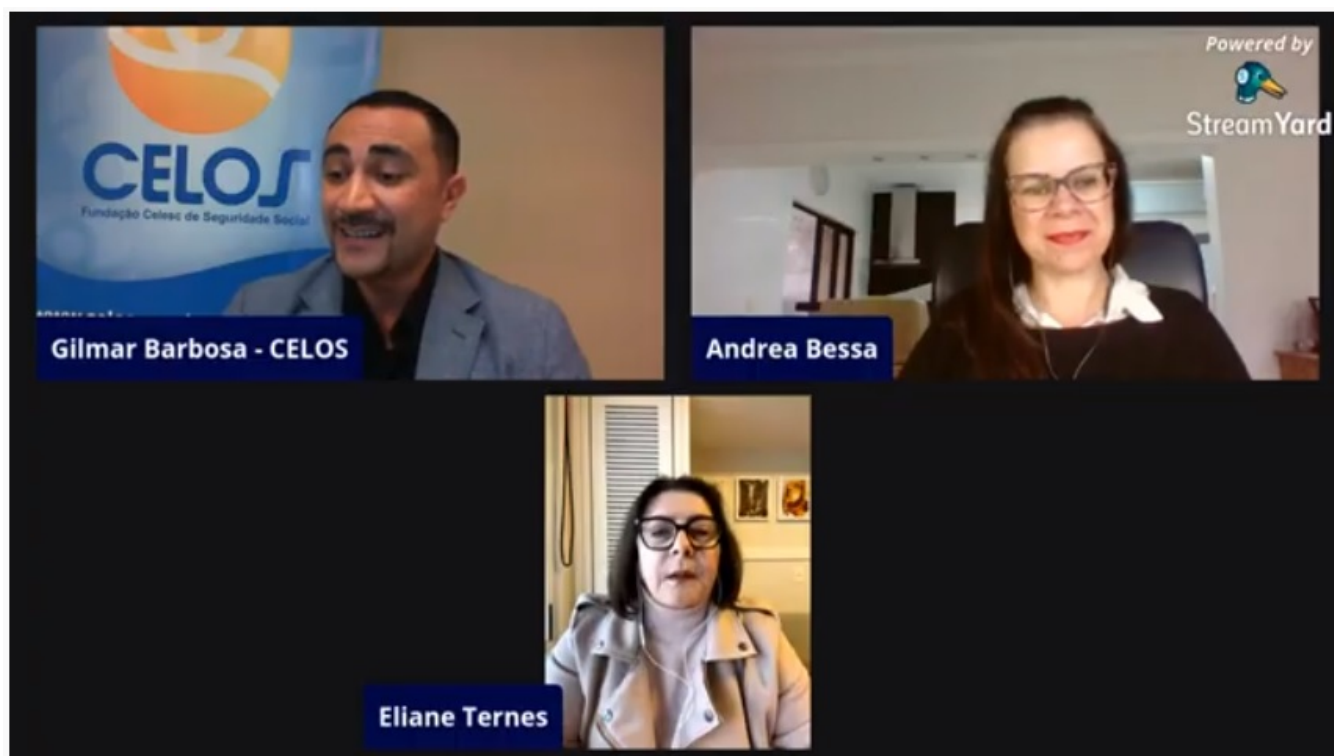




“Ficar confinado em casa não pode significar ficar isolado, sem comunicação. Manter as conexões é importante para manter a saúde mental, inclusive ajudando quem precisa sendo ouvinte, dando palavras de ânimos”, alerta a psicóloga Eliane Regina Ternes Torres. E se, no início da pandemia de Covid-19, ficar em casa era uma condição de segurança e bem-estar, o jogo virou. “Em um segundo momento, essa situação passou a ser um fator estressor. Não poder sair era lei, regra, e isso passou a gerar ansiedade, medo, tédio”, destaca.

E como lidar com isso? “Tentando manter a vida dentro de uma normalidade para não cair na depressão”, diz Eliane, destacando ainda a importância de se pensar na coletividade. “Se escolho me cuidar, usar máscara, evitar saídas indevidas, eu também estou escolhendo para a humanidade. Não podemos perder isso de vista”. Isso reflete-se na adoção de atitudes responsáveis. “Cuide da sua saúde emocional para poder conviver com as outras pessoas, sem se descuidar”, completa Eliane.

Essa busca pelo bem-estar passa também pelos cuidados com a alimentação. Afinal, em períodos de muita ansiedade, algumas pessoas acabam dando ênfase à comida. E a compulsão alimentar que muitos estão vivendo pode estar associada a diversos fatores, conforme a nutricionista clínica funcional Andrea Livramento Bessa. Por isso é importante fazer uma avaliação individual. “É importante buscar tratamento nutricional associado a uma avaliação psicológica, pois é preciso entender qual é o gatilho para que a causa seja tratada junto, buscando-se assim o equilíbrio. E essa busca é individual”, explica Andrea.

Mesmo quem não vive um quadro de ansiedade deve ficar atento. Andrea alerta que não se deve pensar só em qualidade de vida momentânea, mas futura. “Mesmo quem mantém uma rotina alimentar com ingestão diária de água, fibras e frutas, pode ter uma avaliação que indique não estar havendo uma prevenção às doenças. É preciso avaliar as necessidades e condições de cada indivíduo”, adverte. Ou seja, não existe uma receita igual para todos. “Às vezes o que é saudável para mim não é para alguém que tenha uma alergia, por exemplo, ainda que seja um alimento saudável”, explica.

As colocações de Eliane e Andrea foram feitas durante a live “Dicas de Saúde e Bem-Estar no

período de Pandemia”, promovida pela a Fundação Celesc de Seguridade Social (CELOS) nesta quinta-feira 20/08. O bate-papo com as profissionais credenciadas aos Planos de Saúde da CELOS foi conduzido pelo gerente da área de relacionamento da Fundação, Gilmar Barbosa. A live foi gravada e pode ser conferida no canal [TV CELOS](#).

Confira as principais dicas das profissionais:

- 1) Busque atividades prazerosas: apesar das restrições e de não ser um momento prazeroso, é importante não ficar no clima de pavor e medo, que são paralisantes. Faça atividades divertidas com os amigos e famílias que moram com você. Para quem está sozinho em casa, aproveite a tecnologia para manter contato com amigos e familiares.
- 2) Ocupe-se: mantenha uma rotina parecida com a que tinha antes da pandemia, para não se desconectar da realidade. Se estiver trabalhando em home office, vista-se e arrume cabelo/barba diariamente. Isso ajuda a organizar a mente, demarcando o horário de trabalho e o de “estar em casa”, relaxando.
- 3) Mantenha-se informado: ficar informado não é estar ligado em tudo, mas escolher uma fonte confiável de informação. Fazer boas escolhas ajuda a tomar boas decisões, sobre como lidar com os dados que surge e também como se proteger e proteger sua família.
- 4) Continue seus projetos: evite a sensação de planos interrompidos. Se estava criando algo, como escrever um livro, continue, mantenha-se envolvido, evitando ficar preso à atmosfera de morte e notícias ruins. Ter um projeto é importante para pensar em como você vai querer se lembrar dessa pandemia, pois ela vai passar. “Quero me lembrar só como coisa ruim ou como período em que consegui fazer um curso, terminei minha tese de mestrado/doutorado, fiz um jardim”, aponta a psicóloga Eliane. Ou seja, faça coisas que agreguem valor ao seu ser.
- 5) Faça atividade física: na medida do possível, exercite-se, pule corda, dance, veja lives de pilates. Atividade física mexe com nossos neurotransmissores e nos dá estabilidade emocional também. Ainda, evite excessos de todo tipo, como bebidas.
- 6) Hidrate-se: tomar água é importante para várias funções metabólicas. Ainda, quando sua ingestão é insuficiente, exige-se mais dos rins, então é uma questão funcional. E não há uma quantidade única para todos. A indicação da nutricionista Andrea é tomar de 30ml a 35ml de água por quilo de peso do indivíduo por dia. E se fizer prática de atividade física, acrescentar 500ml por hora de exercício nesse período de inverno.
- 7) Cuide da alimentação: se está mais em casa e fazendo menos atividade física, é preciso reajustar a alimentação para esse novo momento de vida. Compare o gasto energético atual com o de antes da pandemia. Mas não descuide da qualidade da alimentação. O ideal é pedir ajuda de um profissional da nutrição.
- 8) Comunique-se: o recomendado é o distanciamento social, ficando em casa, mas sem se isolar. Ou seja, mantenha a comunicação com os amigos, faça happy hour virtual, ligue para familiares.
- 9) Divida tarefas: trabalhar em home office, fazer as tarefas da casa e ajudar os filhos na educação EAD exige muito planejamento e parceria entre todos. Adote atitudes responsáveis, de proteção, com equilíbrio emocional. Isso inclui pedir ajudar, seja da própria família ou mesmo de um profissional.
- 10) Estabeleça espaços: no caso de várias pessoas morando juntas, é preciso pensar na coexistência, com cada um tendo suas atividades, horários e hábitos. Conversem e definam o horário e o uso dos espaços físicos da casa, para que todos consigam executar suas atividades de trabalho, estudo e lazer, assim como mantendo algum momento de individualidade. Ainda, definam um projeto em comum, para todos atuarem juntos.

Fonte: CELOS, em 21.08.2020