



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

BOLETIM INFORMATIVO

COORDENAÇÃO DE SAÚDE
DO TRABALHADOR (CST)

O MEU AMIGO-OCULTO É...





Estamos finalizando mais um ano sem as confraternizações e os amigos-ocultos tão característicos desta época. Apesar de o trabalho remoto manter nossa produtividade, ele nos distancia fisicamente dos nossos colegas e adia celebrações tão importantes para expressarmos nossa felicidade de encerrar um ciclo e iniciar outro, renovando as esperanças de tempos melhores.

Por isso, a Coordenação-Geral de Saúde do Trabalhador propõe um amigo-oculto diferente. Que tal presentear seu melhor amigo (você mesmo)? É simples! Para cada área da nossa saúde, vamos indicar um possível presente para você.

Coloque a máscara de oxigênio primeiro em você

No livro *Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra*, o autor Leonardo Boff afirma que, “no cuidado, identificamos os princípios, os valores e as atitudes que fazem da vida um bem-viver”. Se pararmos para pensar, existimos por meio do cuidado desde a barriga materna. E, com o ganho de autonomia, passamos a ser responsáveis pelo **autocuidado** e, posteriormente, pelo cuidado de outros. Bem, mas não queremos falar, neste momento, de cuidar de outros, e sim de nós mesmos.

Para viver bem, mesmo em tempos de pandemia, de trabalho remoto e dupla jornada, é preciso ouvir e respeitar os limites do nosso corpo. Algumas atitudes simples podem fazer uma grande diferença (p. ex., estabelecer pausas no trabalho; aprender a dizer “não”; e incluir a mensagem “Em férias” no status dos aplicativos de mensagens).

Em paralelo, é necessário buscar uma vida social prazerosa, como for possível, através de encontros com amigos, interação com a nossa rede de apoio e momentos de lazer. Afinal, a manutenção de bons relacionamentos contribui positivamente para o nosso bem-estar!

Mens sana in corpore sano

Muito se tem falado em cuidados com a saúde mental durante a pandemia. Mas não podemos nos esquecer da nossa saúde física. O medo de contrair Covid-19 nos fez fugir de consultórios e adiar tudo o que não fosse urgente. No entanto, com o avanço da vacinação, é possível retomar aquele check-up que ficou esquecido desde março de 2020: exame de colpocitologia oncótica (o famoso Papanicolaou) para mulheres; exame de sangue com a bioquímica básica (glicose, prova de função renal e hepática, perfil lipídico); visita ao dentista para limpeza periódica; e demais consultas e exames de controle daqueles que possuem doenças crônicas e/ou autoimunes, como diabetes, hipertensão arterial, tireoidite etc. Precisamos retomar aos poucos nossa rotina de promoção de saúde. Prevenir é sempre a melhor escolha!



“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio” (Hipócrates)

Durante a pandemia, ouvimos falar muito da alimentação como remédio e prevenção. Mas o fato é que nossa saúde tem uma relação muito estreita com nossos hábitos alimentares. Pensando na prevenção e promoção de saúde, é muito importante uma alimentação saudável e equilibrada.

O lema do *Guia alimentar para a população brasileira*, elaborado pelo Ministério da Saúde, é descascar mais e desembalar menos. Isso significa que a base da nossa alimentação deve ser de alimentos que a natureza nos fornece, com uma gama de colorações. Quanto mais colorida a refeição, maior a variedade de vitaminas e sais minerais que ela contém. Aplique isso à sua rotina sempre que possível!

Por falar em rotina, ela melhora muito se você se mantém ativo fisicamente. Faça uma caminhada de 30 minutos diários ou pratique qualquer outro exercício com gasto calórico equivalente. Sedentarismo não combina com uma vida saudável.

Seja gentil com você mesmo

Para o nosso equilíbrio mental, é fundamental investirmos um tempo em atividades que nos dão prazer, que aliviam o nosso estresse e nos aproximam daqueles que amamos.

Apesar de todos os benefícios proporcionados pela comunicação (cada vez mais fácil e ágil), a quantidade de informações que recebemos no dia a dia também pode acabar contribuindo para a nossa aceleração e o cansaço mental.

Por isso, como o mundo parece não dar sinais de que vai desacelerar, é preciso que cada um de nós “pise no freio” e se lembre de respirar e de abrir um espaço para momentos diários de prazer, descanso e convívio.

Limitar o volume de conteúdos que sempre chegam a nós talvez seja uma das soluções. Estabelecer horários claros para cada atividade a ser realizada também pode ajudar bastante, incluindo o tempo de exposição às telas de celulares, computadores e televisão, meios cada vez mais especializados em absorver nosso tempo e inundar nossa mente de conteúdos e estímulos. A dica é utilizá-los com moderação! A mente, assim como o nosso corpo, precisa repousar! A meditação também pode ser um grande aliado nesse processo. Não requer prática nem habilidade – apenas um tempinho só seu, em um lugar tranquilo, e a disposição de desacelerar e sentir seu próprio corpo e sua respiração.





Em tempos de distanciamento físico, a voz nos aproxima!

Já parou para pensar que a voz tem sido nosso principal recurso de comunicação e afeto? Em tempo de distanciamento social, no qual abraços precisam ser evitados, e, muitas vezes, não conseguimos nem mesmo enxergar a expressão facial e corporal do outro pela *webcam*, é por meio da voz que nos aproximamos das pessoas, transmitindo nossos sentimentos, nossas palavras de conforto, amor e esperança.

Através da voz, participamos de reuniões online, damos notícias aos nossos familiares e amigos e até cantamos “parabéns” aos aniversariantes, por videochamadas. Hoje, todos nós estamos no papel de comunicadores e precisamos da nossa voz para desempenhar com eficiência essa função.

Diante de tantas demandas vocais exigidas, é necessário um pouco mais de carinho e de alguns cuidados com o nosso instrumento vocal. As pessoas têm feito mais esforço para falar devido ao uso das máscaras, que abafam a voz e aumentam a tensão na musculatura da face e do pescoço. Para evitar esses problemas, a dica é movimentar mais a boca para falar, articulando bem as palavras (sem precisar gritar), e procurar não falar de forma contínua por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos. Além disso, é importante beber mais água, de 8 a 10 copos diariamente, para manter a hidratação das estruturas vocais.



Cuidar-se

Cuidar-se, verbo com inúmeros sentidos: tratar-se, sustentar-se, alimentar-se, ocupar-se, curar-se, nutrir-se, medicar-se, mimar-se.

Em tempos pandêmicos, **cuidar-se** é algo indispensável a todas as pessoas do mundo. Eu me cuido, tu te cuidas, e, juntos, nós nos cuidamos (ou deveríamos). Executamos e sofremos a ação, somos o sujeito e o objeto ao mesmo tempo. Para alguns, a doença, o sofrimento e a morte vieram; para muitos outros, a vida tem permanecido. E o que podemos nos proporcionar ao termos esse direito de viver? O verbo é reflexivo; por isso, reflita. Olhe para si e para o seu redor e enxergue a beleza que há em você e no mundo.

Tempos difíceis sempre existiram e existirão, porém, a dádiva de viver é o que justifica a nossa existência num mundo tão cheio de injustiças sociais. A fome, o racismo, o feminicídio, a intensificação do desemprego, o crescente número de pessoas vivendo na rua, a discriminação contra minorias sexuais e a violência infantil não têm contribuído para o cuidado, seja de maneira individual, seja de maneira coletiva.

O ano de 2021 está perto do fim. A pandemia continua, mas a vida pode e deve continuar. Por ela, os desejos de cuidar de si podem ser descobertos e redescobertos, inovados e renovados. Nos bailes da vida, o melhor lugar do mundo pode ser aqui e agora.

Cuide-se e seja feliz em 2022!

REFERÊNCIA

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar da população brasileira**. 2 ed. 1 reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: dez. 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br