

07 de Abril

Dia Mundial da Saúde



Autocuidado na pandemia: altos cuidados com você!
Melhore a autoestima e a autoconfiança. Ame-se!

Cuidar da higiene e manter um estilo de vida saudável faz parte do que chamamos de autocuidado, e isso é amor próprio. Autocuidar-se significa, então, adotar medidas de prevenção a doenças, não negligenciar os sintomas do corpo, manter a qualidade de vida...

E se o momento é propício a cuidar de nós mesmos, cuidemos também do outro, olhando, falando e escutando com mais afeto e gentileza.

Sobre o que nos cabe fazer no enfrentamento a presente crise sanitária que a todos atinge, recordemos que a Organização Mundial de Saúde - OMS definiu alguns pilares básicos do autocuidado, que é capacidade individual de promover e manter a saúde, prevenir e lidar com doenças com ou sem o apoio de um profissional, convidando-nos a cultivar momentos de calma, relaxamento e bem-estar, refletindo sobre a saúde de forma integral: corpo, mente e espírito. Confiram!

Movimente-se!

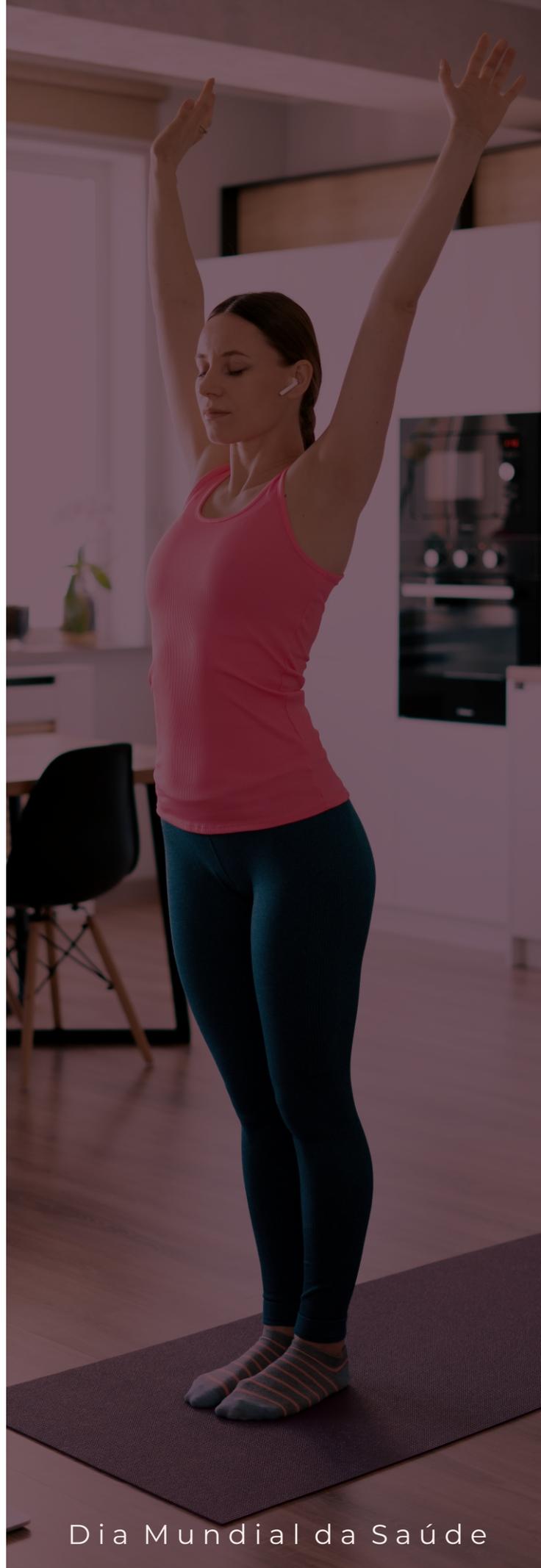
A melhoria da qualidade de vida relaciona-se à prática de exercícios físicos. Encontrar um que seja prazeroso, como andar de bicicleta ou caminhar, ajuda no bom funcionamento do organismo e previne doenças. A OMS recomenda para adultos 150 minutos de atividades físicas semanais, sejam eles:

- de 30 minutos (5x/semana) - intensidade moderada;
- ou 75 minutos (2x/semana) - intensidade elevada.

As pessoas ativas geralmente vivem mais e correm menos riscos de problemas de saúde, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, obesidade e alguns tipos de câncer.

Em decorrência do isolamento social, é normal que a desmotivação cerque aqueles que desejam fazer atividades físicas, mas em casa é possível tornar isso em prática e tornar o exercício um grande aliado da saúde física e mental.

- Realizar tarefas domésticas (limpeza e jardinagem) são maneiras de permanecer ativo em casa;
- Você pode escolher exercícios que exijam poucos materiais e espaços, como yoga, pular corda, subir e descer escadas, fazer agachamentos ou dançar;
- Aproveite todas as oportunidades possíveis para se movimentar: se receber uma ligação, fique em pé ou ande pela casa enquanto fala, em vez de se sentar;
- Se houver crianças em casa, estimule também brincadeiras com movimentos corporais, brinque com elas.





Resposta de Relaxamento

O distanciamento social pode afetar nosso bem-estar de forma geral, nos afastando de nossas funções naturais e aumentando os níveis de estresse. Uma maneira útil de “desligar” a resposta de luta ou fuga e trazer o corpo de volta ao estado antes do estresse é o que o cardiologista de Harvard, Herbert Benson, chama de Resposta de Relaxamento, um estado de relaxamento profundo.

As evidências científicas sugerem que essas técnicas, assim como a atividade física, podem reduzir a pressão sanguínea, ansiedade, depressão, insônia e podem proporcionar algum benefício nos sintomas do transtorno de estresse pós-traumático. Como e o que fazer:

1. Duas vezes por dia, de 10 a 20 minutos, escolha uma palavra, um som, uma prece ou uma frase que te acalme. Se não tiver, escolha uma palavra ou som qualquer que não te leve a pensamentos e sensações ruins. Escolha uma palavra ou som sem significado e associação com nada para evitar a invocação de pensamentos;

2. Depois sente em uma posição confortável e feche seus olhos;

3. Relaxe seus músculos começando pelos seus pés e subindo até sua face. Deixe eles relaxados;

4. Respire devagar pelo seu nariz e fique consciente da sua respiração. Na saída de ar diga a palavra escolhida silenciosamente para você mesmo. Respire de maneira natural;

5. Continue por 10 a 20 minutos;

6. Você pode abrir seus olhos para olhar o relógio, mas não use um alarme. Quando terminar fique quieto e por alguns minutos primeiramente com seus olhos fechados e depois com seus olhos abertos;

7. Não se preocupe se você conseguiu ou não atingir um nível profundo de relaxamento. Mantenha uma atitude passiva e permita que o relaxamento aconteça em seu próprio ritmo;

8. Quando pensamentos distrativos acontecerem, tente ignorar eles sem ficar chateado. Apenas diga “ai ai” e volte para a repetição de sua palavra.



Não subestime a importância do SONO!

Ele é fundamental para a manutenção de nossa saúde. Durante a pandemia, quando muitos tiveram sua rotina modificada, as cargas de estresse consequentemente ficaram maiores. É preciso redobrar a atenção e o cuidado, procurando manter a higiene do sono e seu ritmo regular. O número de horas de sono adequado varia de pessoa para pessoa, sendo recomendado em média de 7h a 9h para o adulto.

O sono restaurativo é fundamental para manter o metabolismo saudável, o apetite regular, o sistema imunológico fortalecido, como também corpo e mente mais preparados para enfrentar o estresse. E o que podemos fazer para tornar a hora do sono relaxante e eficaz? Confiram as dicas:

- O ambiente deve ser propício ao sono: quarto sem muita claridade e silencioso, cama confortável.
- Finalize seu dia algumas horas antes de ir dormir. Encerre o expediente do trabalho; em casa, procure relaxar durante 3 ou 2 horas antes de se deitar.
- Evite alimentos estimulantes antes de se deitar (café, canela, pimentas e com excesso de açúcar);
- Evite atividades estimulantes perto do horário de dormir. Não realize exercícios intensos, não permaneça conectado à televisão ou ao celular.
- Mantenha um horário regular para dormir e se levantar. Criar uma rotina auxilia uma boa noite de sono e garante a quantidade de horas necessárias de descanso.
- Evite vícios, como o cigarro e o álcool.
- Evite cochilos muito longos durante o dia, para não interferir no sono da noite.

Ainda Bem!

Dia Mundial da Saúde

Embora ainda não exista estudo científico de algum nutriente específico que possa ajudar na cura ou tratamento da Covid-19, ter uma alimentação saudável ainda é o melhor caminho para o fortalecimento do sistema imunológico, o que poderá ajudar na recuperação de uma possível contaminação. Uma alimentação adequada e saudável é primordial para a manutenção da saúde e contribui para manter o sistema imunológico em ótimas condições.



Durante a pandemia, a alimentação necessita de cuidado redobrado. Daí a importância das melhores escolhas alimentares, optando-se por alimentos frescos e variados, ricos em vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos. É fundamental manter também uma boa hidratação - beber água para se manter hidratado também ajuda e apoia o sistema imunológico; recomenda-se dois litros por dia, no mínimo. Adotar medidas de higiene para evitar as contaminações é determinante.



Inspire-se com a NATUREZA!

O contato com a natureza leva a melhorias no humor e na cognição, contribuindo para a redução do estresse. O recomendado é que, por dia, tenhamos contato com a natureza de 20 a 30 minutos. Nessa fase de confinamento, podemos observar e vivenciar a natureza de diversas formas, nos adaptando ao espaço em que

vivemos, às condições e preferências individuais. Abra a janela, sinta a natureza em redor – céu, sol, pássaros...

Como agora é recomendado não sair, traga a natureza para dentro de casa. Você pode plantar flores naturais, só precisa de um vaso e espaço em janelas, varandas ou sacadas. Escute músicas com sons da natureza (pássaros, vento, mar, chuva, cachoeira, fogo). Caso não seja possível, procure observar imagens, fotografias, assistir a vídeos no YouTube e programas que mostram animais e lugares diversos da natureza.



Mantenha RELACIONAMENTOS, mesmo à distância

Neste período de isolamento, a solidão é algo que atrapalha o desempenho físico por afetar a saúde mental. Como vivemos no século XXI, a internet e as redes sociais vêm trazendo muitos benefícios para uma grande parte da população. Apesar da distância imposta pela pandemia, a tecnologia existe para manter a maior proximidade possível, com direito a redes sociais, ligações e chamadas de vídeo.

Nos últimos anos, através das telas de smartphones e computadores, já vinha ocorrendo essa onda de trabalho home Office, de aulas on-line e de relacionamentos, entre outros, mas foi o isolamento social que potencializou o uso das mídias sociais para conseguir manter certas rotinas durante a pandemia.

O que traz mais angústia nesse momento são as incertezas sobre os próximos encontros, mas podemos fazer de tudo para estarmos próximos sentimentalmente, mesmo distantes de forma física.

Procure praticar o autocuidado, ser gentil e carinhoso, pois assim podemos nos relacionar melhor conosco e com o mundo que nos cerca!