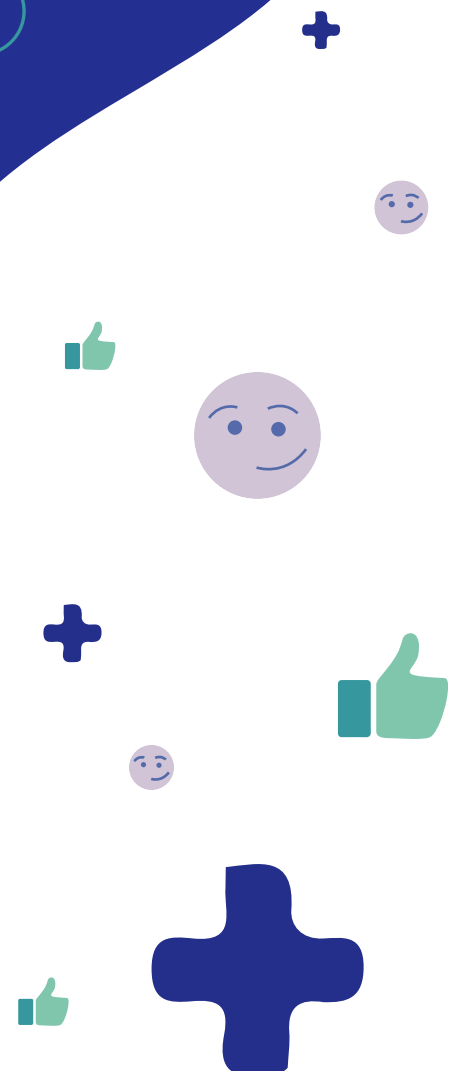


Dicas

de como praticar
o autocuidado

*Fluir
com a
vida*



Apresentação

Buscar atender as necessidades que o seu corpo e sua mente exigem é essencial para driblar as adversidades do cotidiano. Como o próprio nome diz, autocuidado é cuidar de si mesmo, aperfeiçoar seu estilo de vida, evitar hábitos maléficos e adotar medidas de prevenção a doenças.

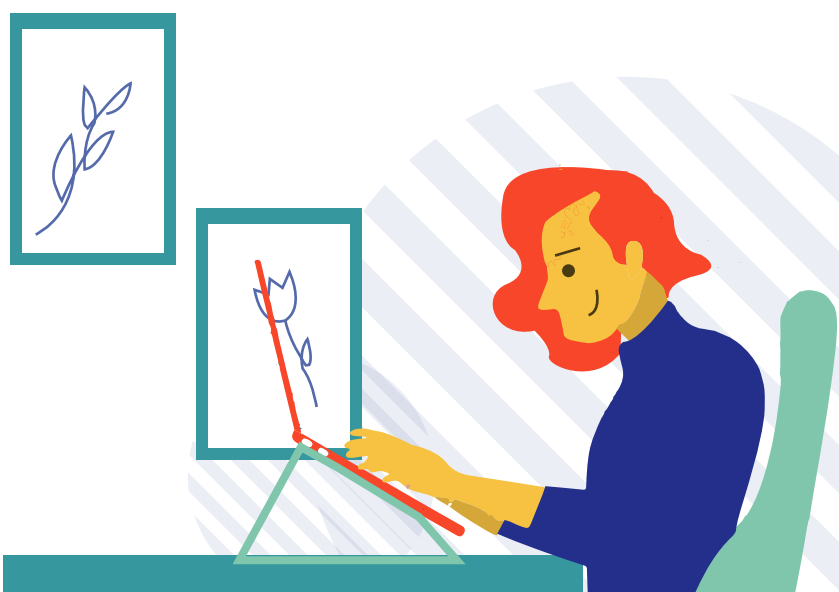
Ao contrário do que algumas pessoas imaginam, autocuidado não significa estar bem o tempo todo, mas sim, abrigar-se dentro de você mesmo, ver quais são as causas dos confortos e desconfortos, e escolher agir ou não, de forma positiva sobre elas.

Diante disso, o projeto de extensão 'Fluir com a Vida', reuniu algumas dicas a respeito da qualidade do sono, administração do tempo, cuidados com saúde mental e visão. As práticas são voltadas para a melhoria da qualidade de vida, em especial, dos docentes e discentes da UFPE, que retomaram as aulas remotamente no semestre 2020.3. Esperamos que estes hábitos de autocuidado, os auxiliem a estarem atentos às próprias necessidades e a buscarem desenvolver hábitos que visam o próprio bem-estar.

Para docentes

Considerando que este é um momento de ensaios e tentativas, é importante que as metodologias adotadas sejam ajustadas quando necessário, a fim de fluir com o processo de ensino-aprendizagem à distância. Busque desempenhar a função da melhor forma!

- A depender dos objetivos e conteúdos das disciplinas, a configuração das teleaulas pode ser interessante. Por ser um formato novo tanto para os docentes, alunas(os) e instituição, requer planejamento e ritmo iniciais razoáveis, esse manejo pode fazer diferença quando vivenciamos momentos de adaptação.
- Ministras aulas e lidar com estudantes à distância pode ser um desafio também para os estudantes. Uma relação que se estabeleça de modo colaborativo entre aluno e professor favorecerá a ambos.
- Mesmo à distância, buscar cultivar boas relações de trabalho pode auxiliar a passar melhor por essa situação.
- O principal canal de comunicação agora é o virtual. É importante pensar em facilitadores no contato com alunas(os) e colegas de trabalho (e-mail, chats, aplicativos, formulários online). Busque estabelecer momentos na sua rotina para respondê-los, a fim de evitar dificuldade na organização de horários e afazeres, que podem ser desgastantes.
- Abrir espaço para que os alunos avaliem como percebem a metodologia e/ou montar critérios de autoavaliação podem funcionar como um bom feedback.



Para docentes & discentes

I) Cuidados com administração do tempo

É importante seguir tendo em mente que ainda estamos passando por um momento atípico, desse modo, as estratégias, individuais e coletivas, de enfrentamento da situação precisarão estar sendo repensadas todo o tempo. Novas demandas de trabalho, como aulas virtuais, requerem novas adaptações. Embora as aulas online sejam uma novidade desafiadora, foi a alternativa mais segura possível neste momento.

É preciso seguir os compromissos de forma consciente, observando a rotina que estabeleceu para o dia e considerando fazer pausas. Manter uma rotina regular é importante, mas flexibilidade segue sendo essencial. Pausas são importantes para que você não se sinta sobrecarregado e consiga gerir melhor seus compromissos de maneira leve e evitando o estresse.

Aproveite os intervalos entre uma atividade e outra para conversar um pouco com a sua família, dar atenção para o seu animalzinho de estimação ou ouvir uma música que o ajude a relaxar. Tudo é válido!

I.1) Priorize os afazeres

Busque reconhecer quais atividades precisam ser realizadas com prioridade e urgência, tanto as acadêmicas, quanto as de casa, de modo a organizar as responsabilidades e tarefas da melhor forma possível.

I.2) Faça uso de técnicas que ajudem na concentração!

Para uma boa gestão de tempo, conseguir se manter concentrado é fundamental. No entanto, isso acaba não sendo tão fácil diante da quantidade de distrações que podem surgir quando estamos em

casa. Por isso, busque, na medida do possível, um local adequado e confortável, que favorece a sua concentração, o seu melhor desempenho e conforto. O uso de algumas técnicas podem colaborar e tornar esse processo um pouco mais fácil, a exemplo:

1.2.1) Técnica Pomodoro

Criada pelo italiano Francesco Cirillo no final dos anos 1980, essa técnica se baseia na ideia de que fluxos de trabalho divididos em blocos podem melhorar a agilidade do cérebro e estimular o foco. Possui esse nome por que, para divisão do tempo, utilizou um daqueles cronômetros culinários em formato de tomate que em italiano chama-se pomodoro.

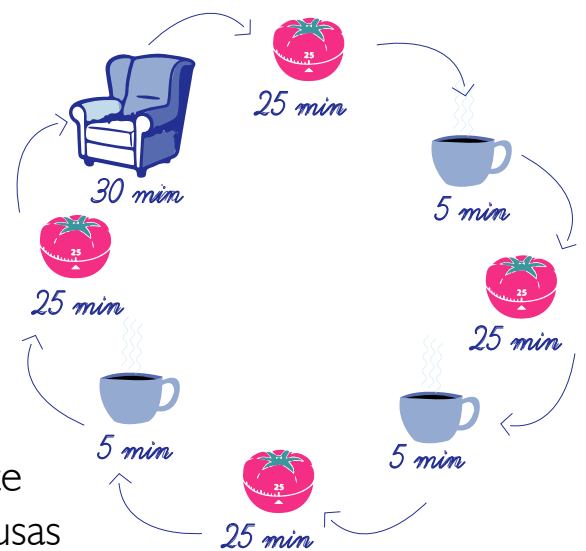
Passo a passo da técnica Pomodoro:

1- Divida o trabalho em intervalos curtos e cronometrados, geralmente períodos de 25 min, onde ao final de cada um,

você deverá fazer uma pausa de 5 min;

2- Depois de 4 períodos de 25 min, faça uma pausa maior, entre 15 e 30 min;

O objetivo é ter concentração total durante breves períodos de trabalho usando as pausas curtas para distrações. Assim, você treina seu cérebro para manter o foco em curtos períodos de tempo, o suficiente para não se cansar mentalmente de uma atividade.



1.2.2) Técnicas de Meditação

A meditação é uma prática milenar que pode trazer diversos benefícios:

- elevar o nível de concentração;
- diminuir ansiedade e estresse;
- melhorar a qualidade do sono, entre outros.

Não é necessário muito tempo para praticar meditação, geralmente

esse exercício não toma mais do que 15 min do seu tempo. Em sites na internet, é possível encontrar materiais que ensinam os primeiros passos para iniciantes. Você pode aproveitar as pausas durante o expediente ou até mesmo, o horário do almoço para experimentar a meditação.

2) Cuidados com o 'eu'

Observe-se! Se conheça melhor! Entenda como você funciona melhor: se existe um período do dia em que é mais produtivo, em que a sua disposição melhora, se existe algum local na casa que lhe proporciona maior concentração.

Ser produtivo também inclui cuidar de si, afinal de contas, como poderemos ter um bom rendimento quando não estamos bem, quando a nossa saúde física e mental não são nossas prioridades? Por isso, aproveite suas horas vagas e obedeça as pausas nos horários que estabeleceu. Descanse, leia um livro, faça exercícios físicos, assista um filme, se alimente bem, cuide de si! Pois se cuidar é uma das melhores formas de aproveitar o tempo!

2.1) Cuide do seu corpo

Investir em bons hábitos alimentares, praticar exercícios físicos regularmente, procurar dormir bem e manter uma higiene corporal correta são práticas importantes.

2.2) Cuide da sua saúde mental e dos sentimentos

Conversar sobre seus sentimentos, buscar apoio emocional e fortalecer os laços afetivos são ótimos aliados para o cuidado com a mente. Caso suas emoções e seu estado de humor estejam disfuncionais, lhe trazendo sofrimento, não deixe de buscar ajuda.

Obs.: A UFPE dispõe de acolhimento psicológico on-line, caso necessite desse serviço, ligue para:

2126-7578 (8h às 11h)

2126-7577 (14h às 17h).



3) Cuidados com os olhos

Ao usar as telas (celular, TV, computador) diminuimos o número de vezes que piscamos e consequentemente diminuimos a lubrificação dos nossos olhos, o que pode acarretar ou influenciar em síndromes oculares como a SVRC (Síndrome Visual Relacionada a Computadores), Síndrome do Olho Seco e miopia.

- A adequada ingestão de líquidos, atenção às condições ambientais (ar condicionado, ventiladores) e o hábito de não fumar, contribuem para a manutenção adequada da lubrificação ocular.
- Recomendadas pausas de 5 a 10 minutos para cada hora de exposição a eletrônicos, de preferência fixando a distância sem olhar para o monitor.
- Os turnos de 4 horas no computador, smartphone e tablets devem ser interrompidos para pausas maiores que 10 minutos para evitar maior desconforto visual.

4) Cuidados com o sono

O sono é fundamental para uma série de processos vitais para o organismo. Alterações do sono podem impactar na saúde mental e física, além de ser ponto gatilho para diversas disfunções e/ou doenças, influenciando o desempenho intelectual, o raciocínio lógico, o humor, a memória e até o controle do peso.

Mantenha uma rotina regular no horário de deitar-se e levantar: procure dormir e acordar sempre no mesmo horário, esse hábito ajudará a manter os ritmos biológicos do organismo, fundamentais para o funcionamento saudável.

- Evite o uso de equipamentos eletrônicos pelo menos uma hora antes do horário que pretende dormir: a luz emitida por equipamentos como computador, celular e televisão, estimula o cérebro, podendo atrasar o início natural do seu sono e desregular sua rotina.
- O mesmo deve acontecer se você acordar durante a noite, procure não saber que horas são ou as mensagens que chegaram.
- Prefira atividades relaxantes antes de dormir: uma leitura suave (livro físico), ouvir músicas que lhe acalme, meditação, conversa agradável com familiares.
- Procure ir para cama com sono. Mantenha o quarto escuro e silencioso à noite, em uma temperatura confortável para iniciar e manter o sono.
- Mantenha uma dieta saudável e uma rotina alimentar: evite comer muito próximo ao horário que pretende dormir, para não ter perturbações do sono em razão da digestão.
- Evite a ingestão de bebidas com álcool e cafeína, especialmente no final do dia, para prevenir insônia.
- Pratique atividades físicas regulares: são essenciais para a saúde e para promover o sono de qualidade à noite. Entretanto, é bom evitar se exercitar poucas horas antes de dormir, porque a estimulação do esforço físico pode dificultar o início do sono.
- Tome sol diariamente: sempre que possível, passe algum tempo fora de casa (quintal, jardim, etc) para se submeter à luz solar e procure abrir as janelas e cortinas para deixar a luz entrar em casa durante o dia. A luz solar ajuda nosso corpo a regular o sono de

maneira saudável e ajuda a fixar as vitaminas essenciais para manutenção de sua saúde.

3.1) Escala de Sonolência de Epworth

Método subjetivo que pode contribuir para a avaliação dos Distúrbios do sono. A escala avalia a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, em algumas situações. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetam e escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

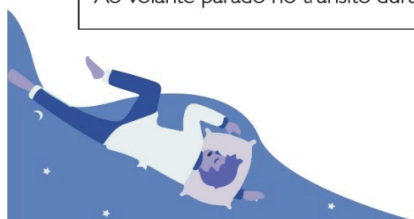
Você deve responder às questões de 1 a 8 e pontuar de 0 a 3 a chance que você tem de cochilar ao realizar essas atividades.



Use estes números para cada probabilidade de pegar no sono

0- Nenhuma **1- Ligeira** **2- Moderada** **3- Forte**

Situação	Probabilidade de pegar no sono
Sentado lendo um livro;	
Sentado vendo televisão;	
Sentado inativo em lugar público (por exemplo: sala de espera, cinema ou reunião);	
Como passageiro num carro durante uma hora sem paragem;	
Deitado descansando à tarde, quando as circunstâncias permitem;	
Sentado conversando com alguém;	
Sentado calmamente após um almoço sem ter bebido álcool;	
Ao volante parado no trânsito durante alguns minutos	



Pontuação de 0 a 9- considerado normal.
Pontuação de 10 a 24- procure um médico
você pode ter distúrbio do sono.

* O resultado pode variar de 0 a 24 pontos, sendo que uma pontuação acima de 10 sugere a ocorrência de sonolência diurna excessiva.

A partir de quais sintomas deve-se suspeitar de distúrbios do sono e buscar auxílio profissional?

- Insônia crônica, com dificuldade constante de iniciar a dormir ou de permanecer dormindo, pelo menos 3 x por semana há pelo menos 3 meses, resultando em prejuízo de suas atividades no dia seguinte
- Despertar com roncos sozinho frequentemente ou por parentes, com sensação de boca seca
- Paradas respiratórias durante a noite, pode gerar sensação de despertar com sensação de falta de ar durante o sono
- Sono durante o dia
- Suor excessivo durante à noite
- Desconforto nas pernas antes de dormir
- Comportamentos anormais durante o sono, como por exemplo, falar, gritar, chutar, pesadelos e sensação de temor durante o sono.

4) Cuidados com a covid-19

Manter o uso a máscara sempre que sair de casa, lavar as mãos com frequência ou fazer o uso de álcool e evitar aglomerações continuam sendo medidas necessárias.



Referências

*Fluir
com a
vida*

Almondes, Katia Moraes de. Manejo das alterações de sono no contexto de enfrentamento da COVID-19. Sociedade Brasileira de Psicologia, 2008. Disponível em: <www.sbponline.org.br> Acesso em: 27 de maio de 2020.

Fontainha, Fabiana. Coronavírus e o dia em que a Terra parou. Revista Sono, São Paulo, Edição 21, p. 5, 2020. Disponível em: <http://absono.com.br/assets/revista_sono_edicao_21_site.pdf>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

<https://sboportal.netlify.app/regulamentos/covid-19-e-uso-excesivo-de-computadores> - Sociedade Brasileira de Oftalmologia. Recomendações e orientações de rotina para favorecer qualidade de vida e do sono durante a quarentena. Associação Brasileira do Sono, 2005. Disponível em: <<http://absono.com.br/assets/recqualidadevidaeson.pdf>>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

BARROS-DELBEN, P.; CRUZ, R. M.; TREVISAN, K. R. R.; GAI, M. J. P.; CARVALHO, R. V. C.; CARLOTTO, P. A. C. et al. Saúde Mental em Situação de Emergência: Covid-19. Revista Debates em Psiquiatria, Ahead of print, 2020. Disponível em: <https://www.doccity.com/pt/saude-mental-na-emergencia-do-coronavirus/5409882/>. Acesso em: 12 jun. 2020.

GONDIM, Sonia; BORGES, Lívia de Oliveira. Significados e Sentidos do Trabalho do Home-Office: Desafios para a Regulação Emocional. In: QUEIROGA, Fabiana (Org.). Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19. Porto Alegre: Artmed, 2020.

HO, C. S.; CHEE, C. Y.; HO, R. C. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. Ann Acad Med Singapore. v. 49, n. 13 p. 155-160, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Geneva: WHO, 2020.

MALLOY-DINIZ, L. F.; COSTA, D. S.; LOUREIRO, F.; MOREIRA, L.; SILVEIRA, B. K. S.; SADI, H. M. et al. Saúde mental na pandemia de COVID -19: considerações práticas multidisciplinares sobre cognição, emoção e comportamento. Revista Debates em Psiquiatria, Ahead of print, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341255949_Saude_mental_na_pandemia_de_COVID_19_consideracoes_praticas_multidisciplinares_sobre_cognicao_emocao_e_comportamento/link/5eb5cf74a6fdcc1f1dcae6b5/download/. Acesso em: 12 jun. 2020.

ORNELL, F.; SCHUCH, J.B.; SORDI, A.O.; KESSLER, F.H.P. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Revista Debates em Psiquiatria. Ahead of print, 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias>. Acesso em: 10 jun. 2020.

Pimenta de Devotto, R., Oliveira, D. S de., Ziebell, M., Freitas, C. P.P., & Vazquez, A. C. S. (2020). Guia de Bem-estar no Trabalho em Tempos de Pandemia para Profissionais em Home Office. Porto Alegre: PUCRS/Rio de Janeiro: PUC-Rio/Porto Alegre: UFCSPA. Trabalho gráfico: Paula Oviedo Ferreira.

RUBIN, G. J.; WESSELY, S. The psychological effects of quarantining a city. BMJ. 368, 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X20000100501&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 08 jun. 2020.

WANG, C.; PAN, R.; WAN, X.; TAN, Y.; XU, L.; HO, C.; HO, R. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17(5), 1729, 2020.

ZANON, Cristian et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 37, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X20000100506&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 jun. 2020.