

O autocuidado diante de uma pandemia mundial



Faculdade Pernambucana de Saúde

O autocuidado diante de uma pandemia mundial.

Autoras:

Maria Eduarda Diniz Santana

Rosângela Vieira Dornelas Câmara Paes

Esta cartilha será utilizada como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS. Recife, Pernambuco, 2020.

Sobre as autoras...

Maria Eduarda Diniz Santana – Graduada do oitavo período do curso de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (2020.1). Estagiária na empresa RD Sports (2020).

Rosangela Vieira Dornelas Câmara Paes – Mestre na área de Ciências da Religião pela UNICAP - PE (2011). Pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental na FAFIRE/PE (2013). Graduada em Psicologia pela Universidade Católica de Pernambuco (2001). Pós-graduada em Treinamento Desportivo pela UniFMU no Estado de São Paulo (2003).

SUMÁRIO

I – Apresentação.....	5
II – Sobre o momento que estamos vivemos.....	7
III – O Cuidado e o Autocuidado.....	9
O Autocuidado Físico.....	11
Cuidando do nosso lar.....	16
Autocuidado Cognitivo.....	17
Autocuidado Emocional.....	19
Autocuidado Social.....	24
Autoestima.....	26
IV – Finalizando.....	28
V – Referências bibliográficas.....	29

Apresentação

Antes de começarmos com o conteúdo dessa cartilha, convidamos você a fazer um breve resgate na sua memória... Tente lembra os seguintes momentos: a primeira vez que caiu um dente de leite seu, a primeira vez que você andou de bicicleta sem as rodinhas de apoio, a última viagem que você fez.

Certamente, durante esses momentos citados você estava na companhia de pessoas importantes para você (mãe, pai, irmão(a), melhores amigos, avós). E essas pessoas geralmente estão ao nosso lado em momentos marcantes de nossa vida. No momento em que vivemos hoje, infelizmente, precisamos ficar distante (fisicamente) de algumas dessas pessoas, devido ao

distanciamento social, que tem como objetivo a diminuição da disseminação do novo coronavírus. Porém esta cartilha foi feita especialmente para a pessoa que esteve presente em todos os momentos citados: você mesmo. Sim, você, o personagem principal de sua vida.

Este material foi produzido para que você aprenda um pouco mais a cuidar da pessoa mais importante de sua vida. Sendo assim, convidamos você a conhecer um pouco mais sobre o **autocuidado**. Vamos nessa?!

Sobre o momento que estamos vivemos...

Nos últimos meses o mundo vem enfrentando uma **pandemia**. Esse termo é utilizado para descrever uma **situação em que uma doença infecciosa ameaça muitas pessoas ao redor do mundo simultaneamente**. E a doença em questão é a tão falada COVID-19, que é causada pelo coronavírus Sars-CoV-2.

A COVID-19 apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com essa doença (cerca de 80%) podem não apresentar sintomas e cerca de 20% dos casos podem

requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem precisar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória¹.

Diante dos acontecimentos atuais, **é importante cuidarmos de nossa saúde**. E quando falamos sobre saúde não nos referimos a ausência de doenças ou enfermidades, pois **a saúde diz respeito ao bem-estar físico, mental e social dos indivíduos**². Ou seja, você pode ter uma doença crônica (que dura muito tempo ou não tem cura) e mesmo assim ser uma pessoa com saúde. Sendo assim, para cuidar da nossa saúde não precisamos necessariamente ir à um hospital ou consultório médico. **O cuidado com a saúde pode e deve ser algo presente no nosso dia a dia**, através de ações simples do cotidiano. Adiante vamos falar um pouco mais sobre esses cuidados.

Cuidado e Autocuidado

O cuidado está presente em nossas vidas desde antes de nascermos, quando nascemos somos cuidados pelos outros, e com o tempo também aprendemos a cuidar. O desenvolvimento da capacidade de cuidar é essencial para o desenvolvimento do ser³. Ao direcionar nossa atenção para cuidar do outro demonstramos nosso **afeto** e **respeito**.

Nesse sentido, **também é importante direcionarmos nossa atenção para nós mesmos**, colocando em prática o **autocuidado**.



Fonte: João Fazenda⁴

O autocuidado se refere à **prática dos cuidados executados pelo indivíduo que possui uma necessidade, para manter-se com vida, saúde e bem-estar**⁵. Para isso, o indivíduo deve ser capaz de se engajar no autocuidado, tomando como requisitos as atividades da vida diária.

Em suma, o autocuidado diz respeito a **cuidar de si mesmo**, buscando suprir todas as necessidades que o seu corpo e sua mente exigem de você. E apesar de nada ser eterno, tudo que cuidamos dura mais. Ou seja, se cuidarmos mais de nossa saúde, de nosso corpo e mente, podemos viver mais e viver melhor. Para isso devemos praticar diariamente uma série de cuidados. Devido a pandemia que estamos enfrentando, alguns cuidados devem ser redobrados para mantermos nossa saúde, sendo assim, trouxemos alguns tipos de autocuidado.

O autocuidado Físico

Em virtude do novo coronavírus, a Organização Mundial de Saúde disponibiliza recomendações de cuidado como: **lavar as mãos com frequência**, usando sabão e água ou um gel à base de álcool; **manter uma distância segura** de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando; **evitar tocar nos olhos, no nariz ou na boca; quando tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo dobrado ou um tecido; seguir as instruções de sua autoridade de saúde local**⁶. Além disso, também é recomendado o **uso de máscaras em público** para ajudar a impedir a propagação e contaminação do coronavírus.

Vale ressaltar que **quando cuidamos de nós também estamos cuidando do outro.**

NÃO É SÓ SOBRE NÃO FICAR DOENTE.



É SOBRE QUERER QUE NINGUÉM
FIQUE TAMBÉM.

Fonte: Charges do Niniu⁷

Além disso, também é importante mantermos os cuidados básicos com:

- Sono: o momento em que nosso corpo e mente descansa, é um estado comportamental e uma fase fisiológica normal e necessária do organismo⁸. Ele funciona como um alimento para nosso organismo, repõe as energias, revigora o corpo e a mente e nos regula para uma nova jornada. Por isso, **o sono é considerado como um dos momentos mais importantes do dia**. A falta de sono pode causar fadiga, irritabilidade e lapsos de memória, além do conhecido cansaço no dia seguinte. É importante que possamos **adotar horários regulares de sono, evitar dormir muito durante o dia, fazer atividade física, evitar bebidas estimulantes à noite (ex. café, refrigerantes), comer alimentos leves no jantar.**

- Alimentação: Manter uma **alimentação equilibrada** é importante para a **manutenção e fortalecimento do nosso sistema imunológico**. Não é errado pedir um lanche por *delivery* uma vez ou outra, mas é importante lembrar que precisamos evitar os excessos. Devemos lembrar também de beber bastante água durante o dia, além de evitar consumir muitos alimentos industrializados.

Dica: Acrescentar aveia ao famoso cuscuz deixa a receita mais saudável, pois você irá consumir mais fibras. A aveia é rica em fibras solúveis e insolúveis. Essas fibras atuam na regulação do trânsito intestinal, além de ter a capacidade de ajudar a baixar os níveis de colesterol no sangue. Outro benefício da aveia está relacionado ao controle da obesidade.⁹

- Exercícios físicos: Devido ao isolamento social espaços como academias de musculação, dança, artes marciais, etc. precisaram ser fechados, o que conseqüentemente pode ter feito com que a prática de exercício diminuísse. Porém, **durante a pandemia você pode (e deve) continuar fazendo seus exercícios físicos**, isso porque **o sedentarismo traz vários riscos a nossa saúde**.

De acordo com estudos da área, **o hábito de praticar exercícios físicos trazem diversos benefícios a saúde** como: melhoria do metabolismo que conseqüentemente resulta na diminuição da gordura corporal, aumento da massa muscular, aumento da força muscular, aumento de flexibilidade, melhora da postura, diminuição da pressão arterial, diminuição de estresse, ansiedade, melhoria no humor e disposição¹⁰.

Uma dica de exercício físico que você pode praticar em casa é **pular corda**, que é um exercício aeróbico bastante completo, pois estimula a musculatura e o sistema cardiovascular e respiratório.



Fonte: criado pela autora com adaptação

Cuidando do nosso lar...

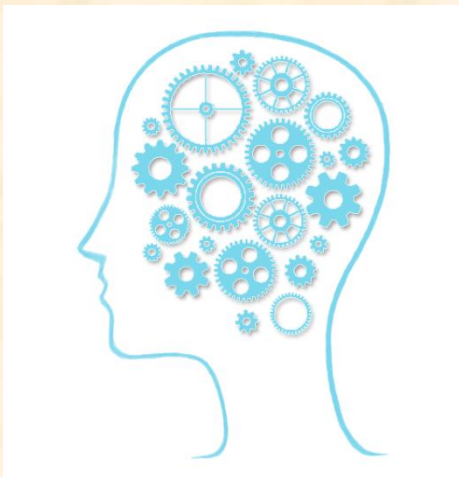
Esta parte da cartilha está direcionada à reflexão acerca da subjetividade do indivíduo, algo que não podemos ver com os olhos, mas que é tão importante quanto o nosso corpo e também deve ser cuidada. Estamos falando sobre nossa mente.



Fonte: instadevaneios¹¹

Autocuidado Cognitivo

É importante que possamos sempre **estimular nossa mente** e seus aspectos cognitivos como a memória, atenção, linguagem, raciocínio.



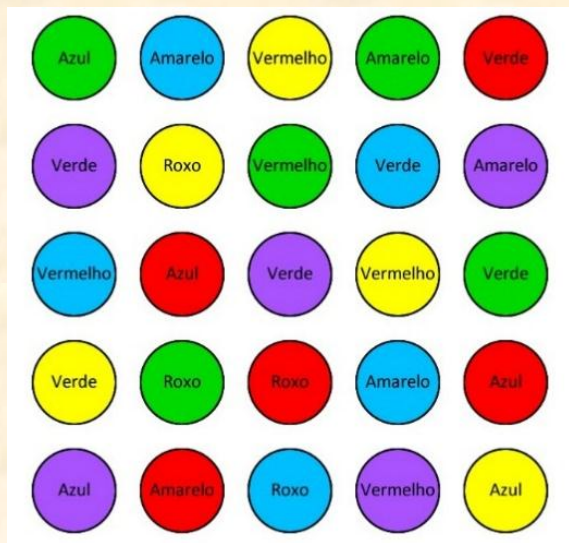
Fonte: criado pela autora

Durante o isolamento social podemos fazer isso através de atividades como leitura, passatempos como quebra-cabeça, caça-palavras, palavras cruzadas, jogos como jogo da memória, Sudoku e torre de Hanói. Além disso, aprender a tocar um novo instrumento ou falar um novo idioma também podem ser ótimas opções para exercitarmos nossa mente.

Dica de leitura: *“Quem mexeu no meu queijo?”* ¹²

Pensando nisso, reparamos dois exercícios para que você estimule seu cérebro.

1. Encontre um círculo cuja palavra escrita corresponda à sua cor.



2. Encontre palavras que possuem relação com essa cartilha



Autocuidado Emocional

Para entendermos como cuidar da nossa saúde emocional, vamos conhecer um pouco sobre a **afetividade**. Esse é um termo que compreende várias modalidades de vivências afetivas, como o humor, as emoções e os sentimentos⁸.



Fonte: criado pela autora com adaptação

- **Humor:** é definido como tônus afetivo do indivíduo, o estado emocional de base e difuso em que se encontra a pessoa em determinado momento⁸. Nosso humor é responsável por “dar cor” as nossas vivências.
- **Emoções:** reações afetivas agudas, momentâneas, desencadeadas por estímulos significativos⁸.
- **Sentimentos:** Ao contrário das emoções, os sentimentos podem não ser passageiros e, em alguns casos, podem durar a vida toda. Em casos de sentimentos negativos (ex. tristeza profunda) podem causar doenças, como a depressão. E **nesses casos é indicado a procura de profissionais para que seja feito o tratamento adequado.** Apesar de serem menos intensos que as emoções, os sentimentos duram muito mais tempo. O que pode ser bom (como um sentimento de amor) ou ruim (como um sentimento de ódio)⁸.

Diante uma pandemia mundial é normal que os sentimentos negativos surjam. O medo que sentimos aumenta os níveis de ansiedade e estresse em nós¹³. Porém, em alguns casos, ao invés de sentir tais sentimentos as pessoas tentam excluí-los ou ignorá-los. Afinal, quem quer se sentir com medo, ansiedade, ou até mesmo raiva por poder não fazer coisas que antes podia?!

O que acontece é que essa “negação” de certos sentimentos pode acabar nos adoecendo.

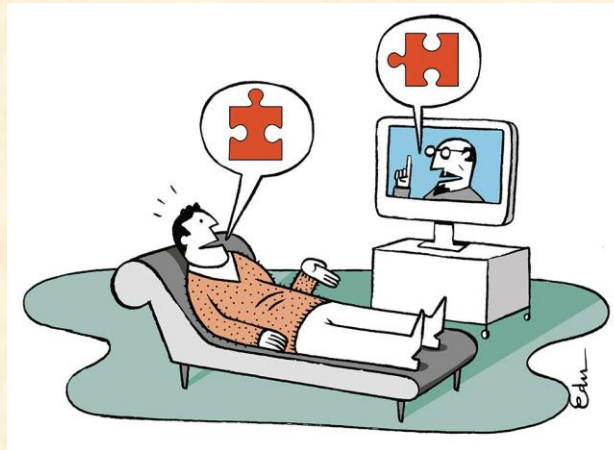
Vamos pensar na afetividade como se fosse um rio, onde as emoções e sentimentos são a correnteza. E sendo uma correnteza **é necessário deixar que o fluxo natural aconteça.** Impor uma barreira para impedir que certos sentimentos não estejam presentes é como criar uma represa. E quando essa represa não suporta tanta água, é provável que ela transborde, o que pode trazer prejuízos.

É necessário vivenciar nossas emoções e sentimentos de uma forma real, precisamos sentir tudo: o bom e o ruim. E além de sentir precisamos **externar esses sentimentos**, pois aquilo que não expressamos pela boca será impresso em nosso corpo¹⁴.

Você pode cuidar de seu bem-estar emocional processando e falando sobre seus sentimentos com amigos confiáveis, familiares ou um terapeuta. **Você também pode liberar emoções negativas através da arte:** ouvindo música, cantando, desenhando, dançando.

É importante também lembrarmos do fato de que cada pessoa é única, sendo assim, **cada pessoa está reagindo a essa pandemia de uma forma diferente.**

Durante esse momento de pandemia muitos profissionais estão se adaptando e fazendo atendimentos online. Caso esteja sendo muito difícil pra você lidar com todas as mudanças causadas pela pandemia, você pode procurar a ajuda profissional de um **psicólogo** para **atendimentos online**¹⁵.



Fonte: Edu Oliveira¹⁶

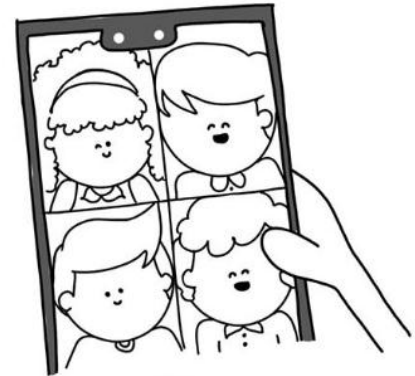
Autocuidado Social

Desde os primórdios nós seres humanos somos caracterizados por vivermos em grupos: nascemos, crescemos e morremos vinculados a grupos sociais. É nos grupos que estudamos, trabalhamos, nos divertimos, aprendemos, brigamos, enfim, vivenciamos diferentes situações de nosso ciclo vital. Devido a isso é praticamente impossível pensar no ser humano sem considerá-lo um ser social, um ser em relação¹⁷.

As relações sociais, afetivas e os vínculos são atributos da condição humana, que se dá entre sujeitos que se constituem à medida que se relacionam¹⁸. Sendo assim é importante que também exista um autocuidado com nossa dimensão social. **Mesmo com o distanciamento social devemos buscar continuar conectados aos nossos amigos e familiares.**

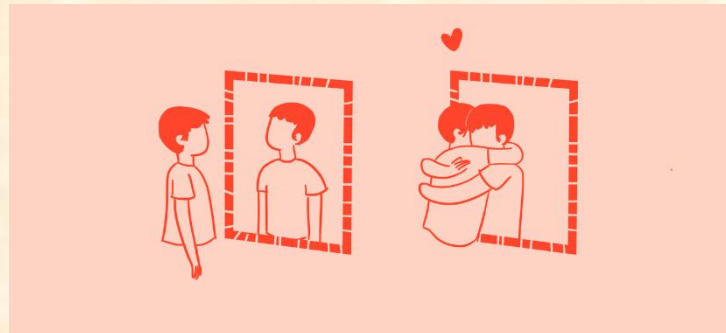
Em um momento tão complexo que estamos passando com essa pandemia, **o apoio social/familiar se mostra como um importante fator de proteção**, pois os vínculos que nós estabelecemos com nossos familiares e amigos podem ser considerados como suporte físico, social e psíquico para nós.

As tecnologias se mostram como aliadas para continuarmos próximos das pessoas que gostamos, por exemplo, hoje em dia podemos fazer vídeos chamada para “matar a saudade” de alguém que mora longe e que também está respeitando o isolamento social.



Autoestima

A autoestima diz respeito a **percepção que temos do nosso próprio valor**, e é formada a partir daquilo que achamos que somos, tanto do ponto de vista físico quanto do social e do psicológico²⁰. A autoestima tem a ver com a forma como nós enxergamos nas relações com os outros e como entendemos que os outros nos enxergam. Em termos práticos, a autoestima se mostra como a disposição que temos para **nos ver como pessoas merecedoras de respeito e capazes de enfrentar os desafios básicos da vida**²⁰.



Fonte: Ana Luíza²¹

É importante que possamos **reconhecer** e **respeitar nossos limites**, principalmente no momento em que estamos vivendo.

Algumas pessoas estão conseguindo lidar bem com todas as mudanças causadas pela pandemia, por outro lado, outras pessoas estão tendo muitas dificuldades para lidar com essa nova realidade.



Fonte: Studio Protótipo²²

Finalizando...

Uma pandemia mundial demanda uma nova organização em nossas vidas. Nossos horários, rotina e hábitos mudam. E diante de tantas mudanças podemos acabar negligenciando o cuidado com nosso próprio bem-estar. Nesse momento é importante que possamos **focar nas coisas que estão sob nosso controle** e nas **estratégias de enfrentamento** que podemos desenvolver para passar por esse momento tão complexo. O autocuidado deve estar presente ao longo da vida, e agora, diante de todos os acontecimentos e mudanças causadas pela pandemia é importante exercermos ainda mais esse autocuidado. O carinho por nós mesmos deve ser exercido todos os dias. Afinal, **o que seria de sua vida se não fosse você?**

Referências Bibliográficas

1. BRASIL. Ministério da Saúde. COVID-19: sobre a doença. 2020. [Acesso em: 04 de maio de 2020]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>
2. Bezerra IMP, Sorpreso ICE. Conceitos de saúde e movimentos de promoção da saúde em busca da reorientação de práticas. Rev. J. Hum. Growth Dev. 2016. [Acesso em 04 de maio de 2020];26(1):11-20. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412822016000100002&lng=pt&nrm=iso

3. Waldow VR, Borges RF. Cuidar e humanizar: relações e significados. Rev. Acta Paulista de enfermagem. 2011 [Acesso em 06 de junho];24(3):414-418. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v24n3/17.pdf>
4. João Fazenda, sem título [publicação online];2013. El país, 23 novembro [acesso em 14 de mai 2020]. Disponível em: https://elpais.com/elpais/2013/11/22/eps/1385134376_855460.html
5. Pereira MMM, Xavier SSM, Araújo MGP, Valença CN, Menezes RMP, Germano RM. A Teoria do Autocuidado de Orem e sua aplicabilidade como marco teórico: análise de uma pesquisa.

Rev. enferm. 2011. [Acesso em 10 de maio de 2020];5(4):896-900. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/6733/5980>

6. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public [Acesso em: 08 de maio de 2020]. Disponível em: [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

[coronavirus-2019/advice-for-public](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public)

7. Charges do NINIU. Se cuidem. [publicação online]. Local não informado; 2020. Instagram, 01 de maio [acesso em 15 de mai 2020]. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/B_pg-](https://www.instagram.com/p/B_pg-LDnloW)

[LDnloW](https://www.instagram.com/p/B_pg-LDnloW)

8. Dalgalarrodo P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed, 2000.
9. Galdeano MC. Aveia, uma escolha saudável. Rev. INFOTECA-E. 2012. [Acesso em 15 de maio de 2020];27(1):56-57. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/957168>
10. Macedo, CDSG, Garavello, JJ, Oku, EC, Miyagusuku, FH, Agnoll, PD, & Nocetti, PM. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Rev. Brasileira de Atividade Física &

Saúde. 2003 [Acesso em: 22 de maio de 2020]; 8(2): 19-27. Disponível em:

<https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/875/1153>

11. Devaneios. Se cuide e se respeite. [publicação online] Volta Redonda; 2020. Instagram, 02 maio [acesso em 14 de mai 2020]. Disponível em: https://www.instagram.com/p/B_tASjgJFZB/

12. Johnson, S. Quem mexeu no meu Queijo? Rio de Janeiro: Record, 2002.


13. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. Pandemia de medo e CoVid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Rev. debates in psychiatry. 2020. [Acesso em 14 de mai 2020]

Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias/view>

14. Barreto AP. Quando a boca cala os órgãos falam: desvendando as mensagens dos sintomas. Fortaleza: Gráfica LCR, 2012.

15. Conselho Federal de Psicologia. CFP publica nova resolução sobre atendimento psicológico on-line. 2018. [Acesso em 27 de maio de 2020]. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/cfp-publica-nova-resolucao-sobre-atendimento-psicologico-online/>

16. Edu Oliveira. Novas regras da psicoterapia online estão valendo: entenda o que mudou [publicação online] Porto Alegre; 19 novembro [acesso em 18 de mai 2020]. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/noticia/2018/11/novas-regras-da-psicoterapia-online-estao-valendo-entenda-o-que-mudou-cjoocf5vv0eto01rxseam32mf.html>
17. Bechelli LPC, Santos MA. O terapeuta na psicoterapia de grupo. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2005. [Acesso em: 22 de maio de 2020];13(2):249-254. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010411692005000200018&lng=pt&nr_m=iso

18. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social. Concepção de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. 2017. [Acesso em 22 de maio de 2020]. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Cadernos/concepcao_fortalecimento_vinculos.pdf
19. Tirinhas por Studio Protótipo. Menciona os amigos que ~de longe~ estão assim: pertinhos . [publicação online] Fortaleza; 2020. Instagram, 01 abr [acesso em 25 de mai 2020]. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/B-cwMIVBFux>
20. Moysés L. A autoestima se constrói passo a passo. Campinas: Papyrus Editora, 2014.

21. Ana Luiza, <3 [publicação online] Belo Horizonte; 2019. Instagram, 28 maio [acesso em 14 de mai 2020]. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/ByBU4HPpqqf/>

22. Tirinhas por Studio Protótipo. O melhor que podemos. [publicação online] Fortaleza; 2020. Instagram, 20 mai [acesso em 22 de mai 2020]. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CAbXCQsBxL-/>

