

Dicas para cuidar de sua saúde

BOLETIM
INFORMATIVO

2

A DECIDA SUA VIDA E VIVA CADA DIA

A cada momento somos convocados a decidir o que vamos fazer, o que vamos nos engajar e como vamos construir nossa vida e nossas relações. Por isso, não deixe os outros escolherem seus caminhos. Sua travessia depende das escolhas que você fizer a cada dia.

B EVITE O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Procure assistir noticiários apenas uma vez ao dia. Geralmente a edição da manhã é capaz de consolidar tudo o que precisamos saber para ficarmos atualizados. O excesso de informações poderá gerar ansiedade, medo e nervosismo.

C CUIDE DE SEU CORPO

Cuide da sua alimentação consumindo preferencialmente alimentos ecológicos, naturais e nutritivos. Prefira frutas e verduras ao invés de alimentos industrializados. Tome no mínimo 2 litros de água potável por dia. Tente praticar exercícios físicos todo dia. Cuide da higiene lavando as mãos várias vezes ao dia, antes de prepara os alimentos e de se alimentar e sempre que necessário. Cuide de sua higiene bucal através da escovação dos dentes. Tome banho e cuide de cada parte do seu corpo. Evite o consumo de álcool e outras substâncias químicas e seu corpo vai lhe agradecer. Cuide do Corpo pois é sua Morada!

D FORTALEÇA SUA IMUNIDADE

Utilize ervas naturais, sucos e alimentos para fortalecer seu corpo, aumentando sua imunidade e dificultando a entrada de vírus e bactérias. Um equilíbrio entre Corpo, Mente e Espírito também é fundamental para fortalecer sua imunidade.

CUIDE

Proteja as pessoas de sua família, em especial as crianças, as mais idosas e as que tem algum tipo de deficiência ou necessidade especial. São as mais sensíveis e merecem cuidado maior.

CONVERSE

Converse com os familiares que dividem o espaço com você, tenha momentos divertidos em família, mesmo que em um número reduzido de pessoas. Os laços familiares são extremamente importantes para diminuir o estresse, a ansiedade e o medo.

PEÇA AJUDA SE PRECISAR

Se você perceber que está extremamente sobrecarregado (a), ansioso (a) ou deprimido (a), procure ajuda profissional. Comunique seu agente de saúde, que o profissional especializado de sua unidade de saúde irá até sua casa. Ou procure ajuda em Unidades e Serviços de Saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) existe com suas equipes de profissionais para cuidar de você e de sua saúde.



Projeto Educação Popular, Equidade e Saúde:
Capacitação e Mobilização de Atores Sociais
para Fortalecimento do SUS





E FAÇA COISAS QUE GOSTA

Organize as tarefas diárias para ter tempo para fazer coisas que lhe dão prazer, ouvir uma música, brincar com os filhos (as), com irmãos, iniciar um artesanato. Procure encaminhar mensagens positivas e manter contato via telefone com pessoas que você gosta, mesmo que distantes. Ocupando a mente com atividades prazerosas, você faz com seu dia-a-dia lhe traga bem-estar e alegria.

F PROMOVA RELAÇÕES DE AFETO, CARINHO E RESPEITO

A vida é muito mais leve e prazerosa se nos relacionarmos com o outro (a) de forma respeitosa, cuidando de si e do outro. Fique alerta e não aceite relações desrespeitosas ou com qualquer tipo de violência, discriminação, humilhação ou preconceito. Como seres humanos todos (as) temos os mesmos direitos de viver livre de violência e com dignidade.

G APRENDA

Tente perceber o que pode aprender com tudo que está acontecendo na sua vida e na sociedade. Olhe as situações que acontecem de forma realista, mas sem entrar em pânico e lembre-se que as coisas não duram para sempre- nem situações catastróficas ou de muito sofrimento e nem de extrema alegria pois tudo passa. Pense cada situação difícil como uma oportunidade de parar e aprender coisas novas, estar próximo de quem ama e olhar para si com cuidado e amorosidade.

H CULTIVE A FÉ E A ESPERANÇA

Mantenha a sua fé, sua espiritualidade; pois ela é a força que vem de dentro de cada um (a) de nós. Fortaleça os laços familiares, de amigos (as), de pessoas que você ama, de colegas, de comunidade. Cultive a solidariedade e se coloque no lugar do (a) outro (a). Mantenha a esperança viva pois “Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo” (Paulo Freire).

ALGUMAS DICAS PARA AUXILIAR NO CONTROLE DA ANSIEDADE

Quando estiver muito estressado(a) ou ansioso(a), pare o que estiver fazendo e comece a respirar lentamente pelo nariz. Segure a respiração por, no mínimo, três segundos e, em seguida, tente soltar o ar bem lentamente.

Antes de dormir, deixe a cabeça vazia e não pense nos problemas. Coloque as mãos em cima do abdômen, respire bem fundo e conte até cinco. Na hora de soltar o ar, solte sempre pelo nariz, nunca pela boca.

Utilize as ervas medicinais para fazer chás, para reduzir a ansiedade. O chá da Melissa é conhecido pelo efeito calmante, permitindo tratar os sintomas do estresse e da insônia.

Tomando uma infusão da Erva Luisa, conseguiremos também relaxar nossos músculos, mas especialmente os nervos de maneira que é um remédio muito bom para as pessoas que sofrem de insônia ou que tem muito estresse acumulado.