

AUTOOCUIDADO

**Universidade Federal de Pernambuco
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Terapia Ocupacional**

**Elaboração: Aneide Rabelo
e Marina Rosas
Docentes do Departamento
de Terapia Ocupacional**

**Diagramação: Manuela
Martins
Discente em Terapia
Ocupacional**

Recife, 2020

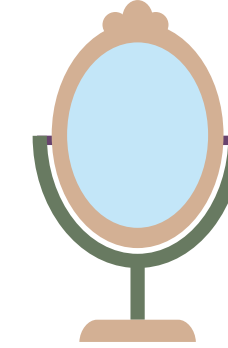


AUTOCUIDADO



O autocuidado inclui o cuidar de você e do seu espaço, conseqüentemente, repercute em seu bom desempenho ocupacional. Em tempos da pandemia do COVID-19, o autocuidado foi deixado de lado em vários aspectos, seja pelo isolamento social e maior número de demandas no contexto domiciliar, seja pela desorganização da rotina ocupacional e novos hábitos adquiridos. No entanto, esses cuidados precisam ser retomados e sistematizados para proporcionar uma melhor qualidade de vida e um resgate de atividades que favoreçam a sua saúde.

AUTOUIDADO

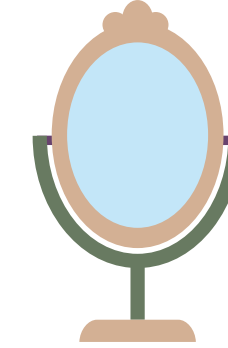


O que fazer para cuidar melhor de você?

1- Monitorar a sua saúde:

- Manter-se alerta a sinais/sintomas do seu corpo (exemplo: dor de cabeça, febre, incômodos oculares, cansaço excessivo...)**
- Tomar os remédios já prescritos (dica: colocar alarmes para lembrar o horário. Se o uso for diário, utilizar porta medicamentos com espaço para os dias da semana...)**

AUTOCUIDADO

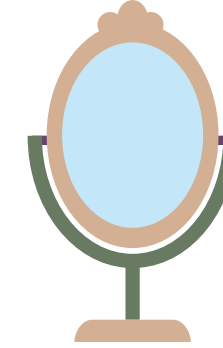


O que fazer para cuidar melhor de você?

2- Organizar o seu horário e a qualidade do sono e vigília:

- **Evitar trocar o dia pela noite, regularizando suas atividades diárias;**
- **Identificar o seu horário de maior estado de alerta, para realização das atividades mais complexas;**
- **Por em prática a higiene do sono.**

AUTOCUIDADO

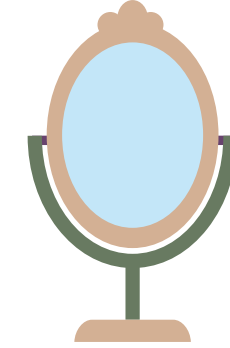


O que fazer para cuidar melhor de você?

3- Ter acesso a uma alimentação saudável e ingestão de líquidos, regularmente:

- **Respeitar os horários e prestar atenção as porções das refeições;**
- **Proporcionar uma alimentação variada (https://www.ufpe.br/covid-19/ascom/-/asset_publisher/hdBGtsdgb5Ee/content/cartilha-da-diretoria-de-alimentacao-e-nutricao-da-proaes-traz-dicas-sobre-cozinha-compras-e-alimentacao/40615);**
- **Manter cuidados com a higienização e armazenamento dos alimentos.**

AUTOCUIDADO



O que fazer para cuidar melhor de você?

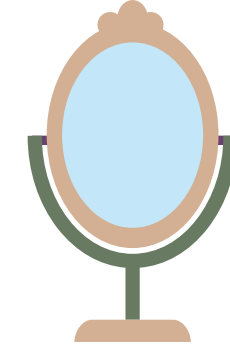
4- Praticar exercícios físicos e Tomar banho de sol:

- **Consulte sites e/ou canais com orientações profissionais:
(<https://www.youtube.com/c/recifeintegrativo>)**

5- Trocar o pijama por roupas adequadas:

- **Vestir-se de acordo com: serviço doméstico, aula remota, trabalho remoto, reuniões virtuais com a família/amigos, lazer.**

AUTOCUIDADO

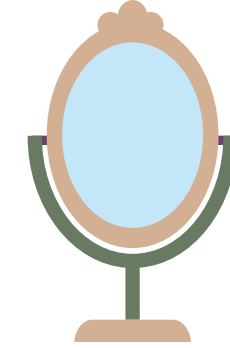


O que fazer para cuidar melhor de você?

6- Cuidar da sua higiene e aparência corporal:

- **Tomar banho por prazer e não apenas pela necessidade (investir no momento do seu banho, “mergulhando” de cabeça nele);**
- **Lavar/pentear os cabelos, escovar os dentes regularmente;**
- **Manter cuidados com unhas, pelos faciais e corporais;**
- **Evitar o uso de bijuterias e relógios de pulso, durante a pandemia.**

AUTOCUIDADO

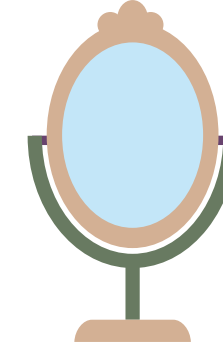


O que fazer para cuidar melhor de você?

7- Estabelecer uma rotina ocupacional incluindo suas demandas pessoais:

- **Iniciar com planejamentos pequenos: por turno, por dia, por semana, ...**
- **Listar as atividades obrigatórias e as desejadas;**
- **Evitar a sobrecarga, distribuindo tarefas com as pessoas de sua convivência.**

AUTOCUIDADO



O que fazer para cuidar melhor de você?

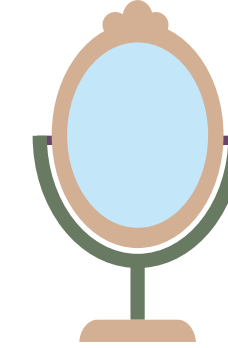
8- Organizar seu espaço de sono, de trabalho, de lazer:

- Limpar o ambiente, separar material e equipamentos necessários;**
- Fazer um contrato com familiares para o respeito ao horário da atividade a ser realizada, garantindo também a privacidade necessária (usar placas/lembretes de reserva do local).**

9- Considerar os feriados e fins de semana:

- Buscar diferenciar, fazendo atividades diferentes mais voltadas ao lazer.**

AUTOCUIDADO

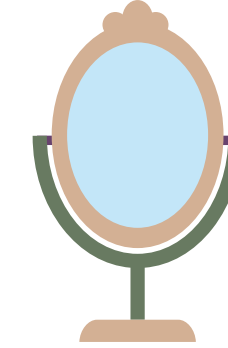


O que fazer para cuidar melhor de você?

10- Fazer algo por você diariamente e anotar (se preferir):

- **Escolher previamente, mas também deixar espaço para o inesperado;**
- **Presentear-se: uma massagem, uma meditação, um cochilo, um colo, um pôr do sol, uma música, um livro, um filme, um jogo, uma receita nova, uma ligação para alguém que você gosta, ...**

AUTOCUIDADO

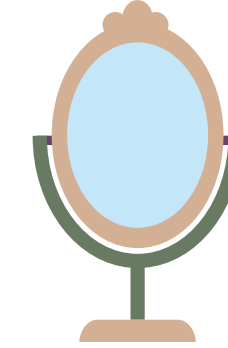


O que fazer para cuidar melhor de você?

11- Reforçar a sua autoestima:

- **Fazer elogios a você mesmo: sua aparência, uma comida gostosa, um espaço arrumado, um trabalho realizado, uma pequena meta alcançada... não importa o que, faça.**
- **Registrar suas conquistas em algum local que se sinta bem (caderno de anotações, post-it, dispositivos virtuais...).**

AUTOCUIDADO

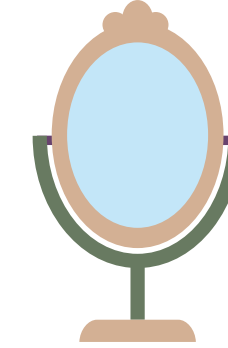


O que fazer para cuidar melhor de você?

12- Colocar em prática atividades que sejam significativas para você:

- **Estabelecer prioridades pessoais, profissionais, de lazer, de cuidados gerais;**
- **Buscar parceiros, de acordo com a área escolhida (pessoal, profissional, lazer, ...)**
- **Montar um esquema de divisões de tarefas, sempre que necessário.**

AUTOCUIDADO



O que fazer para cuidar melhor de você?

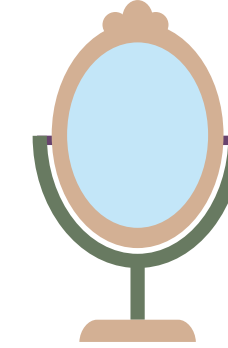
13- Aprender algo novo:

- **Atualizar sua lista de desejos, identificar a sua demanda e escolher algo do seu interesse, que o mantenha motivado;**
- **Planejar como realizá-los e estruturar o passo a passo para alcançá-la.**

14- Curtir sua casa, sua família:

- **Limpar, arrumar, reorganizar, repaginar, ...**
- **Realizar atividades coletivas, que facilitem a interação**
- **Registrar momentos por meio de fotografias, vídeos, diários, ...**

AUTOCUIDADO

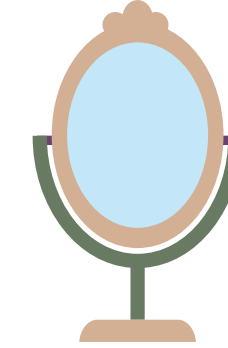


O que fazer para cuidar melhor de você?

15- Reatar e reforçar vínculos:

- **Atualizar sua lista de contatos;**
- **Procurar conversar com as pessoas;**
- **Distribuir afetos, mesmo que virtualmente (dar/enviar um sorriso, uma mensagem, uma declaração de amor, ...)**
- **Compartilhar suas histórias/vivências, enfatizando o lado positivo;**
- **Trocar experiências com sua família, grupos da qual você faz parte.**

AUTOCUIDADO



O que fazer para cuidar melhor de você?

16- Filtrar as informações recebidas:

- **Selecionar o volume e a fonte dos dados que chegaram até você.**

IMPORTANTE: Se puder, fique em casa!!! Caso precise sair: use máscara corretamente e faça higienização periódica das mãos com álcool em gel.

MATERIAIS CONSULTADOS

American Occupational Therapy Association A. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo - 3a ed. traduzida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo (Online) [Internet]. 24abr.2015];26(esp):1-9. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496> Acesso em 30 Maio 2020

CASTANHARO, Regina Célia Titotto; WOLFF, Lillian Daisy Gonçalves. O autocuidado sob a perspectiva da Terapia Ocupacional: análise da produção científica/Self-care under the perspective of Occupational Therapy: analysis of scientific production. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 22, n. 1, 2014.

CREFITO 1. A Atuação do terapeuta ocupacional na área de saúde mental. Disponível em: <http://www.crefito1.org.br/noticias/6296/a-atuacao-do-terapeuta-ocupacional-na-area-da-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>. Acesso em 01 Jun 2020
Mynard, L. Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19. Occupational Therapy Austrália. <https://otaus.com.au/member-resources/covid-19> . Acesso em 22 de Maio de 2020.

Mynard, L. Normal life has been disrupted – managing the disruption caused by COVID-19. Occupational Therapy Austrália. <https://otaus.com.au/member-resources/covid-19> . Acesso em 22 de Maio de 2020.