



Como manter nossa saúde mental em dia?

"Às vezes me reconheço nos demais. Me reconheço nos que ficarão, nos amigos abrigos, loucos lindos de justiça e bichos voadores da beleza e demais vadios e mal cuidados que andam por aí e que por aí continuarão, como continuarão as estrelas da noite e as ondas do mar. Então, quando me reconheço neles, eu sou ar aprendendo a saber-me continuado no vento. [...] Quando eu já não estiver, o vento estará, continuará estando."

Eduardo Galeano, o livro dos abraços



Quem somos

Residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP

Amanda Karina Santos Vieira - Enfermeira

Camila Satie Simoce Araújo - Psicóloga

Lucas Nicacio Fernandes Santos - Terapeuta Ocupacional

Núcleo Docente Assistencial Estruturante do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP

Amanda Avezani - Enfermeira

Fernanda Pimentel - Terapeuta Ocupacional

Girliani Silva - Enfermeira

Maria Cristina Mazzaia - Enfermeira e Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP

Tabata Galindo - Enfermeira e Vice-coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental da UNIFESP

Apresentação

Olá! Nós somos residentes e estudamos saúde mental. Diante do contexto de pandemia de COVID-19, estamos produzindo algumas cartilhas com o intuito de difundir conhecimentos e auxiliar na promoção de saúde. Alguns dos materiais feitos são voltados para profissionais da assistência social. Esse aqui é um pouco diferente. Ele é voltado para o público geral e tem diversas dicas, bem práticas, de atividades que podem ser incluídas em seu dia-a-dia, como forma de cuidar da sua saúde. Essas dicas podem, inclusive, ser usadas depois da pandemia, viu? Fica esperta (o) e já salva o arquivo aí.

Ao final da cartilha, trazemos ainda outras dicas e vamos pensar juntos sobre rotina, pra ver como podemos tentar garantir aquele tempinho de autocuidado.

Nunca se esqueça de que essas práticas e dicas não excluem a consulta com um profissional quando necessário.

Tomara que você se divirta tanto quanto a gente se divertiu escrevendo!



JUNHO/2020

Você já pensou nisso?

Saúde não é apenas a ausência de doenças, afinal alguém pode não ter nenhuma doença e, ainda assim, não se sentir bem...

Para saber mais sobre isso, [clique aqui!](#)

Somos pessoas e não estamos divididos em corpo e mente. A saúde não é apenas do corpo, engloba também a saúde mental!

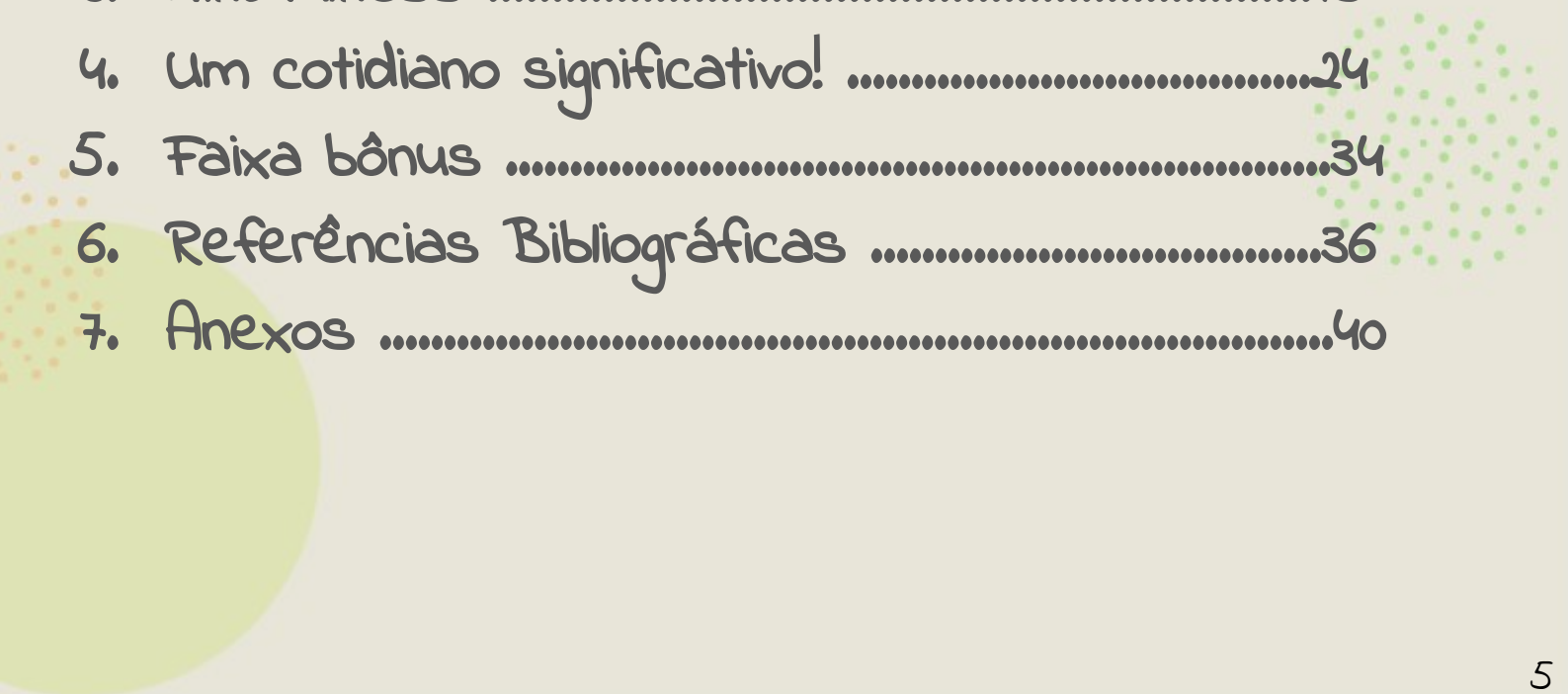
Cuidar do corpo é cuidar da mente, logo quem cuida da mente também cuida do corpo. É cuidar de você integralmente!





Sumário

Nossa cartilha abordará os seguintes temas:

1. Alongamento e corpo6
 2. Relaxamento10
 3. Mindfulness15
 4. Um cotidiano significativo!24
 5. Faixa bônus34
 6. Referências Bibliográficas36
 7. Anexos40
- 

Capítulo 1

Alongamento e corpo



Saudação ao sol

A **saudação ao sol** ou **Surya Namaska**, é uma sequência fluida e coordenada de asanas (posições) com pranayamas (respirações), no intuito de, conforme tradição iogue, cumprimentar a energia criativa que gera movimento, expansão e pulsação. É recomendada a execução de tal técnica pela manhã ou no fim da tarde, tendo como principais benefícios um efeito tonificante e energizante, desenvolvimento da musculatura do corpo, promoção do alongamento dos músculos, desintoxicação dos órgãos internos e articulações, aquecimento da musculatura, além de estimular o sistema respiratório e circulatório e equilibrar o sistema endócrino. É recomendado procurar um profissional de saúde, de preferência de educação física, nos casos de hérnias de disco, problemas graves nas articulações ou intervenções cirúrgicas diversas, para que tal prática seja modificada de acordo com suas necessidades de execução.

DICAS PARA A PRÁTICA

- sincronizar respiração e movimento
- respiração lenta e profunda
- ativar contração do períneo
- ativar contração do baixo ventre
- focar olhar em cada postura
- perceber o alinhamento anatômico da postura a fim de mantê-la estável e confortável

Fazendo a Saudação ao sol



[Clique aqui](#) e veja um vídeo explicativo sobre a técnica!

Automassagem Abhyanga

A automassagem **Abhyanga** que, em sânscrito, significa untar / friccionar com óleo, é uma prática Ayurveda recomendada para o sistema nervoso central e o sistema endócrino, ajudando no rejuvenescimento da pele, tonificação dos músculos, eliminação de impurezas, promoção da juventude, diminuição do estresse e tensão, e equilíbrio dos doshas (perfil biológico do indivíduo). Para tal técnica, são utilizados óleos vegetais, como o azeite de oliva, coco, amêndoas e gergelim, que devem ser colocados em um recipiente transparente e levados a outro recipiente, com água bem quente, durante aproximadamente 2 minutos. Então, o óleo é espalhado por todo corpo por meio da massagem. Recomenda-se realização da técnica pela manhã, para que seus efeitos sejam sentidos durante o dia, e logo antes do banho. Essa automassagem não é recomendada em situações de resfriado, febre, indigestão, inflamação, logo após alimentação ou relação sexual, lesões na pele, problemas de circulação, menstruação, gravidez e náuseas.

Fazendo a Automassagem

Rosto: efetue movimentos circulares e estimule a circulação.

Peito, ombro e costas: utilize movimentos circulares nessas regiões. Faça o possível para atingir as costas, mesmo que apenas com as pontas dos dedos.

Lombar: massageie no sentido descendente.

Pernas e Joelho: nessas áreas, exerça considerável pressão para sentir a consistência dos músculos.

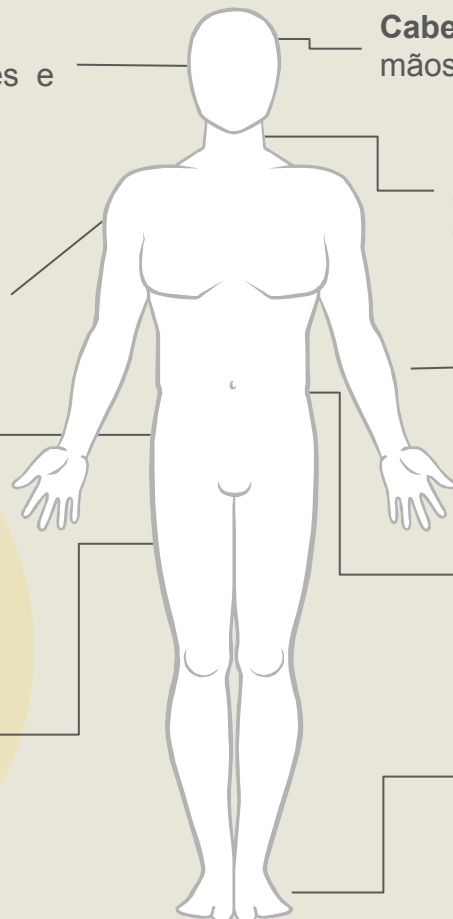
Cabeça: aplique leve pressão com as mãos em forma de “garra”.

Pescoço: por ser uma área de grande acúmulo de tensão, massageie bem essa área.

Mãos, punhos e braços: nessas áreas, exerça considerável pressão para sentir a consistência dos músculos.

Barriga: massageie no sentido horário (do relógio) para ajudar na regularidade do intestino.

Pés e tornozelos: massageie bem entre os dedos e nas plantas dos pés.



[Clique aqui](#) e veja um vídeo explicativo sobre a técnica.

Ginástica laboral

Durante o dia de trabalho é comum permanecermos muito tempo em uma posição ou oscilando entre poucas posturas : sentado utilizando o computador, em pé atendendo pessoas... Essas situações, em a médio e longo prazo, pode causar dores musculares e articulares ou até mesmo maiores complicações de saúde. Por isso, é recomendada a prática de sequências de alongamentos e exercícios para todos os grupos musculares, principalmente os que são mais utilizados ou negligenciados durante as atividades laborais, numa frequência de, pelo menos, duas vezes ao dia (uma vez na manhã e outra a tarde). Esses momentos ajudam na melhor circulação de sangue, diminuição do estresse, aumento da capacidade de concentração, prevenção de lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), além da melhoria no relacionamento interpessoal.

Dicas de alongamento



[Clique aqui](#) e veja um vídeo com mais alongamentos.

Capítulo 2

Relaxamento



Benefícios do relaxamento diário

Estimula a criatividade

Auxilia no equilíbrio físico, emocional e mental

Ajuda na recuperação do ânimo e da tranquilidade

Promove a recuperação da saúde, atuando também na prevenção de doenças

Reduz a sonolência

Alivia a tensão

Colabora para uma boa noite de sono, quando realizamos o relaxamento à noite, antes de dormir

Além de todos esses benefícios, a técnica do relaxamento ainda te ajuda no preparo para o **Mindfulness**, técnica que você vai conhecer melhor no capítulo 3!

Relaxamento Simples

Coloque-se em posição confortável, sentado (a) ou deitado (a). Em seguida, feche os olhos e procure respirar de forma calma, imaginando os músculos se descontraindo.

[Clique aqui](#) e veja um vídeo de pouco mais de 5 minutos, com um exemplo de relaxamento simples baseado no Yoga.



Relaxamento Progressivo de Jacobson

Nessa técnica é trabalhado o contraste da **contração** e **relaxamento** dos **músculos**, e o resultado é uma sensação de leveza e uma mente livre de pensamentos causadores de estresse.

O início é parecido com o relaxamento simples. Portanto, coloque-se em uma posição confortável e focalize sua atenção na respiração.

[Clique aqui](#) e veja um vídeo de pouco mais de 11 minutos com um exemplo de relaxamento progressivo.

Relaxamento de visualização

No relaxamento a partir da visualização de imagens podemos imaginar interiormente o transcorrer de uma cena ou as metas de uma ação.

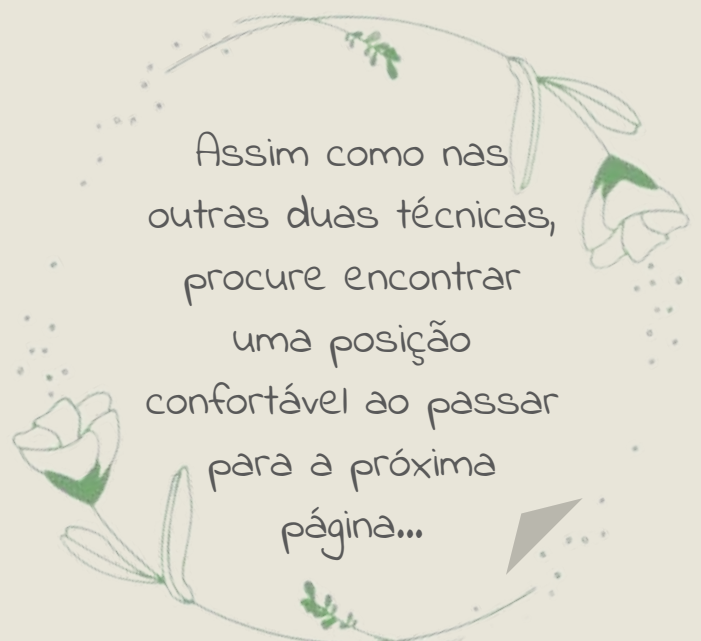
Nessa técnica tudo é simbólico, mas o simbólico tem o poder de despertar emoções agradáveis dentro de nós, melhorando o humor e a motivação.



A significação básica da visualização é que uma vez criadas imagens mentais e suas associações com ambientes de bem estar, é possível livrar-se gradualmente dos efeitos negativos que possam estar associados ao cotidiano.

A música pode ser utilizada como suporte na aplicação do relaxamento, pois promove sensação de bem estar e harmonização da mente e do ambiente.

Para saber mais,
[Clique aqui.](#)



"Sintonia Molhada"



Foto retirada da página ""Temporada Livre", 2017. Link nas referências.

[Clique aqui](#) e ouça um áudio com menos de 5 minutos, que te guiará para o relaxamento através da visualização da imagem acima.

Capítulo 3

Mindfulness



Desmistificando o Mindfulness

Mindfulness é uma palavra inglesa que pode ser traduzida para "atenção plena" ou "consciência plena", ou seja, uma característica da mente humana (Demarzo, 2015). Tal característica também está atrelada aos conceitos de capacidade de estar no presente de forma intencional, atenta, aberta a experiência e com aceitação. Esse estado pode ser atingido por meio da meditação, mas também de outras formas, como no nosso cotidiano ou ao se exercitar. E o que não é Mindfulness? Deixar a mente "em branco", afastar-se da vida, suprimir emoções, fugir da dor...

Se você percebe e se incomoda que...

Realiza as atividades com muita pressa e pouca atenção

Ingere alimentos de forma acelerada

Pensa demasiadamente em eventos do passado ou futuro, negligenciando o presente

Tem dificuldade em perceber tensão física, mal-estar sutis ou sentimentos

então a prática de Mindfulness pode te ajudar!

Mas será que a postura durante a prática é um impedimento? É muito difícil de aprender? É uma técnica sem comprovação científica? Só funcionará se eu acreditar na técnica? A resposta para essas dúvidas é **NÃO!** O Mindfulness não requer algum tipo de postura e tempo mínimo de execução. Além disso, com a grande produção científica nos últimos anos, sua eficácia foi comprovada e relacionada, principalmente, a regularidade da prática. É válido pontuar que o Mindfulness pode causar, em torno de 7% dos praticantes (Demarzo, 2015), alguns desconfortos temporários para todos os públicos, sobretudo em principiantes, como: aumento transitório da ansiedade, sensação de falta de sentido na vida e sensações estranhas (visões de luz, sensação de expansão além do corpo). É importante pensar também que o Mindfulness não é indicado para todas as queixas de saúde, sobretudo em fases agudas de qualquer transtorno, como depressão grave, esquizofrenia, de deterioração cognitiva e epilepsia.

E como a prática me ajuda?

Complementa tratamentos de doenças (dores crônicas, do sistema cardiovascular, de conduta alimentar, dependência química, etc)

Previne estresse e mal-estar psicológico

Aumenta a capacidade de concentração e de desempenho escolar/laboral

Melhora a empatia com as pessoas

Melhora o funcionamento do sistema Imunológico

[Clique aqui](#) e saiba mais sobre o tema!

É importante lembrar que a prática de Mindfulness não substitui o acompanhamento junto a um profissional de saúde.

A respiração

Como você já percebeu com o capítulo do relaxamento, a respiração é muito importante. É claro que todos nós já sabemos que sem respiração não há vida, mas será que nos atentamos para "respirar sabendo que se está respirando"?

Então agora você vai aprender como respirar prestando atenção em sua respiração, seguindo uma das propostas colocadas por Demarzo (2015):

Primeiro momento

1. Esteja em uma posição confortável (sentado/a ou deitado/a);
2. Faça uma ou duas respirações mais profundas;
3. Leve, aos poucos, sua atenção ao corpo e suas sensações (temperatura, textura da roupa ou do assento, etc).

Segundo momento

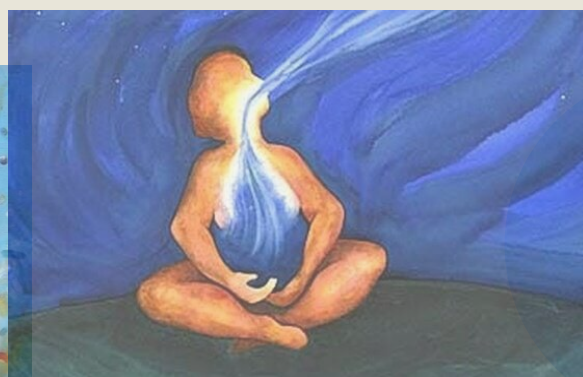
1. Tome consciência da sua respiração, sem alterá-la, apenas observando seu fluxo natural;
2. Leve sua atenção para os movimentos do tórax, do abdome e para às sensações da passagem de ar pelas narinas a cada inspiração e expiração;
3. Comece a contar os ciclo de respiração (inspiração - expiração), reiniciando a contagem ao final de 10 ciclos.

Terceiro momento

1. É esperado que sua mente distraia-se em meio a pensamentos, sentimentos e/ou preocupações e, diante dessas situações, você pode notar sua mente divagando e ir deixando, aos poucos, que as distrações passem, voltando sua atenção para a respiração;

Quarto momento

1. volte-se novamente às sensações de seu corpo e do ambiente, finalizando a prática.



A uva-passa

Talvez você esteja se perguntando o que uma uva-passa tem a ver com mindfulness. Porém, como já vimos na primeira página deste capítulo, muitas vezes ingerimos os alimentos de forma acelerada, com pouca atenção. Isso pode acarretar em consequências que vão desde não conseguirmos aproveitar pequenos e simbólicos momentos da vida, até o ganho de peso. Então que tal experimentarmos a meditação através da uva - passa proposta por Demarzo (2015)? Para isso precisaremos de 3 uvas-passas, que serão ingeridas 1 de cada vez.

- **1ª uva-passa:** coma de forma habitual e, uma vez ingerido, reflita brevemente sobre essa experiência.
- **2ª uva-passa:** tente manter a atenção durante todo o processo de ingestão. Imagine-se diante de um produto exótico, de um país distante, muito difícil de ser encontrado, muito caro, do qual talvez nunca mais tenha a chance de provar novamente.



Dedique alguns minutos apenas olhando para ela, percebendo suas características (cores, tons, assimetrias).

Feche os olhos e sinta a uva-passa entre os dedos.



Leve a uva-passa ao nariz e sinta seu aroma, notando se há sensações também em sua boca ou estômago.

Leve a uva-passa aos lábios, observando os movimentos de sua mão e braço. Coloque - a na boca e note as sensações em sua língua.



Mastigue a uva - passa devagar, sem ingerir, reparando nas sensações e sabores que vão mudando a cada mordida.

Ingira a uva - passa, percebendo as sensações e tentando notar o percurso da uva até seu estômago;



Pense no desenvolvimento dessa uva, em todos os processos da natureza por qual ela passou e pessoas que intervieram para que ela existisse. Reflita: todo e qualquer objeto deste mundo é particular e único!!

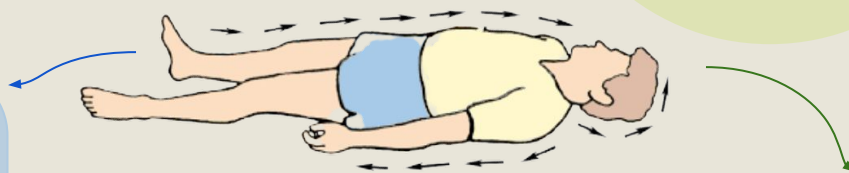
- **3ª uva-passa:** sem as instruções, ingira a terceira e última uva com atenção plena.

[Clique aqui](#) e veja um exemplo de meditação com a prática da uva-passa.

Body Scan

No Body Scan, como apresentado por Demarzo (2015), você vai "escanear, com a mente, todo o corpo", procurando manter sua atenção nas sensações de cada parte do corpo, analisando progressivamente os detalhes.

1. Encontre um posição e relaxe o corpo. Se escolher deitar-se, estique suas pernas permitindo que os pés caiam para o lado, e deixe seus braços repousarem ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima;
2. Agora você pode realizar uma breve prática de mindfulness na respiração, tomando consciência dos movimentos do peito e do abdome durante a inspiração e expiração;
3. Sinta-se livre para escolher se vai começar a prática de body scan pela cabeça ou pelos pés;



Se escolher começar pelos pés, inicie percebendo a temperatura deles e continue explorando as pernas e demais partes do corpo, até chegar à cabeça.

Se escolher iniciar pela cabeça, comece percebendo as sensações em seu couro cabeludo, cabeça, testa, sobrancelhas, olhos, nariz, boca, orelhas, mandíbula, pescoço, ombros, peito, abdome, braços, mãos, dedos, costas, quadris, pernas, pés...



Repare na temperatura, contato com o ar e com a superfície. Perceba as sensações agradáveis e também os possíveis pontos de tensão, dor ou desconforto. Caso sinta estes últimos, para aliviar, imagine-se suavizando tal região do corpo.

[Clique aqui](#) para entender melhor como funciona a prática de body scan.
[Clique aqui](#) e veja um exemplo de body scan começando pelos pés.

Antes de encerrar, explore por algum tempo as sensações do corpo como um todo. Respire mais profundamente, alongando lentamente o corpo, para facilitar a transição até finalizar totalmente a prática.

Ao caminhar

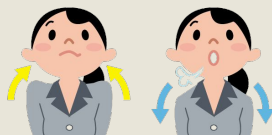
Uma outra forma de praticar o mindfulness é andando. Demarzo (2015) sugere que, ao caminharmos, prestando atenção em nosso caminhar, estamos meditando! E o melhor de tudo: você pode fazer isso no trabalho, em casa, na rua... melhor ainda se você puder fazer descalço e em um lugar de contato direto com a natureza! Mas é importante que você se sinta segura/o para fazer a técnica no lugar escolhido, sem expor-se a riscos por desconectar-se do mundo externo.

vamos entender como funciona essa técnica?!

- 1 Em pé, encontre uma posição confortável e lembre-se de evitar olhar os pés quando começar a caminhar, focando sua atenção nas sensações de cada movimento;



- 2 Faça uma ou duas respirações mais profundas, de modo a levar sua atenção para seu corpo e, pouco a pouco, vá tomando consciência do peso de seu corpo sobre a superfície, seus quadris, pernas, seus pés em contato com o chão... e qualquer outra sensação confortável ou desconfortável, não esquecendo de reparar em sua respiração;



- 3 Comece a caminhar, de forma lenta e consciente, reparando nas sensações de cada movimento: o movimento das pernas, dos braços, o contato do corpo e suas partes com o ar...



- 4 Tente não incomodar-se caso sua mente divague em meio a distrações, pensamentos e preocupações. Perceba essas distrações e deixe-as ir embora, voltando sua atenção aos movimentos e sensações do corpo ao andar;



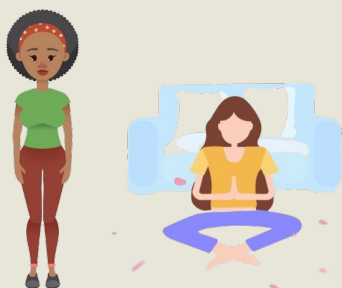
- 5 volte sua atenção para as sensações de seu corpo como um todo finalizando, aos poucos, a prática.

[Clique aqui](#) e entenda melhor como funciona o mindfulness ao caminhar.

Três minutos

Se você não consegue encontrar tempo para fazer nenhuma das práticas anteriores, essa outra prática de mindfulness, descrita por Demarzo (2015), pode ser interessante, pois para fazê-la você precisa de **apenas 3 minutos**.

1º minuto



Postura ereta, em pé ou sentada/o, olhos fechados. Tome consciência do ambiente e, em seguida, de seu corpo, percebendo as sensações.

Expanda sua consciência para a experiência interna, perguntando-se "que pensamento passam por minha cabeça nesse momento?" Que sentimentos ou emoções estão sendo produzidos?"

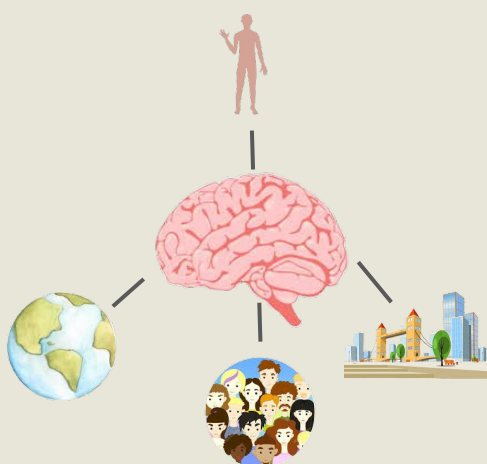
2º minuto



Volte a dirigir sua atenção para as sensações físicas e, aos poucos, foque essa atenção em sua respiração, percebendo os movimentos do tórax, do abdome...

Vá seguindo sua respiração, os movimentos de inspiração e expiração, deixando passar os pensamentos que vierem à cabeça.

3º minuto



Sinta sua consciência como uma esfera transparente no interior de seu corpo. Sinta que essa esfera vai se expandindo até incluir todo seu corpo e o ambiente em que está. Inclua a cidade e as pessoas que nela estão. Inclua o país, até chegar a todo o planeta. Sinta-se unido a todas essas pessoas.

Volte a direcionar sua consciência para seu corpo e, quando quiser, abra os olhos.

Práticas para a vida diária

Se pra você for complicado encaixar o mindfulness no dia a dia, uma boa estratégia, também sugerida por Demarzo (2015), pode ser dividir o dia em partes, pensando em suas atividades e momentos ociosos, e talvez até montar um diário de práticas.

Abaixo seguem algumas sugestões de como inserir o mindfulness em sua rotina.

Sinta-se livre para adequá-las de acordo com suas especificidades!

★ Dividir o dia em:

- Do despertar ao café da manhã;
- Do café da manhã ao almoço;
- Do almoço ao lanche da tarde;
- Do lanche da tarde ao jantar;
- Do jantar até a hora de dormir.

★ Pensar nas atividades diárias e momentos ociosos:

- Escovar os dentes, tomar banho, se barbear, pentear os cabelos, etc;
- Ir ao mercado, cozinhar, comer, lavar a louça;
- Lavar, passar e costurar roupas, limpar a casa, arrumar a cama;
- Caminhar, dirigir, pegar metrô/ônibus/trem;
- Trânsito, consultas, filas de espera.

★ Montar um diário com as práticas:

PRÁTICAS	NÚMERO DE VEZES	MOMENTO DO DIA
Prática dos Três Minutos	1	Antes de dormir
Mindfulness em movimento (ou "Ao caminhar")	1	Caminhando para a padaria
Mindfulness durante as refeições (ou "A uva - passa")	1	No lanche da tarde
Mindfulness na respiração (ou "A respiração")	1	Ao acordar



Outras estratégias

Nessa cartilha aprofundamos 3 estratégias de enfrentamentos possíveis para momentos difíceis, e também para prevenção e promoção de saúde: alongamento, relaxamento e meditação. Existem ainda muitas outras, que você pode testar. Vamos pensar em algumas delas?

Cuide da pele, do cabelo, maquie-se..



Dance, dance, dance!



Fazer faxina é chato, mas às vezes pode ajudar a gente a se organizar melhor, até psiquicamente.

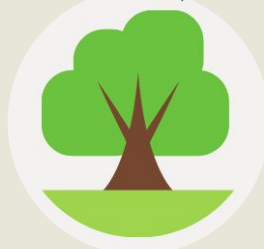
Cuidar de um pet pode ser gostoso. Mas, oh, se for adotar, seja responsável.



Tricô, crochê, costura! Talvez um artesanato?



Já viu o pôr-do-sol essa semana?



Cozinhar algo gostoso ou tentar algo novo!

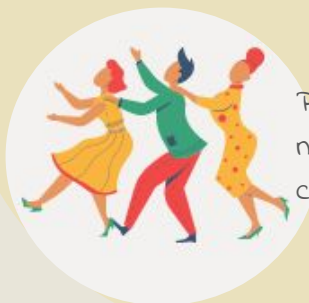
Pintar, desenhar, colorir. vale também uma modelagem! Argila, massinha, que tal?



ver um filme, série ou vídeo que goste e te faça se sentir bem.



Procure manter vínculos! Se não der pra se ver, tente uma chamada, uma mensagem.



Durma! Descanse! Fazer nada de vez em quando é bom.

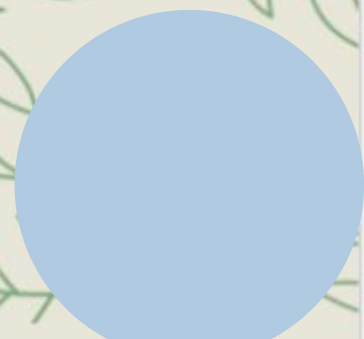


Sim!!! Tudo isso é saúde mental. E aí, pensou em mais alguma coisa?



Capítulo 4

Um cotidiano significativo!



o dia a dia



Você já parou para pensar no seu dia?

O que você fez hoje?

No nosso dia a dia, realizamos diversas tarefas, às vezes, até repetitivas. É curioso pensar que mesmo quando realizamos uma mesma tarefa, ela nunca fica exatamente igual. Isso acontece quando comparamos tarefas feitas pela mesma pessoa em momentos diferentes e tarefas realizadas no mesmo momento, sob condições muito parecidas, mas por pessoas diferentes. Por exemplo, ninguém faz aquele feijão exatamente igual ao da sua avó, não é verdade? Além de cada um ter seu jeitinho, quando estamos diante de uma experiência temos afetos, sentimentos que dão uma cor especial àquela cena.



Será que o que estamos fazendo tem sentido pra gente? Algumas vezes, a rotina fica repetitiva e pode ficar até meio sem cor, acontece. Isso pode causar sofrimento.

Como está seu dia-a-dia?

Nós, pessoas, somos muito diferentes dos outros animais, pois temos a linguagem e a cultura. Atribuímos sentidos à vida e ao que acontece ao nosso redor e comunicamos isso, sendo algo bem importante pra gente. Olhar o mundo, poder lê-lo e, mais que isso, agir nele! Ser afetados e também poder deixar um pouquinho da gente no mundo.



Por isso, criatividade é fundamental. Poder criar é poder atuar no mundo a partir de quem somos. É poder usar o que temos para transformar a vida, criando algo único, do nosso jeitinho. Ser impedido de fazer isso por alguma razão pode gerar sofrimento. Nessas horas, é preciso tentar, como pudermos, pegar as ferramentas que temos e construir, a nosso modo, formas de colocar no mundo e no nosso cotidiano, um pouco mais da gente e daquilo que faz sentido para nós.



Do mesmo jeito que há infinitas pessoas, há infinitos modos de fazer isso! E você, o que gosta de fazer? o que tem a sua carinha? o que te traz bem-estar? Desenhar/pintar com giz de cera, caminhar na rua, seu trabalho, escrever, cozinhar?



O dia a dia durante a pandemia

Durante esse momento de pandemia que estamos vivenciando, pode ser ainda mais desafiador manter nossa saúde, não é mesmo? E talvez você já esteja sentindo os efeitos disso. É importante saber que algumas reações e dificuldades são super comuns e até mesmo esperadas!

Agora, anote aí, isolar-se fisicamente não significa isolar-se afetivamente. Liga, manda mensagem, combina uma videochamada, escreve uma carta e deixa na porta, conversa pela varanda ou pela janela. Esteja perto, mesmo que longe. Acredite, você não está sozinho.



Também procure manter, ao máximo possível, uma rotina. Sabemos que é difícil, mas procure tentar! Neste momento, use e abuse da sua criatividade. E aproveite essa cartilha, com as diversas dicas práticas de atividades, que você pode realizar em casa mesmo. Vamos experimentar algumas delas?

Se nada do que trouxemos te despertar interesse, há também muitos outros materiais bem legais que estão sendo confeccionados por aí... [clikando aqui](#) você acessa uma cartilha recheada de Práticas Integrativas e Complementares muito úteis durante (e após!) a pandemia.

Lembre-se: use máscara,
higienize bem as mãos e
fique em casa se puder.
Cuide de você e de quem
está ao seu redor.



[Aqui](#) você acessa outra cartilha que fizemos, sobre saúde dos profissionais e onde falamos um pouco mais sobre as reações esperadas durante a pandemia.

O dia a dia após a pandemia



Quando a gente acha que acabou... não é bem assim, não é mesmo? A pandemia terá consequências para todos nós a curto, médio e longo prazo. Seja para aqueles que, infelizmente, perderam pessoas queridas, seja para aqueles que vivenciaram um duro e difícil isolamento social, com inúmeras implicações possíveis, como a perda econômica. A angústia está em todos nós. De formas distintas, mas em todos nós. A ferida é coletiva.

A vida está em constante movimento, sempre se modificando. Mas recorde-se daquilo que também permanece: aspectos do seu "eu", lembranças, algumas pessoas, locais etc. A crise modifica, dói, mas também traz espaço para o novo e para transformações.

E, claro, as dicas e atividades dessa cartilha podem ser usadas a qualquer momento, independente da pandemia. Afinal, é sempre bom (e importante) cuidar da saúde mental.

Opá! Acabou o isolamento social? Vamos precisar continuar nos cuidando. Permaneça seguindo as orientações da OMS.



Se sentir que precisa de ajuda, procure! Ative sua rede de suporte (amigos, família etc) e se for necessário, procure um profissional. Sua vida importa!




O que preciso fazer durante o dia?

Nas páginas anteriores abordamos aspectos do nosso dia a dia e um pouco também sobre o impacto da pandemia e em nossa saúde como um todo. No entanto, agora iremos iniciar uma reflexão sobre algo mais específico, que acontece (ou não) em nosso dia a dia: a rotina.


Embora muitas vezes encaremos rotina como uma coisa chata e ruim, ela pode ser bastante saudável e organizadora psicologicamente. Organizá-la é organizar nossas tarefas diárias e nossa vida (na medida do possível, claro!)

Caso surjam imprevistos e/ou prejuízos na rotina, ocasionado por uma pandemia, por exemplo, tudo pode ser afetado: nossas relações sociais, lazer, trabalho, estudo, descanso, e todas as outras atividades com as quais estamos envolvidos.

Por isso, independente da faixa etária e da atividade que exerce, é bastante proveitoso sermos capazes de organizar nosso dia-dia, apesar do surgimento de imprevistos.



"Ah, tá legal, entendi. Mas quem vê pensa que é fácil organizar a rotina..."



Realmente, não é nada fácil... vamos tentar entender um pouco mais agora?!

Uma forma de nos organizarmos é por meio da construção de uma tabela/planilha (dê o nome que preferir), ou até mesmo, por meio de listas de tarefas, de acordo com nossas prioridades. As práticas que foram apresentadas até agora nesta cartilha tem tudo a ver com a organização saudável da nossa rotina e podem ser incluídas no cotidiano, conforme suas preferências.

Como organizar a rotina

Para trazer um exemplo de como organizar a rotina, vamos imaginar uma situação de vida hipotética:

Eduardo, 27 anos, mora sozinho, trabalha pela manhã e faz faculdade (curso presencial) a noite. Agora, durante a pandemia, as aulas de Eduardo estão acontecendo remotamente e a empresa na qual trabalha está em esquema de home office. Antes da pandemia, Eduardo costumava comer fora de casa, não tendo o hábito de cozinhar para si. contava com a ajuda de sua mãe, já idosa, para organização da casa. Durante os finais de semana, jogava futebol com seus amigos, visitava sua família e aproveitava para dormir um pouco mais, na tentativa de repor o sono perdido durante a semana. Com a mudança de rotina, Eduardo tem sentido-se estressado, ansioso, com dificuldade para conciliar o trabalho com o estudo e tendo a impressão de que está trabalhando mais do que nunca, mesmo não tendo que sair de casa sempre.

Você conseguiu perceber como a vida do Eduardo mudou nos últimos dias? Que ele já não faz algumas atividades durante o dia, porém faz outras? Por que será que Eduardo está tão ansioso e com a sensação de que está trabalhando demais? O que ele poderia fazer para melhorar um pouco tais situações?

É comum, em situações de mudança na rotina, se sentir perdido, desorganizado ou sem saber exatamente o que fazer com a nova dinâmica diária. Isso acontece porque, na realização de qualquer atividade, estão envolvidos diversos fatores como: o ambiente em que a atividade é realizada, qual é a frequência e o momento de execução, como ela é feita, se é necessário desenvolver novas habilidades para tal, se interessa ou não, se faço porque devo ou porque quero. Enfim, a rotina não se resume apenas a uma lista de atividades a cumprir! E deve estar equilibrada em todos os aspectos: atividades de vida diária, lazer, trabalho, descanso e sono, etc. Sendo assim, organizar nossa rotina de forma visual é primordial!

Como organizar a rotina

Pensando na história de Eduardo, vamos ver como poderia ficar sua nova rotina, tendo como objetivo observar as frequências e momentos de realização das atividades.

HORÁRIOS	DIAS DA SEMANA	SÁBADO	DOMINGO	
7h	Mindfulness/Relaxamento, Banho e Café da Manhã			
8h às 10h	Atividades do Trabalho	Mindfulness/Relaxamento, Banho e Café da Manhã	Mindfulness/Relaxamento, Banho e Café da Manhã	
10 às 10h30	Alongamento	Ir ao mercado		
10h30 às 12h	Atividades do Trabalho	Lavar roupas sujas	Organização das roupas limpas e da casa	
12h às 13h	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	Almoço e Descanso	
13h às 14h	organização da casa e do local de trabalho	organização da casa	Tempo livre para lazer (ligar para a família, jogar futebol online com os amigos, assistir filmes e séries, etc) e descanso.	
14h às 16h	Atividades do Trabalho	Preparação das refeições para a semana		
16h às 16h30	Lanche da tarde			
16h30 às 17h30	organização das atividades de trabalho para o próximo dia			
17h30 às 18h00	Alongamento	Alongamento	Alongamento	
18h00 às 19h	Jantar	Jantar	Tempo livre para lazer (ligar para a família, jogar futebol online com os amigos, assistir filmes e séries, etc) e descanso.	
19h às 21h	Atividades do Estudo	Tempo livre para lazer (ligar para a família, jogar futebol online com os amigos, assistir filmes e séries, etc) e descanso.		
21h às 21h30	Lanche da noite			
21h30 às 22h30	Atividades do Estudo			
22h30 às 24h	Banho, Relaxamento/Mindfulness, Lazer e Descanso			

Na organização, trouxemos uma de várias possibilidades de organização da rotina do Eduardo. A ideia não é que Eduardo fique tenso e ansioso por não cumprir uma tarefa no horário estipulado ou por não fazer algo no seu dia, mas que ele possa observar de forma clara as atividades e organizá-las da forma mais harmônica possível, com momentos de lazer, estudo, trabalho e autocuidado. Tal tabela não deve se transformar em uma ferramenta de autocobrança e sofrimento!

Como organizar a rotina

Agora que já pensamos sobre o Eduardo, está na hora de colocar a mão na massa e pensar sobre a nossa rotina! Para isso, pegue uma folha de papel em branco, lápis ou caneta e escreva as seguintes informações:

1. Descreva um dia típico da sua semana antes da pandemia.
2. Descreva um final de semana típico da sua semana antes da pandemia.
3. Atualmente, quais atividades você deixou de fazer?
4. E quais atividades você passou a fazer?
5. Quais atividades você gostaria de fazer?

Com essas informações, você já consegue montar uma tabela da sua rotina! No fim dessa cartilha, colocamos um modelo vazio do instrumento, bem parecido com o que utilizamos no caso do Eduardo, é só imprimir e preencher!

Como organizar a rotina

Você também sente que no final do dia ficou com muitas atividades por fazer? Sejam elas relacionadas ao trabalho, estudo, cuidados consigo e com a casa? E que está perdendo alguns prazos de entrega de relatórios, atividades ou trabalhos? Talvez uma lista de tarefas possa te auxiliar nesse processo.

O modelo é bem simples e a única pergunta que você deve se fazer ao pensar em alguma atividade é: quando? Por exemplo: quando devo ligar para meu chefe para remarcar a reunião de equipe?; Quando devo buscar a medicação na farmácia?; Quando sairá o nova temporada da minha série favorita?

Se a resposta para tais perguntas for "Hoje", então é uma atividade com alto nível de prioridade e deve estar no topo da sua lista. Caso você possa cumprir tal tarefa em até uma semana, consideramos um nível intermediário de prioridade para a atividade. Agora, se você pode realizar tal atividade nas próximas semanas ou meses, então classificamos como baixa prioridade e deveremos colocá-la no fim da lista.

Dia 03 de Junho de 2020

Fazer hoje

1. Ligar para meu chefe para remarcar a reunião de equipe.
2. Elaborar lista de compras.

Fazer nessa semana

1. Buscar medicações na farmácia.
2. Limpar as janelas, elas estão imundas!

Fazer nas próximas semanas

1. Enviar relatório de trabalho do mês de Maio.



Faixa bônus!

Onde procuro ajuda?

Às vezes, por mais que a gente queira, não conseguimos colocar em prática essas estratégias. Pode ser também que a gente até consiga colocar em prática, mas não seja suficiente para nos deixar mais confortáveis.

Há diversos motivos para termos dificuldades em lidar com as situações difíceis. E tudo bem! Acontece. Você não está sozinho (a) nessa. Muita gente tem dificuldade e, nessas horas, você pode procurar ajuda.

Você pode procurar alguém de sua confiança. Pode ser familiar, amiga/o, companheira/o etc. Algumas relações nos ajudam a nos sentir mais fortes e essas pessoas podem fazer por você o que talvez você não esteja conseguindo fazer sozinha. E tem aquilo: às vezes, um abraço já ajuda muito!

Pode ser também que você não consiga se sentir à vontade com quem está ao seu redor. Ou, que essas relações, por melhores que sejam, não deem conta do problema. Talvez, você precise de ajuda de um profissional. E, novamente, você não está sozinha nessa!

Você pode conversar com a sua agente comunitária ou procurar o postinho mais próximo da sua casa.

Se cuida!

Um abraço virtual pra você!





Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

BANYAN, Botanicals. *How to Do Abhyanga, a Self Massage with warm oil*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-HQLsfzh5js>. Acesso em: maio/2020.

BARROS, Nelson et al. *Yoga e promoção da saúde*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4):1305-1314, 2014.

BLAY, Antonio. *Hatha-Yoga - Fundamentos e técnicas*. Loyola; Edição: 1ª.

BUCHALLA, Monisse. *A importância de promover atividade física no ambiente de trabalho*. Disponível em: <https://latinmed.com.br/a-importancia-de-promover-atividade-fisica-no-ambiente-de-trabalho-2/>. Acesso em: maio/2020.

CRUZ, Marly Marques da. *Concepção de saúde-doença e o cuidado em saúde*. Curso Qualificação de Gestores do SUS. Fiocruz ENSP EAD. 2012.

DEMARZO, Marcelo. *Manual Prático Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo, Palas Athena, 2015.

EINSTEIN, Hospital Israelita Albert. *Saiba como se alongar no trabalho e evitar as dores no corpo*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=H5fsxi6p6RU>. Acesso em: maio/2020.

ESPAÇO ARTE DE VIVER. *Os Segredos do Surya Namaskar (Saudação ao Sol)*. Disponível em: <https://www.artofliving.org/br-pt/yoga/posturas-de-yoga/surya-namaskar-saudacao-ao-sol>. Acesso em: maio/2020.

FERNANDES, Bruno. *Controle da obesidade em mulheres utilizando a saudação ao sol do Yoga (Suryanamaskar)*. Disponível em: <https://www.centroviveka.com.br/controla-da-obesidade-em-mulheres-utilizando-saudacao-ao-sol-suryanamaskar/>. Acesso em: maio/2020.

GALHEIGO, S. M. *O Cotidiano na terapia ocupacional: cultura, subjetividade e contexto histórico-social*. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*, v. 14, n. 3, p. 104-9, set./dez.2003.

Henrique Santos de Souza. *Relaxamento Progressivo de Jacobson*. 30 de novembro de 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=C2hFqEJj48k>.

Hospital Israelita Albert Einstein. *Saiba como se alongar no trabalho e evitar as dores no corpo*. 7 de jun. de 2011. Disponível em; <https://www.youtube.com/watch?v=H5fsxi6p6RU>.

Referências Bibliográficas

JUNQUEIRA, M.F.R., Ribeiro M.F. *A viagem do Relaxamento - Técnicas de Relaxamento e Dinâmicas*. Editora da UCG. Goiânia, 2006.

Marjorie Carvalho. *Meditação guiada de Mindfulness: Leitura do Corpo (Body Scan)*. 13 de jan. de 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yAfhce7Dr3QE>.

Marjorie Carvalho. *Meditação breve de Mindfulness: Body Scan (Leitura do corpo)*. 23 de nov. de 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5CZv8JHoYow>.

NUNES, Tales. *Os principais pranayamas do Hatha Yoga*. Disponível em: <https://www.vidadeyoga.com.br/os-principais-pranayamas-do-hatha-yoga/>. Acesso em: maio/2020.

Oficina de Mindfulness. *Mindfulness: Prática da Uva Passas*. 24 de outubro de 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FPPbPkt8BuM>.

OLIVEIRA, Eliane. *Saudação ao Sol: 10 razões para praticá-la todas as manhãs*. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/yoga/7320-saudacao-ao-sol/>. Acesso em: maio/2020.

Prána Yoga. Carlo Guaragna. *Técnica de Relaxamento e Descontração Corporal*. 26 de janeiro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=djwldc1C8-c>.

Prána Yoga. Carlo Guaragna. *Como fazer a Saudação ao Sol*. 9 de fevereiro de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yvnozQBpBU>.

ROCHA, Anderson Moreira da. *Abhyanga: a massagem ayurvédica*. Disponível em: <https://ayurveda.com.br/abhyanga-a-massagem-ayurvedica/>. Acesso em: maio/2020.

ROCHA, Anderson Moreira da. *Aprenda a fazer a automassagem*. Disponível em: <https://ayurveda.com.br/aprenda-a-fazer-a-auto-massagem/>. Acesso em: maio/2020.

Rute Caldeira. *Meditação caminhada Mindfulness*. 22 de janeiro de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2KkmjbtvXY>.

SANTOS, N. *Manual de Meditação*. 2016. Disponível em: <http://kna2004.weebly.com/uploads/8/8/2/9/88290678/nuno-santos-manual-de-medita%C3%A7%C3%A3o.pdf>

SCOTT, John. *Surya namaskar ("Saudação ao Sol") A & B e vinyasa*. Disponível em: https://o201.nccdn.net/1_2/000/000/123/3fa/Surya-namaskar-A-e-B-vinyasa.pdf. Acesso em: maio/2020.

Referências Bibliográficas

SINGLETON, Mark. *Yoga Body: The origins of Modern Posture Practice*. Oxford University Press, USA, 2010.

SIVANANDA.os 8 Passos de Raja Yoga. Disponível em: <https://www.sivananda.org.br/o-que-e-yoga/os-4-caminhos-sendas-do-yoga/raja-yoga>. Acesso em: maio/2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. *Ler/Dort*. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/ler-dort/>. Acesso em: maio/2020.

SOUZA, Alex Sander Souza de. *Exercício físico no trabalho, a ginástica laboral e seus benefícios: uma abordagem teórica*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junio de 2011

STAR GLOW, Espaço. *Massagem Ayurvédica: os Benefícios da Automassagem*. Disponível em: <https://www.ayurvedica.pt/blog/massagem-ayurvedica-os-beneficios-da-automassagem>. Acesso em: maio/2020.

Temporada Livre - Blog. *Entenda melhor a terapia das águas termais e aproveite Caldas Novas e Rio Quente!* 9 de maio de 2017. Disponível em: <https://www.temporadalivre.com/blog/entenda-melhor-terapia-das-aguas-termais-e-aproveite-caldas-novas-e-rio-quente>.

TV Mente Aberta - Mindfulness Brasil. *Mindfulness dos 3 minutos, por Marcelo Demarzo*. 3 de novembro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YgN1n-EgY18>.

TV Mente Aberta - Mindfulness Brasil. *Mindfulness Atenção Plena*. 9 de fevereiro de 2016. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=V2QwJ6_24uw.

WINNICOTT, D. *A criatividade e suas origens*. In: winnicott, D. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1975.

WINNICOTT, D. *A localização da experiência cultural*. In: winnicott, D. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1975.

* Todas as imagens utilizadas na cartilha, exceto as indicadas, são de domínio público (Google e Canva gratuito).



Anexos



Organizador de Rotina

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					
24h					

Organizador de Rotina

	SÁBADO	DOMINGO
7h		
8h		
9h		
10h		
11h		
12h		
13h		
14h		
15h		
16h		
17h		
18h		
19h		
20h		
21h		
22h		
23h		
24h		

