

Cuidar-se

* para poder *

cuidar



Unimed 
Porto Alegre



Desde o início de maio, o estado do Rio Grande do Sul vem enfrentando uma tragédia climática sem precedentes.

Em meio ao caos e às incertezas, **emoções intensas** podem ser comuns em todos nós, como: angústia, medo, ansiedade, tristeza, impotência e compaixão.

Além de todas as perdas materiais, existe o **impacto mental** e **emocional** que atinge **adultos** e **crianças** e que pode refletir a curto, médio e longo prazo.

Nesse sentido, é importante destacar que **intensas reações emocionais**, físicas e cognitivas são esperadas e transitórias. Precisamos cuidar para não interpretar como sinal de adoecimento o curso natural de adaptação diante de um evento estressor.

Precisamos entender que nós fazemos parte de tudo isso e para passarmos por esse momento, com as mínimas condições de saúde para seguirmos adiante, precisamos **olhar para as nossas necessidades e cuidar de nós mesmos.**

Vamos nos lembrar do conceito de saúde mental? ***A saúde mental não é a ausência de doença, ela é a nossa capacidade de lidar com os desafios para nos adaptarmos às situações de estresse.*** É fundamental entendermos que **autocuidado agora não é egoísmo.**

Podemos continuar sendo sensíveis e solidários a tudo que está acontecendo, mas precisamos cuidar de nós mesmos. Chamamos isso de **autopreservação** e nada tem a ver com negar o que está ocorrendo.





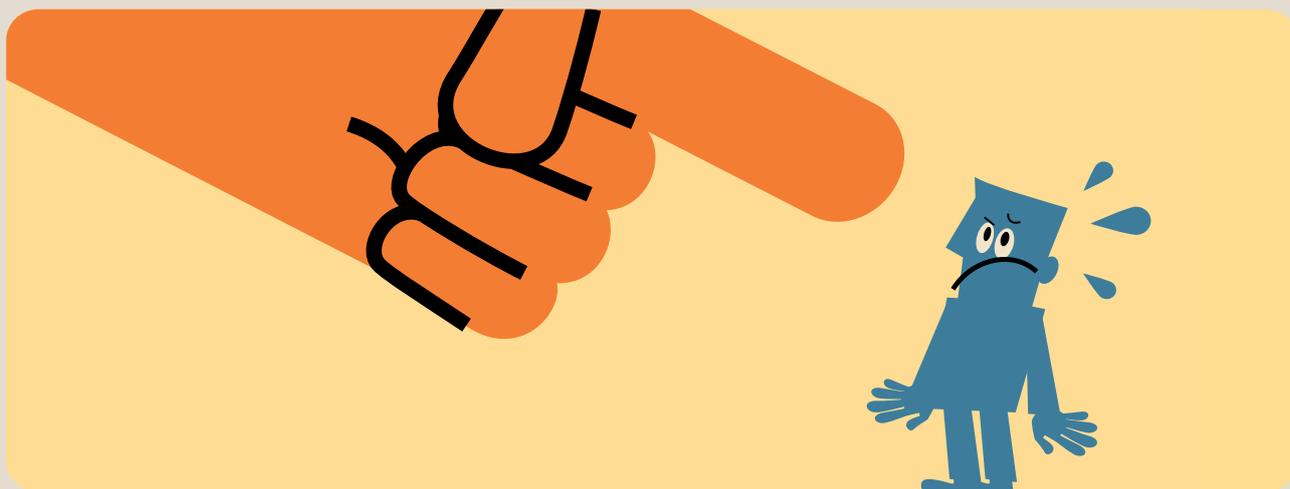
Convidamos você a refletir: será que a melhor maneira de ajudar neste momento não seria se mantendo fortalecido e com saúde?

O trabalho de reconstrução será longo e teremos muito a fazer, mas é importante estarmos bem para sabermos como ajudar! Isso não é fechar os olhos para o que está acontecendo, mas diminuir o tempo de exposição à angústia e trazer mais equilíbrio na vida com outras atividades. Destacamos algumas a seguir:

- **Contatos sociais e rede de apoio:** converse com pessoas de confiança e compartilhe seus sentimentos. No caso de crianças e adolescentes, torna-se benéfico que possam se relacionar com pessoas da mesma idade.
- **Momentos de lazer:** encontre momentos que tragam bem-estar ao seu dia a dia. Diante do contexto atual, pode ser mais difícil identificar situações alegres ou prazerosas, mas elas podem ajudar a fortalecer a sua resiliência emocional e facilitar o processo de enfrentamento dos desafios.

- **Atenção ao seu sono:** procure dormir o tempo necessário para se sentir descansado. Crie uma rotina de horários para dormir e acordar, isso ajudará a regular seu ciclo circadiano, bem como a prática de atividades físicas. Evite o uso de telas antes de deitar e busque uma prática que ajude no relaxamento, como a meditação.
- **Tenha momentos de descanso:** sempre que possível, regenere a energia da sua mente, das emoções e do corpo para seguir em frente e estar disponível para prestar o apoio necessário.
- **Pratique exercícios de relaxamento:** procure reservar um momento para reduzir a ansiedade e a tensão por meio de exercícios de respiração e relaxamento que podem ajudar a dormir, se concentrar e ter energia para lidar com a situação.
- **Monitore o consumo de notícias relacionadas ao tema:** a mídia tem um papel fundamental em momentos de crise, pois fornece alertas e informações necessárias. Porém, caso se sinta ansioso, estressado e com dificuldades para relaxar, evite assistir/ler notícias antes de dormir. Informe-se conversando com outras pessoas e selecione fontes confiáveis de conteúdo.
- **Cuide da sua alimentação:** mantenha uma alimentação equilibrada, priorizando nutrientes que forneçam a energia necessária e disposição para o seu dia. Beba água regularmente.
- **Pratique atividades físicas:** dentro da sua rotina, busque movimentar o seu corpo para aliviar a ansiedade e o estresse.
- **Reconheça os seus limites:** assim, você encontrará formas de ajudar que estejam alinhadas ao seu contexto. Todos somos importantes.

Muitos de nós, ao pensar em fazer algo para nos sentirmos bem, temos enfrentado a culpa. Culpa por não estar ajudando o suficiente, culpa por fazer algo da nossa rotina, culpa por descansar, culpa por se sentir bem fazendo algo de que gostamos.



É importante **validarmos esse sentimento** e entendermos o que ele está querendo alertar. A culpa é uma emoção pró-social, ou seja, ela pode nos **ajudar na conexão** e na **melhora das nossas relações**. De maneira saudável, a culpa é muito importante para o bem-estar coletivo, pois, quando a sentimos, nos colocamos no lugar do outro.

No contexto que estamos vivendo, a culpa significa que temos empatia e cuidado com o outro. Porém, é preciso ter atenção para não sermos conduzidos por essa emoção, encontrando um **equilíbrio** entre o **cuidado com o outro** e o **autocuidado**.



Lembre-se das orientações sobre o uso da máscara de oxigênio: em caso de alguma emergência, coloque primeiro a máscara em si antes de ajudar as pessoas próximas. Quando estamos esgotados, não conseguimos ajudar.

E sempre que possível, doe e ajude. O trabalho será longo e precisamos de todos prontos para contribuir!

Viver Bem

Unimed 
Porto Alegre