




Guia Prático de **AUTOUIDADO** na pandemia



ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA



*É tempo de se cuidar, de olhar, de escutar,
de ser gentil consigo e com os outros.*

O **autocuidado** nos convida a cultivar momentos de calma, relaxamento e bem estar, refletir sobre a saúde de forma integral: **corpo, mente e espírito**.

Quando cuidamos com carinho de nós mesmos, podemos cuidar melhor do outro!

Convidamos você a **praticar os 7 pilares do autocuidado** e ao final, observar alguns cuidados e atividades com as crianças e adolescentes.





ÍNDICE



▶ MOVIMENTO	4
▶ GESTÃO DE ESTRESSE	6
▶ YOGA	8
▶ ONDE PRATICAR	9
▶ COMO PRATICAR	9
▶ O QUE PRATICAR	9
▶ SONO	14
▶ NUTRIÇÃO	16
▶ MEIO AMBIENTE	18
▶ RELACIONAMENTOS	20
▶ ESPIRITUALIDADE	22
▶ CUIDADOS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	24

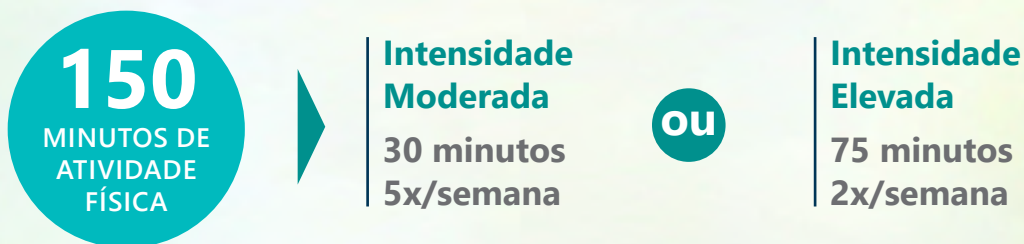




MOVIMENTO

Pratique atividades físicas mesmo durante o isolamento social.

A OMS recomenda para adultos:



Esta recomendação aplica-se às pessoas sem sintomas ou diagnóstico de doença respiratória aguda. Também não deve substituir a orientação médica caso tenha alguma doença diagnosticada.

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.

É possível manter-se ativo, mesmo estando em ambientes fechados.

Nesta fase de pandemia, pode ser um desafio significativo permanecer fisicamente ativo, mas com certeza a atividade física e o relaxamento podem ser ferramentas valiosas para ajudá-lo a manter a calma e continuar a proteger sua saúde.





Realizar tarefas domésticas, como limpeza e jardinagem, são maneiras de permanecer ativo em casa.



Crie uma rotina com alguma atividade física, escolhendo algo que você tenha afinidade, como caminhar, pular corda, dançar, exercícios localizados, yoga e artes marciais.



Procure subir e descer escadas.



Coloque uma boa música e dance!



Aproveite a grande variedade de aulas com exercícios online e escolha as de sua preferência. Muitos deles são gratuitos e podem ser facilmente encontrados no Instagram e no YouTube.



Mesmo em espaços pequenos, andar pode ajudá-lo a permanecer ativo. Se você receber uma ligação, fique em pé ou ande pela casa enquanto fala, em vez de se sentar.



Caso você decida sair para caminhar ou se exercitar, mantenha uma distância de pelo menos 1,5 metro de outras pessoas e use máscara.



Se houver crianças em casa, estimule também brincadeiras com movimentos corporais, brinque junto com elas.

FONTES:

- Lee, I. M. et al. *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.* Lancet, 2012.
- Ding D. *Surveillance of global physical activity: progress, evidence, and future directions.* The Lancet Global Health, 2018.
- Vida saudável – O blog do Einstein:
<https://vidasaudavel.einstein.br/atividade-fisica-para-quem-tem-pouco-tempo>
<https://vidasaudavel.einstein.br/como-sair-do-sedentarismo-dicas-simples-que-vaio-te-ajudar-a-tomar-essa-iniciativa-e-movimentar-se>
- OMS: <https://unric.org/pt/oms-disponibiliza-guia-para-atividade-fisica-durante-a-quarentena>



GESTÃO DE ESTRESSE

A Resposta ao Estresse é involuntária, afeta diretamente a saúde física e mental, gerando um conjunto de alterações fisiológicas que incluem o aumento da frequência cardíaca, pressão arterial, frequência respiratória e alterações metabólicas.

A experiência do estresse é comum a todos nós e necessária para a manutenção e equilíbrio do corpo. O estresse passa a ser um problema quando se torna crônico. Reconhece-se atualmente que as doenças crônicas não transmissíveis, tais como doenças cardiovasculares, diabetes, doenças respiratórias crônicas e neuropsiquiátricas estejam relacionadas ao estresse.

O **distanciamento social pode afetar nosso bem-estar de forma geral**, nos afastando de nossas funções naturais e aumentando os níveis de estresse. O estresse acumulado coloca em risco não apenas nosso equilíbrio fisiológico interno, mas também o equilíbrio das relações sociais.



Em contrapartida, segundo o cardiologista de Harvard, Herbert Benson, existe um mecanismo protetor natural contra o excesso de tensão chamado **Resposta de Relaxamento**.

Essa reação diminui a frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial e o consumo de oxigênio, devolvendo ao corpo um equilíbrio saudável. Podemos treinar a Resposta de Relaxamento para que seja acessada de forma fácil e rápida com práticas mente-corpo como yoga, relaxamento, exercícios respiratórios e meditação, assim contribuindo positivamente para o gerenciamento do estresse.

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.

As práticas mente-corpo são muito utilizadas de forma integrativa e complementar em tratamentos de saúde, fortalecendo a autorregulação do organismo.

Podem provocar modificações cerebrais benéficas tais como:

MELHORA DA ATENÇÃO

REGULAÇÃO EMOCIONAL

EMPATIA E MEMÓRIA





YOGA

É uma prática mente-corpo milenar indiana.

TEM COMO
OBJETIVOS:

AUTOCONHECIMENTO
AUTOCUIDADO
ACALMAR O CORPO E A MENTE

Costuma proporcionar aumento da percepção de bem-estar e contribuir positivamente para o gerenciamento do estresse, promovendo um estado de relaxamento profundo.

ASANAS

A **prática de Yoga** se popularizou no ocidente através dos **asanas**, posturas corporais realizadas em condições de conforto e estabilidade, com o objetivo de preparar a mente do praticante para as técnicas de respiração e meditação.

PRANAYAMAS

As **práticas respiratórias**, chamadas de **pranayamas**, são um dos importantes componentes da prática de Yoga. A respiração e os centros emocionais no cérebro estão conectados, por isso as emoções afetam diretamente a respiração. Felizmente o contrário também é verdadeiro, a interferência voluntária sobre a respiração pode influenciar o estado mental e as emoções.

Yoga propõe preparar o corpo através dos asanas e pranayamas, para desenvolver a meditação.



ONDE PRATICAR

- ▶ Em casa, encontre um lugar agradável, de preferência silencioso.
- ▶ Sentar-se em um cobertor dobrado, colchonete ou cadeira.

COMO PRATICAR

- ▶ Cultive o estado de presença, mantendo sua atenção no momento presente.
- ▶ Execute os movimentos com atenção, observando seu próprio ritmo.
- ▶ Respeite seus limites. Não tensione, relaxe.
- ▶ Sinta-se confortável.
- ▶ Em cada posição, observe seus movimentos respiratórios.
- ▶ Permaneça em cada posição o tempo que se sentir confortável e atento.
- ▶ Perceba sua imobilidade, sinta o corpo estável.
- ▶ Entre uma postura e a outra, observe as sensações corporais que aparecem.

O QUE PRATICAR

- ▶ Procure fazer frequentemente os quatro movimentos com sua coluna: extensão, flexão, lateralização e torção. Você pode executá-los sentado, deitado ou em pé.
- ▶ Faça também posturas de equilíbrio, relaxamento, prática respiratória e uma meditação simples, como na sequência sugerida na próxima página.
- ▶ Você pode realizar todas as técnicas seguidas ou escolher uma delas para sua prática.



EXTENSÃO

- ▶ Entrelace os dedos das mãos atrás das costas.
- ▶ Estenda os braços e projete os ombros para trás, aproximando escápulas e expandindo o tórax.
- ▶ Eleve um pouco a cabeça.
- ▶ Retorne e observe as sensações na região dos ombros.



FLEXÃO

- ▶ Sente-se no chão com as pernas estendidas, vá inclinando o tronco à frente a partir do quadril, levando as mãos na direção dos pés.
- ▶ Flexione os joelhos se não alcançar os pés, parando no ponto que for confortável.
- ▶ Então, relaxe as costas e o pescoço, completando a flexão, permanecendo o tempo que for agradável.



LATERALIZAÇÃO

- ▶ Sente-se em uma cadeira ou no chão com as pernas cruzadas.
- ▶ Eleve seu braço direito estendido ao lado da orelha esquerda.
- ▶ Incline seu tronco para o lado esquerdo, relaxando a musculatura alongada.
- ▶ Retorne e observe-se.
- ▶ Faça o mesmo para o outro lado.



TORÇÃO

- ▶ Apoie a mão direita na cadeira ou no chão atrás de você e a mão esquerda no joelho direito.
- ▶ Empurre o joelho fazendo a rotação do tronco para o lado direito, mantendo a coluna ereta, e olhe por cima do ombro direito.
- ▶ Relaxe na posição e quando retornar, observe-se.
- ▶ Faça o mesmo para o outro lado.



EQUILÍBRIO

Postura da Árvore

- ▶ Em pé, perceba o contato dos pés com o chão.
- ▶ Olhe um ponto fixo.
- ▶ Transfira o peso do corpo para o pé direito e apoie o pé esquerdo na perna direita.
- ▶ Junte as palmas das mãos na altura do tórax.
- ▶ Permaneça o tempo que puder manter a estabilidade.
- ▶ Retorne e faça o mesmo para o outro lado.



RELAXAMENTO

- ▶ Deite-se em posição confortável, observe-se.
- ▶ Sinta as partes do seu corpo que tocam o chão.
- ▶ Respire algumas vezes profundamente e solte bem o ar, aumentando a sensação de apoio.
- ▶ Procure manter-se imóvel e desfaça qualquer contração muscular na região dos pés, pernas, braços, mãos, tronco, pescoço e face.
- ▶ Desfrute desse momento em sua própria companhia de 5 a 15 minutos.
- ▶ Ao terminar, espreguice-se, movimentando o seu corpo como desejar.





RESPIRAÇÃO

Respirar é uma ótima fonte de contato com nós mesmos, ligação com o corpo e com o momento presente. Faz a ponte entre corpo e espírito, o externo e o interno, músculos e emoções. A respiração é uma ferramenta primordial no autocuidado.

Seguem alguns exercícios simples, quanto mais você praticar e se familiarizar, mais rapidamente pode acessar a Resposta de Relaxamento.

Respiração Diafragmática

- ▶ Sente-se ou deite-se com as pernas flexionadas, apoie uma das mãos sobre o abdômen e observe os movimentos que acontecem nesta região enquanto você respira.
- ▶ Inspire mais profundamente, procurando expandir a região abdominal e ao expirar mais lentamente, perceba seu recolhimento.
- ▶ Respire de maneira confortável.
- ▶ Procure prolongar mais a sua expiração, com movimentos lentos e profundos.
- ▶ Faça 10 ciclos mantendo o foco e a atenção apenas nisso.
- ▶ Termine deixando a respiração natural e observe como se sente.



Respiração do Dobro

- ▶ Sente-se ou deite-se com as pernas flexionadas, apoie uma das mãos sobre o abdômen e a outra sobre o tórax.
- ▶ Inspire de maneira lenta e profunda até um limite confortável de expansão torácica e abdominal, procure soltar o ar no dobro do tempo de sua inspiração.
- ▶ Você pode contar até 3 ou 4 enquanto inspira, e contar até 6 ou 8 enquanto expira, procure o ritmo mais confortável.
- ▶ Mantenha o foco na sensação de cada movimento realizado, sem pressa.
- ▶ O mais importante é o seu conforto. Faça 10 ciclos.
- ▶ Termine apoiando as mãos sobre as pernas ou ao lado do corpo, deixe a respiração livre e observe como se sente.



MEDITAÇÃO

Meditação é um treino da mente e de sustentar a atenção.

É a habilidade de cultivar o foco no momento presente, em um único objeto ou âncora, que pode ser uma imagem, uma palavra, uma frase, o corpo ou a respiração.

A prática se inicia com a intenção de observar, ouvir e sentir ao invés de analisar, julgar ou raciocinar sobre algo.

- ▶ Sente-se numa posição confortável.
- ▶ Mantenha a coluna ereta sem esforço e procure relaxar as tensões do corpo.
- ▶ Traga a atenção para o momento presente, observe a sua postura e escolha o seu objeto de atenção. A respiração pode ser um ótimo foco para iniciar sua prática.
- ▶ Sempre que sua mente se desviar do foco escolhido, gentilmente retorne sua atenção para o mesmo.
- ▶ Procure meditar de 10 a 20 minutos diariamente. Se estiver começando esta prática, inicie com 5 minutos e vá ampliando o tempo conforme sentir mais familiaridade.
- ▶ Se apoiar em uma meditação guiada no início, pode te auxiliar.

Meditações guiadas podem ser facilmente encontradas na internet e em aplicativos.

APPs recomendados:

MEDITAÇÃO
NATURA

LOJONG

MEDITE.SE

MEDIOTOPIA

INSIGHT
TIMER



FONTES:

- Medicina Integrativa / coordenador Paulo de Tarso de Lima. - 2ª ed. SP: Editora Manole, 2018 (Séries manuais de especialização Einstein).
- Duan-Porter et al. Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *J. of Physical Activity and Health*, 2020.
- Gallegos, A. M et al. Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 2017.



SONO

O sono é fundamental para a manutenção de nossa saúde.

Neste momento, em que muitos tiveram sua rotina modificada e possivelmente maiores cargas de estresse, precisamos redobrar a atenção e o cuidado, procurando manter a higiene do sono e seu ritmo regular.

O sono normalmente apresenta um padrão de atividade cerebral que ocorre em ciclos alternados em duas principais fases:



O número de horas de sono adequado, varia de pessoa para pessoa, sendo recomendado:

7 horas
para adultos

a

9 horas
para adultos

Um sinal de que seu corpo recebeu sono suficiente e reparador é acordar disposto. Mas se ao contrário, você perceber seu humor alterado, sonolento durante o dia, adormecer durante uma leitura ou prática de meditação, e apresentar sintomas como fadiga, é sinal de que você precisa dormir mais e/ou com melhor qualidade.

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.



O QUE FAZER PARA TER UMA BOA NOITE DE SONO

- ▶ Faça exercícios físicos durante o dia, com regularidade. Há muitas aulas de dança, exercícios e de yoga on-line à sua disposição.
- ▶ Alimente-se bem durante o dia, não vá dormir com fome, e opte por uma refeição mais leve antes de dormir.
- ▶ Procure manter um ritmo em sua rotina, adequando horário de dormir e acordar.
- ▶ Faça uma preparação acolhedora do ambiente cerca de 15 a 30 minutos antes de dormir.

Algumas dicas:

- ▶ ouvir música baixa e calma;
- ▶ tomar banho morno a quente;
- ▶ colocar fragrância agradável e suave, como lavanda;
- ▶ fazer meditação ou prática de relaxamento;
- ▶ e o que mais você considerar que te acalme antes de dormir.

IMPORTANTE!

Perto da hora de dormir, mantenha o quarto mais escuro, evite o uso de telas (computador, TV, celular e tablet), pois a luz interfere no ciclo biológico, afetando a secreção de melatonina e assim a indução ideal do sono.

Cuidado com o estresse!

Ao invés de ver e ler notícias sobre a pandemia à noite ou ficar muito tempo nas redes sociais, experimente focar em pensamentos positivos ou meditar na respiração por alguns minutos.

Observe como essas mudanças poderão te influenciar ao acordar e alterar sua disposição durante o dia!



FONTES:

- Sleep tips from the Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital <https://www.bensonhenryinstitute.org/>
- Vida saudável – O blog do Einstein <https://vidasaudavel.einstein.br/como-ter-uma-boa-noite-de-sono/>



NUTRIÇÃO

A atenção e o autocuidado são essenciais para desenvolver hábitos alimentares saudáveis, prestando mais atenção ao que o corpo nos pede e observando como ele reage ao que comemos.

Pesquisas associam a boa saúde com uma dieta bem variada, pois esta é a melhor maneira de obter as vitaminas, minerais e micronutrientes que necessitamos. As cores dos alimentos estão relacionadas as substâncias contidas neles, por isso procure fazer pratos variados e o mais coloridos possíveis.

Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes na sua alimentação, procurando comer:

*Cada porção equivale a uma bola de tênis.

MÍNIMO DE
5
PORÇÕES*
POR DIA

+

INCLUIR
CEREIAS
E GRÃOS
INTEGRAIS

Embora existam dados contraditórios, as evidências disponíveis indicam que a suplementação com múltiplos micronutrientes com funções de suporte imunológico pode reduzir o risco de infecção.

Os micronutrientes com as evidências mais fortes para melhorar a imunização são as vitaminas C e D e Zinco. Lembre-se de consultar seu médico para conferir as indicações e dosagem.

Beba água para se manter hidratado e apoiar o sistema imunológico:

MÍNIMO DE
2 litros de água
por dia



Neste período de confinamento em que muitos de nós nos encontramos, temos uma **ótima oportunidade de cozinhar em casa**, usando mais **alimentos frescos**, como também de testar novas receitas.

É uma delícia introduzir as crianças nessa atividade para que aprendam, desde pequenos, hábitos alimentares saudáveis.

LEMBRE-SE:

Procure tornar sagrado o momento de suas refeições, agradecendo o alimento e as pessoas que trabalharam para que chegassem até você.

Procure saborear com calma e tranquilidade cada alimento que se tornará parte de seu corpo!



FONTES:

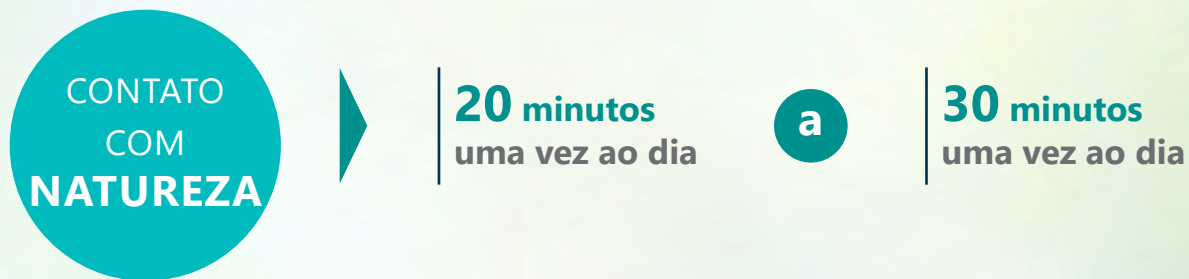
- Angel ND; David MA. Food Safety and COVID-19. *Jama*, 2020.
- Grant WB et al. Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, 2020.
- Lima, Paulo de Tarso. Medicina Integrativa – a cura pelo equilíbrio. MG Editores, 2009.
- <https://nacoesunidas.org/fao-dicas-de-uma-alimentacao-saudavel-para-enfrentar-a-crise-da-covid-19/>



MEIO AMBIENTE

O meio ambiente pode contribuir para o seu bem-estar na pandemia e influenciar o seu estado emocional.

Está bem estabelecido em diversas pesquisas que o contato com a natureza reduz o estresse. Procure estar em :



Melhora o ânimo e gera uma queda considerável nos níveis de cortisol.

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.

Um estudo em andamento, coordenado pela pesquisadora **Eliseth Leão do IIEP Albert Einstein**, demonstra como a relação com a natureza pode ser um elemento de promoção da saúde.

Afirma que mesmo imagens fotográficas da natureza são capazes de trazer conforto, tranquilidade, alegria e reduzir a ansiedade de quem as observa.



DICAS

- ▶ Se em casa tiver a possibilidade de estar em contato com um jardim, sente-se confortavelmente e contemple-o. Observe as plantas ao seu redor, os sons, as cores, os animais, procure sentir os perfumes.
- ▶ Traga a natureza para dentro de casa, com plantas e flores naturais. Escute músicas com sons da natureza (pássaros, vento, mar, chuva, cachoeira, fogo).
- ▶ Procure observar imagens, fotografias, assistir a vídeos no YouTube e programas que mostrem animais e lugares diversos da natureza.
- ▶ Pequena meditação: com os olhos semiabertos ou fechados, visualize um lugar na natureza que você goste muito ou queira conhecer, um lugar que te traga alegria e bem estar. Permaneça alguns minutos mantendo sua atenção focada nesta imagem, quando sentir que a mente se distraiu, volte gentilmente a atenção para sua imagem. Permita que a sensação de alegria e bem estar se espalhe pelo seu corpo, sua mente e seu coração.

Existem várias possibilidades que podem ser criadas, escolha o que prefere e aproveite o que a natureza pode te oferecer!



FONTES:

- Hunter MR et al. *Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers*. *Front Psychol*, 2019
- David Rojas-Rueda et al. *Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies*. *Lancet Planet Health*, 2019
- Natureza pode despertar sensação de bem-estar: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/pesquisa-e-natureza>



RELACIONAMENTOS

Outro pilar importante do autocuidado são os relacionamentos.

Pesquisadores de Harvard estão realizando uma pesquisa há 80 anos, estudando a trajetória de saúde dos participantes, seus triunfos e fracassos, nas carreiras e no casamento. Segundo o diretor do estudo Robert Waldinger:

“A descoberta surpreendente é que nossos relacionamentos e como estamos felizes neles, têm uma poderosa influência em nossa saúde”.

O estudo tem revelado que ter bons relacionamentos, mais do que dinheiro ou fama, mantém as pessoas felizes durante toda a vida.

Se normalmente as relações humanas são complexas, em tempos de pandemia está ficando ainda mais. Precisamos acolher que somos humanos, frágeis, aceitar nossos limites e os dos outros. A empatia tornou-se uma ferramenta fundamental, a habilidade de reconhecer o sofrimento do outro e imaginar-se no lugar dele.

A empatia é o primeiro passo para a compaixão:

EMPATIA É SENTIMENTO

COMPAIXÃO É AÇÃO



Para o cuidado com a saúde mental é importante reconhecer nossas emoções e sentimentos:

TRISTEZA

ALEGRIA

RAIVA

MEDO

BEM-ESTAR

- ▶ Acolha e reconheça sua existência, e se precisar fale sobre eles com alguém, procure ligar ou fazer uma vídeo chamada.
- ▶ Se for difícil falar sobre isso, escreva, não precisa ser uma escrita perfeita, apenas deixe fluir, escrever o que tiver vontade.
- ▶ Caso você não tenha vontade de falar ou escrever, apenas perceba e acolha essa emoção ou sentimento e deixe-o ir.
- ▶ Após esse momento, mude o foco de sua atenção para algo que te traga alegria, como a lembrança de algum momento feliz ou a imagem de um lugar na natureza.
- ▶ Caso perceba que você não está conseguindo lidar bem e isso está atrapalhando sua rotina e seu bem estar, procure ajuda de um profissional especializado.
- ▶ No caso de perceber o sofrimento de alguém, escute com a sua melhor qualidade de atenção, com muita gentileza, acolhendo as fragilidades e sem julgamentos.
- ▶ Se for algo que exista uma solução e você puder ajudá-lo, parta para a ação, ajude-o efetivamente.
- ▶ Procure ter a aspiração sincera de que é possível encontrar um modo de sair do sofrimento, enxergar de outra forma a situação, ou simplesmente buscar força e resiliência para passar da melhor maneira possível. Se não temos o poder de mudar as situações externas, podemos mudar como nos relacionamos com elas.

Enfim, mesmo distante fisicamente, continue investindo nas pessoas e em si mesmo. Procure praticar o autocuidado, ser gentil e carinhoso, pois assim podemos nos relacionar melhor conosco e com o mundo que nos cerca!



FONTES:

- <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- <https://directorsblog.nih.gov/2020/04/07/dealing-with-stress-anxiety-and-grief-during-covid-19/>
- Alan Wallace. As quatro incomensuráveis práticas para abrir o coração. Editora Lúcida Letra, 2019.
- Stephen Trzeciak e Anthony Mazzaelli. Compassionomics. Studer Group, 2019.



ESPIRITUALIDADE

O filósofo francês Edgar Morin (98 anos), em meio a esta pandemia e ao isolamento social, acredita que fomos obrigados a encarar as incertezas, mas que podemos também abraçar os fatos que acompanhamos diariamente, como o despertar da solidariedade e a oportunidade de reforçar a consciência das **verdades humanas que fazem a qualidade de vida**:

AMOR

AMIZADE

COMUNHÃO

SOLIDARIEDADE

Neste momento de tantas dúvidas e vulnerabilidades, somos chamados a refletir sobre o que realmente importa.

Somos convidados a cultivar a compaixão (por nós mesmos e pelos outros) e a desenvolver resiliência (capacidade do indivíduo em lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas) para seguirmos em frente, juntos.

Na visão da **Medicina Integrativa, a saúde vai além da cura, pois mesmo quando uma doença é incurável, a pessoa pode ser curada em outras dimensões além da física, e isto poderá trazer conforto e paz.**



Espiritualidade é o aspecto da humanidade que se refere a maneira como os indivíduos buscam e expressam significado e propósito, e a maneira como experimentam sua conexão com o momento, com o eu, aos outros, à natureza e ao que é significativo ou sagrado.

É a aproximação do transcendente através da busca pessoal de compreensão das questões da vida, que não necessariamente precisa estar vinculada a uma determinada religião.

A cada dia necessitamos nos lembrar que temos um centro, um lugar silencioso e pacífico para onde podemos retornar. Cada um de nós precisa cultivar momentos de se conectar com este lugar, seja através da oração, da meditação, da contemplação, da arte ou simplesmente escolher ficar em silêncio por alguns minutos, cultivando o estado de presença, integrando corpo, mente e espírito



FONTES:

- Lima, Paulo de Tarso. Medicina Integrativa – a cura pelo equilíbrio. MG Editores, 2009.
- Koenig, H. G. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. Hindawi Limited, 2012.
- Puchalski, C. M. et al. Improving the Spiritual Dimension of Whole Person Care: Reaching National and International Consensus. Journal of Palliative Medicine, 2014.
- <https://www.fronteiras.com/entrevistas/edgar-morin-as/-certezas-sao-uma-ilusao>



CUIDADOS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

As crianças respondem ao estresse de maneiras diferentes, podem ficar mais irritadas, chorosas, ansiosas e retraídas.

Acolha suas emoções de maneira empática, ouça com atenção suas preocupações, oferecendo ainda mais amor e carinho.

Compartilhe apenas informações claras e simples sobre a pandemia, evitando exposição aos telejornais e ao excesso de informações.

Evidências sugerem que quando as crianças e adolescentes estão fora da escola, como em períodos de férias e feriados, são fisicamente menos ativas, passam mais tempo em telas, têm padrões irregulares de sono e dietas menos favoráveis, resultando em ganho de peso e perda de aptidão cardiorrespiratória.

Durante a pandemia, estes efeitos negativos à saúde podem ser ainda piores, com as crianças confinadas em suas casas, sem atividades ao ar livre e interações com amigos. Uma questão muito importante e facilmente negligenciada é o impacto psicológico desta nova situação.

Estressores como duração prolongada da quarentena, medo de infecção, frustração e tédio, falta de espaço pessoal em casa, perdas financeiras na família, podem ter efeitos ainda mais difíceis e duradouros em crianças e adolescentes.



Brincar estimula o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional.

Brinquem juntos, esta interação auxilia a estreitar vínculos, estimula o desenvolvimento global da criança e nos ajuda a conhecê-los melhor, entender seus desejos, necessidades e angústias.

Cantar, dançar, contar histórias, desenhar juntos são atividades que aproximam, trazendo alegria e leveza. Promova momentos livres para diversão e criatividade, deixando de lado os tablets e celulares.

Esta é uma boa hora para compartilhar brincadeiras de sua infância, como:

JOGO DA ESTÁTUA

BATATINHA-FRITA

JOGO DO NÃO-PISCAR

JOGO DO SÉRIO

MORTO-VIVO

STOP

OU QUALQUER OUTRA BRINCADEIRA QUE VOCÊ SE LEMBRE





Precisamos criar também momentos de calma, convidando-as para atividades que diminua o estresse e aumente a sensação de relaxamento e bem-estar. Convide-as para brincar com Posturas de Yoga, parando com conforto e relaxamento, respeitando o próprio corpo.

Crianças são desafiadas pelas Posturas de Equilíbrio:



ABELHA



ÁRVORE



AVIÃO



DANÇARINO

Gostam muito de fazer relaxamentos. Que tal colocar uma música calma, talvez com sons da natureza, de caixinha de música ou uma bela música clássica?

Convide-as para se deitar junto com você por alguns minutos, ir soltando bem o corpo, não vale se mexer!



Fazer exercícios com a respiração trazem rapidamente momentos de calma e relaxamento. Gostam muito de fazer a **“Respiração da Bexiga”**: deitem-se e coloquem as mãos sobre o abdômen, imaginando que é uma bexiga de aniversário. Inspirando mais profundamente, observe as mãos se elevando, enquanto a bexiga vai enchendo. Expire bem devagar, sinta a bexiga ir esvaziando lentamente. Repita umas 10 vezes e observe como se sentem. É uma ótima respiração para fazer também na cama, antes de dormir.



Procure manter a rotina sempre que possível, isto traz segurança às crianças.

Que tal compartilhar algumas atividades da casa, para que se responsabilizem também pela alimentação, organização e limpeza? Elas se sentem muito importantes podendo ajudar!

FONTES:

- Vida saudável – O blog do Einstein
<https://vidasaudavel.einstein.br/por-que-devemos-brincar-sempre-com-os-nossos-filhos/>
- Guanghai Wang et al. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*, 2020.
- Massola, M.E. Vamos praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores. Phorte, 2008.

Este guia é um convite para você praticar o autocuidado,
lembre-se que ele não substitui os cuidados e a avaliação médica.

Procure ajuda profissional caso esteja com sinais de alerta.

EQUIPE DE MEDICINA INTEGRATIVA DO CENTRO DE ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA EINSTEIN

Adriana Gasparini

Fernanda Pires

Marcia Prieto

Romina Guelmann


COORDENADORA

Maria Ester Massola


MÉDICA RESPONSÁVEL

Dra. Denise Tiemi Noguchi

Acompanhe o Einstein nas redes sociais:

 /hospitalalberteinstein

 /hosp_einstein

 /hospitaleinstein

 /hosp_einstein

 /company/hospital-albert-einstein



ALBERT EINSTEIN

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA