

# CARTILHA EDUCATIVA



# SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Apoio

**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





## AUTORES:

**EBERTH FONSECA DOS SANTOS**

**KAYLLA MANYELLE TELES ALMEIDA**

## APOIO:

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA**

**PRÓ-REITORA DE AÇÕES AFIRMATIVAS**

**UNIVERSIDADE PROMOTORA DE SAÚDE**

# INTRODUÇÃO

O surto da Covid-19 teve início na China em dezembro de 2019, e desde o primeiro caso confirmado no Brasil, em fevereiro, este número tem crescido significativamente. De acordo com os dados do Ministério da Saúde, atualizados em 01 de outubro de 2020, já foram confirmados em nosso país, 5.545.705 casos e 160.074 óbitos. Nessa perspectiva, muitos foram os impactos decorrentes da pandemia e das medidas de controle, onde as pessoas tiveram suas realidades completamente alteradas, seja por fatores econômicos e de saúde, ou de estilo e qualidade de vida. As pessoas têm convivido com os medos e incertezas sobre a duração da pandemia, bem como dos prejuízos que ela pode trazer, e tal fato parece ser o maior responsável pela exacerbação de distúrbios emocionais, tais como ansiedade, pânico, depressão, insônia e irritabilidade excessiva (SALIBA, 2020).

Concomitante a isso, tendo em vista o número de decretos que visam o distanciamento social como forma de prevenção da propagação do vírus, os acessos aos meios de interação social bem como aos meios que auxiliam na manutenção da qualidade de vida foram restringidos, dificultando, por exemplo, a prática de atividade física.

Nesse sentido, haja vista a impossibilidade de atividades presenciais, faz-se necessário a adaptação a novas formas de cuidado, como a criação de alternativas que possibilitem a participação social e promova recuperação, manutenção e promoção da saúde. Diante do exposto, no que tange à esfera social e pensando nas repercussões trazidas pela pandemia, este projeto visa integrar diferentes áreas e abordagens da saúde, objetivando atingir especialmente os estudantes da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), bem como diferentes públicos que sofreram e sofrem as consequências do período pandêmico na saúde física e mental, possibilitando alternativas para melhorias na qualidade e estilo de vida. Ademais, é de extrema importância que seja feita a educação e a promoção da saúde direcionadas para o público universitário, pois, a partir da chegada do novo coronavírus, os estudantes tiveram um aumento significativo de seus níveis de estresse e ansiedade (BERTA & DIAS, 2020).

## O QUE É SAÚDE ?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas sim como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social.



### QUAL A IMPORTÂNCIA DE MANTER O EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE?



Equilíbrio tem relação com entender nossos limites e necessidades e evitar ultrapassá-los para não sobrecarregar o corpo ou a mente e, conseqüentemente, desencadear as doenças.

Dessa forma, equilibrar corpo e mente requer esforço e disciplina, pois envolve mudar o estilo de vida e a maneira de pensar e agir.

**Apesar de não ser uma tarefa fácil, não é impossível!**

# DICAS DE COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL DURANTE O PROCESSO DE ISOLAMENTO SOCIAL

## 1- Organize sua rotina

---

Liste todas as suas atividades do dia. Dessa forma, você visualiza sua agenda, estabelece suas prioridades e se dedica melhor a cada uma delas. Lembre-se que quando falamos sobre os cuidados com sua saúde física e emocional incluímos também atividades de lazer.

Aproveite seu tempo para adquirir novas habilidades. Faça cursos online, participe de webinars para desenvolvimento pessoal e profissional. Invista esse tempo em sua evolução pessoal!



## 2- Use a tecnologia para se comunicar durante o isolamento

---

Faça vídeo-chamadas com seus amigos e familiares. Combine web encontros com as pessoas que você costuma sair. Determinem juntos um horário bom para que todos participem e conversem. Esqueça por um momento das dificuldades e foque em estreitar seus laços. Permanecer unido é o melhor remédio contra a distância.



## CUIDADOS COM A POSTURA CORPORAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



Algumas vezes, com esse período de isolamento e com as aulas remotas, a tendência é levar o notebook para o sofá ou para a cama. Mas saiba que a postura corporal é essencial para prevenir futuras dores ou lesões. Prefira mesas e cadeiras adequadas à sua altura com apoio para as costas e com distância segura da tela do computador no nível dos olhos.

Não se esqueça de fazer pequenas pausas para levantar e esticar as pernas durante esse processo de aulas ou home office.



# IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO



A união de atividade física e relaxamento é uma ferramenta valiosa para manter a calma e continuar a proteger a saúde durante esse período de isolamento.

Para se manter ativo em casa realize tarefas simples, como:

- dançar;
- brincar com as crianças;
- cuidar dos animais;
- cuidar das plantas;
- subir e descer escada;
- yoga;
- adaptar exercícios físicos para casa ( com a instrução de um educador físico);
- meditação.



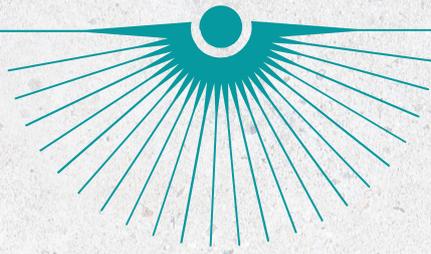
## IMPORTANTE



Caso você decida sair de casa para caminhar e andar de bicicleta, mantenha uma distância de pelo menos um metro de outras pessoas, de acordo com as orientações da OMS.

A OMS – Organização Mundial da Saúde recomenda 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação de ambos. Essas recomendações ainda podem ser alcançadas mesmo em casa, sem equipamento especial e com espaço limitado.

# IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE PANDEMIA



A relação que é mantida com a comida no dia a dia é um fator importante para o bem-estar e a saúde mental tem tudo a ver com o bom funcionamento do organismo.



A ingestão de alimentos saudáveis, a relação prazerosa com a comida, horas suficientes de descanso, a prática de atividades físicas, tudo contribui para que nosso organismo esteja em ordem e operante, livre de estresse e que a nossa imunidade esteja apta a nos defender de doenças.

# Preparamos algumas dicas que vão ajudar a melhorar o seu comportamento alimentar nesse período de isolamento:

1. Uma boa alimentação durante a pandemia pode ajudar no controle da ansiedade, que nesta fase em muitos, está bem acentuada.



2. Deve-se manter a imunidade sempre em alta, principalmente num momento como este.



3. Introduzir na alimentação diária sempre frutas, verduras e hortaliças.



4. É importante tentar manter uma dieta equilibrada, com variedade de alimentos, dando preferência a alimentos integrais e in natura.



5. Estabelecer horários para as refeições, em lugares calmos, arejados e longe de distrações como celulares, televisão, computador.



6. Evitar sempre frituras e doces.



7. Manter atividade física com orientação de um profissional.



8. A água é fundamental para manter o equilíbrio do nosso organismo. O recomendado para um indivíduo adulto saudável é a ingestão de cerca de 2 a 3 litros por dia, para manter um bom funcionamento do organismo.



# REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). **PAINEL CORONAVÍRUS ATUALIZADA EM 01 DE OUTUBRO DE 2020**. ACESSO EM: 01 OUT 2020.

CORRÊA, CINTHIA ANDRIOTA ET AL. NÍVEIS DE ESTRESSE, ANSIEDADE, DEPRESSÃO E FATORES ASSOCIADOS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19 EM PRATICANTES DE YOGA. **REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE**, V. 25, P. 1-7, 2020.

MAIA, BERTA RODRIGUES; DIAS, PAULO CÉSAR. ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS: THE IMPACT OF COVID-19. **ESTUDOS DE PSICOLOGIA**, V. 37, 2020.

SALIBA, OCTÁVIO. **O IMPACTO EMOCIONAL DA COVID-19**. AMAGIS. 2020.

LOT, LETÍCIA. **MÉTODO PILATES: EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE CORPO E MENTE?**. 2008.

MENDES, DIEGO COSTA; HASTENREITER FILHO, HORACIO NELSON; TELLECHEA, JUSTINA. A REALIDADE DO TRABALHO HOME OFFICE NA ATIPICIDADE PANDÊMICA. **REVISTA VALORE**, V. 5, P. 160-191, 2020.

COSTA, CÍCERO LUCIANO ALVES ET AL. INFLUÊNCIA DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19. **REVISTA BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE**, V. 25, P. 1-6, 2020.

DA FIOCRUZ BRASÍLIA, ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO. **CONEXÃO FIOCRUZ BRASÍLIA: ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA: HÁBITOS SAUDÁVEIS, FOME E SOLIDARIEDADE**. DIRETOR: ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO DA FIOCRUZ BRASÍLIA, PRODUÇÃO: FIOCRUZ BRASÍLIA. FIOCRUZ/COGEPE/CST. BRASÍLIA: FIOCRUZ, 2020. 1 ARQUIVO MP4 (124MIM), SON., COLOR.