sugestões não se esqueça de...

— **Lavar bem as mãos e manter-se em casa!** —

Esperamos que esse período seja breve e que possamos juntos, colaborar para o nosso próprio bem-estar e para o bem estar e segurança um dos outros.

E que possamos sair dessa experiência mais fortalecidos e ressignificando a própria vida!

Lembre-se que o autocuidado é de extrema importância para todos nós!



HU-UFMA NO ENFRENTAMENTO
DO **CORONAVÍRUS**



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

**UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS
DIVISÃO DE GESTÃO DE PESSOAS
GERÊNCIA ADMINISTRATIVA**