

8 DICAS

PARA PASSAR O PERÍODO DE PANDEMIA
DA MELHOR FORMA POSSÍVEL.



DICA 1: EVITE EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Reduza o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse. Busque informação apenas de fontes fidedignas (por exemplo, OMS, ONU, Ministério da Saúde). Estabeleça um horário para buscar notícias e atualizações (apenas uma ou duas vezes ao dia), evitando assim o “bombardeio” desnecessário de informações. Cuidado com boatos ou informações erradas (“Fake News”). Os fatos confiáveis ajudam a minimizar o medo.



DICA 2: ESTABELEÇA UMA ROTINA

Tente estabelecer uma rotina diária de trabalho e autocuidado, sem esquecer de incluir atividades que lhe deem prazer e estimulem sua mente. Defina horário fixo para levantar e para ir dormir. Coloque seus compromissos e atividades diárias numa agenda ou numa lista com horários pré-definidos para serem realizados. Isso facilita a organização e o cumprimento da rotina.



DICA 3: FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS EM CASA

Em tempos de isolamento social, longe de academias e de parques, a prática de atividade física vem se tornando um desafio. Entre os benefícios da realização de atividades físicas, estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, AVC, diabetes, depressão, além de diminuir e evitar o estresse e a ansiedade. Há diversos apps que podem ajudar na prática de atividade física em casa, nossa dica é o Nike Training.



DICA 4: MEDITE!

Na situação em que vivemos, o estresse pode aumentar e prejudicar o humor e o sono. Para evitar isso, reserve 1 ou 2 momentos diários para praticar meditação: ela ajuda a reduzir a ansiedade, estresse e irritabilidade, além de auxiliar a noites mais tranquilas de sono. Sugerimos o app “Meditate.se”, que oferece meditações guiadas e músicas relaxantes e o aplicativo “5’ minutos, eu medito”, que é um guia de meditação que lembra o usuário de praticar meditação durante o dia.



DICA 5: DEFINA MICRO-OBJETIVOS

Com o isolamento social, tornaram-se comum as queixas de baixa produtividade ou estagnação em algumas áreas da vida. Para evitar que essas situações causem ainda mais ansiedade nesse momento, existem métodos que auxiliam a celebrar todo e qualquer avanço alcançado nas atividades diárias. Uma dessas técnicas é a regra de 5 minutos, que consiste em se dedicar exclusivamente a uma atividade por apenas 5 minutos - o que pode parecer pouco, mas nos auxilia a deixar a procrastinação de lado e iniciar uma atividade que, muitas vezes, se estende por muito mais tempo que os minutos previstos!



DICA 6: FAÇA VÍDEO-CHAMADAS

O distanciamento social deve ser apenas presencial! Quando você faz uma chamada de vídeo com seus amigos e familiares, olhando nos olhos dessas pessoas, sua mente entende que você não está sozinho. Aproveite para conversar sobre assuntos alegres e compartilhar coisas boas sobre a rotina do “novo normal” em que estamos vivendo, procurando se distanciar de temas pesados como a pandemia e seus efeitos. Dessa forma, além de se aproximar de pessoas importantes para você, ainda é possível espantar a ansiedade e a tristeza!



DICA 7: ALIMENTE-SE DE MANEIRA SAUDÁVEL

Nesse período em que passamos mais tempo em casa é comum o “descuido” com a alimentação. Contudo, lembre-se de que uma alimentação saudável e equilibrada ajuda a manter a saúde física e mental. A alimentação saudável é fundamental para manter a imunidade do corpo elevada, ter imunidade não significa apenas não contrair o vírus, mas sim ter nutrientes para o corpo enfrentar o momento atual. Por isso, programe sua alimentação da semana, cozinhe e prepare seus alimentos, faça ingestão de frutas e verduras da forma mais variável possível e evite consumir altas doses de açúcar, sal e gorduras.



DICA 8: CUIDE BEM DO SEU SONO

Manter uma rotina diária de sono com horário para dormir e acordar causa impacto positivo na qualidade do seu sono. Encerre o uso de aparelhos digitais como o celular antes de dormir, busque fazer atividades mais leves e relaxantes. Evite alimentos e substâncias estimulantes como a cafeína e o cigarro após anoitecer, eles prejudicam a qualidade do seu sono. Evite também praticar exercícios físicos de alta intensidade antes de dormir, dê preferência a alongamentos ou faça yoga. Ter uma excelente noite de sono melhora o seu dia, além de melhorar a sua saúde, por isso, priorize essas medidas que permitem melhorar a qualidade do seu sono.



COORDENADOR:

Prof. Dr. Paulo Henrique Guerra

EQUIPE DISCENTE:

Andressa Janaína Messias

Barbara Breda

Daciele Paola Preci

Felipe Comin

Julia Canci

Jullye Gavioli

Lucas Rosa Nakalski

Venir Guilherme Baldissera

REFERÊNCIA:

Vectors by www.freepik.com

NOTA:

Esta cartilha foi desenvolvida em setembro de 2020 articulando os projetos de extensão: "Educação em saúde On-line direcionada à profissionais da educação que atuam no ensino básico em Chapecó: adaptações frente a pandemia da COVID-19" e "O mal que podemos evitar: CORONAVÍRUS"