

PRÁTICAS

DE

AUTOCUIDADO

(texto adaptado)

Apresentação

Diante dos desafios que surgem para as pessoas no contexto da pandemia, é preciso pensar o autocuidado como fator imprescindível para proteger a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal. São sugeridas algumas práticas que podem ajudar a cultivar o equilíbrio físico e emocional, considerando a importância de gerar um espaço de gentileza, conexão, afeto, atenção e zelo de si para si. O exercício pessoal mais ético e humano demanda essa compreensão, consciência e cuidado com as suas próprias necessidades e limites.



No contexto de isolamento social imposto, aumenta a importância do compartilhamento das suas experiências



Dessa maneira, poderá lançar mão de recursos que ofertem cuidado e operar para a minimização de riscos de adoecimentos mentais graves e persistentes, síndromes e transtornos.



Como prática de autocuidado, é importante que as pessoas recorra às estratégias que já foram usadas em alguns momentos da vida, reconhecendo que os melhores recursos para lidar com a situação de crise são os que usualmente utilizamos como hábitos saudáveis de vida.

Existem reações esperadas que podem ser apresentadas pelas pessoas em situações de crise. Portanto, esteja atenta(o) às alterações das funções psíquicas: mudanças de humor, atenção, sono, memória, afetividade e pensamento, e sintomas como ideias fixas, fobias, preocupações imaginárias. Aprender a identificar e reconhecer sinais e sintomas emocionais, em si mesmo e nas pessoas que estão à sua volta, é fundamental em contextos de pandemia.

Diante das reações esperadas em situações de crise, gerencie o seu próprio estresse. Você precisa construir uma rotina que contenha hábitos saudáveis de vida para promover seu bem-estar, minimizar possíveis danos à saúde, bem como para que você e seus colegas de trabalho se apoiem mutuamente. É extremamente importante que você consiga cuidar de si para que possa fornecer o melhor cuidado possível aos outros. Muitos dos medos apresentados, serão os medos sentidos diante da pandemia de Covid-19. Esse é um grande desafio.

É importante que você faça uma avaliação pessoal sobre o seu estado de saúde e sobre sua preparação em uma situação de crise. Você está dentro do grupo de risco da Covid-19? Você tem doenças crônicas? Existem estressores em sua família que possam impactar nas suas condições para exercer o trabalho? Como você se sente em relação ao risco de se contaminar? Quais seus planos para se sentir segura(o)?

Alimentação

Reserve intervalos de tempo durante o dia para se alimentar. Mesmo que seja por períodos curtos, dedique-se exclusivamente à sua refeição. Procure adotar uma nutrição saudável e nos horários corretos.

Redução de danos

Evite aliviar o seu estresse por meio do consumo de álcool, nicotina e outras drogas lícitas ou ilícitas. Não é o momento de aumentar a dose, nem de retomar o uso interrompido ou de iniciá-lo. Algumas substâncias psicoativas diminuem as defesas do organismo. Lembre-se de que a moderação é uma medida de cuidado.

Conte com um especialista

Cuidado com a automedicação. O acesso fácil a medicamentos, pode expor ao risco de intoxicação, de dependência e de complicações clínicas.

Controle de estresse

Identifique hábitos que já ajudavam a diminuir o nível de estresse ou que contribuía para que você o gerenciasse antes da pandemia. Por exemplo, fazer alongamentos, meditações, assistir a vídeos, ouvir música ou ler sobre assuntos que melhoram o seu estado de ânimo.

Bem-estar

Encontre novas atividades de lazer que promovam prazer e bem-estar. Para combater o cortisol do estresse é preciso liberar endorfina, dopamina e serotonina.

Segurança

Execute ao máximo as regras de biossegurança, pois o cumprimento dessas medidas e o comportamento seguro trarão a sensação de proteção.

Qualidade do sono

A qualidade de sono é vital para a saúde física e mental. Se possível, mantenha uma rotina para dormir e acordar. Fique atenta(o) a quadros de insônia e hipersonia persistentes.

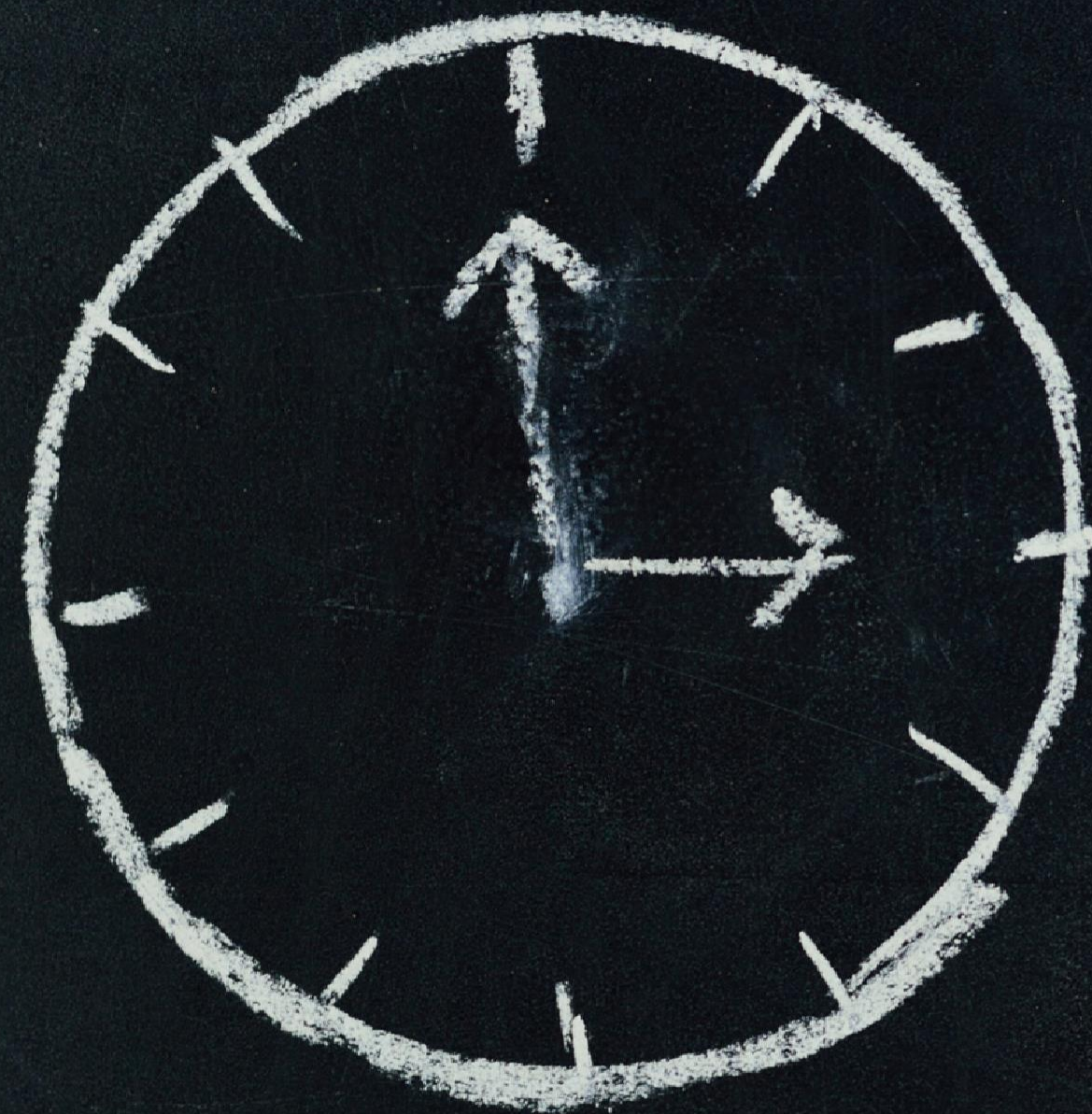
Negocie com as(os) colegas de trabalho regimes de plantão que viabilizem descanso suficiente e menor tempo de circulação nas ruas, no trajeto para o trabalho.

Entender os limites

Reserve momentos para descanso, mesmo que seja por períodos curtos. Respeite as pausas entre escalas e revezamentos de trabalho. Longas jornadas podem levar à fadiga e ao esgotamento. Lembre-se que você não conseguirá resolver todos os problemas e nem mesmo é responsável por todos eles. Aceite seus limites e orgulhe-se do papel que esteja desenvolvendo.

Gestão do tempo

Seja vigilante quanto à sua disponibilidade para o trabalho. O excesso de jornadas e a prontidão 24 horas são estados prejudiciais à saúde do(a) trabalhador(a). Não deixe de gerenciar seu tempo de atividades profissionais e de âmbito pessoal.



Convivência

Garanta momentos de trocas afetivas e mantenha interações sociais. A convivência é possível apesar do distanciamento físico necessário neste momento.

Informação

Evite a exposição e o compartilhamento de fake news, é importante se manter atualizada(o) e bem informada(o) por meio de canais oficiais dos órgãos especializados. Seja cautelosa(o) para não exceder no consumo de notícias.

Registro

Escreva diários nessa jornada desafiadora. É uma forma de se aproximar de si mesma(o), de identificar suas emoções e registrar suas vivências, o que produz um efeito tranquilizador.

Inventividade

Gerencie seu tempo para aprender habilidades e se permitir novas experiências. Não podemos atravessar essa pandemia e sair do lado de lá da mesma forma. A inventividade e criatividade são características importantes para fortalecer nossa resiliência e capacidade de adaptação. Precisamos criar o NOVO normal.

Partilha

Não reprima suas emoções e sentimentos. Aprenda a identificá-los, reconhecê-los e aceitá-los. Cada profissional precisa refletir sobre si mesma(o) e seu estado físico e emocional, perceber mudanças abruptas de comportamento que podem direcionar para um recolhimento extremo ou para uma reatividade às situações. Encontre maneiras de compartilhá-los com pessoas de sua confiança e construir estratégias para lidar com eles.

Redes de apoio

Você e as(os) colegas de trabalho podem encontrar estratégias para se apoiarem, seja na realização das atividades, ao conversar sobre seus problemas profissionais, pensando juntas(os) alguns caminhos ou no empenho em criar soluções.

Decisões coletivas

Em momentos de resoluções difíceis no trabalho, busque compartilhar conhecimentos para a tomada de decisão coletiva, em equipe multiprofissional, auxiliando tanto na redução da angústia da(o) profissional, quanto na tomada de decisão de forma responsável.

Reflexão

É importante que você encontre momentos para refletir e compreender as experiências profissionais e pessoais. Saiba identificar e reconhecer aquilo que estava ou não ao seu alcance e compartilhe com colegas de trabalho ou pessoas de sua confiança as suas emoções ou sentimentos, como frustrações e dificuldades.

Acordo

Busque mobilizar os recursos próprios de que dispõe: compartilhar afeto (ainda que virtual ou à distância), dialogar, dividir com as(os) colegas de trabalho e em casa suas aflições, buscar colocar em prática posturas de empatia e compreensão, perceber como está seu nível de resistência a ideias diferentes das suas e notar se há mudanças em seu limiar de tolerância às frustrações.

Reconhecer

Por várias vezes, você pode sentir que não concretizou o que desejava com eficácia ou que não foi útil o suficiente. Mas lembre-se que nas situações de crise vivenciamos ocorrências que vão além da nossa capacidade de solucioná-las. Reconheça a ajuda que proporcionou, mesmo que ela pareça pequena e simples.

Continuidade

As pessoas que já realizava acompanhamento psicológico ou médico deve buscar prosseguir-lo neste momento, respeitando as orientações dos órgãos de saúde.

Ajuda profissional

Se você não faz acompanhamento psicológico e reavalia que seria uma medida importante neste momento, busque profissionais ligados a instituições de referência, de modo que possa contar com atendimento adequado. Procure ajuda qualificada quando sentir-se muito angustiada(o) ou mobilizada(o) por pensamentos e sentimentos que apontem a necessidade de escuta e cuidado para a sua saúde mental.

FONTES CONSULTADAS

Miyazaki, M.C.de O. S; Soares, M.R.Z.. **Estresse em profissionais da saúde que atendem pacientes com COVID-19** in Grupo de Trabalho da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar.

Live Fiocruz. **Sobre os desafios de uma pandemia e o autocuidado.** Psicologia das emergências e desastres.

Vídeo da Fiocruz: **O novo coronavírus e a nossa saúde mental.**

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA (MG.)

