

QUALIDADE

DE VIDA

DE VIDA

DE VIDA

DE VIDA



# QUALIDADE DE VIDA

GUIA PRÁTICO



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CARIRI

Dados internacionais de Catalogação na Publicação  
 Universidade Federal do Cariri  
 Sistema de Bibliotecas

Q1 Qualidade de vida : guia prático / Equipe responsável Ana Virgínia Silva Mendes ... [et al ] ; Organizado por Divisão de Atenção à Qualidade de Vida do Estudante (DQVE) – Juazeiro do Norte: UFCA, 2021.

21p; il. color. E-pub.

ISBN: 978-65-88329-21-4

1. Qualidade de vida. 2. Bem-estar. 3. Universitário. I. Mendes, Ana Virgínia Silva. II. Moura, Ana Karine Alves de. III. Correia, Dennysson Teles. IV. Vasconcelos Filho, Francisco Sérgio. V. Aquino, Livia Silveira Duarte.

CDD 613

Bibliotecária: Glacínésia Leal Mendonça- CRB 3/925

### **Organização**

Ana Virgínia Silva Mendes  
Divisão de Atenção à Qualidade de Vida do Estudante

### **Produção de Conteúdo**

Ana Virgínia Silva Mendes – Psicóloga  
Ana Karine Alves de Moura – Nutricionista  
Dennysson Teles Correia – Médico Psiquiatra  
Francisco Sérgio L. Vasconcelos Filho - Profissional de Educação Física  
Lívia Silveira Duarte Aquino – Profissional de Educação Física

### **Colaboração**

Ana Maria dos Santos Gonçalves – Estagiária em Psicologia  
Ana Beatriz Rodrigues Jacinto – Estagiária em Psicologia

### **Revisão**

Liana de Andrade Esmeraldo Pereira  
Coordenadora de Apoio ao Desenvolvimento Discente

### **Projeto gráfico e diagramação**

Geórgia Mendes Sousa – Diretoria de Comunicação

### **Setor responsável**

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis  
Ledjane Lima Sobrinho - Pró-reitora

### **Setores envolvidos**

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis  
Pró-reitoria de Cultura  
Diretoria de Comunicação



# QUALIDADE

Apresentação ..... 05

A importância de  
escolher alimentos  
mais saudáveis ..... 06

Impacto da inatividade física  
decorrente da pandemia  
COVID -19 na saúde ..... 11

A importância do sono  
para a qualidade de vida ..... 16

Estratégias de enfrentamento  
e bem-estar psicológico ..... 17

Referências ..... 22



# *Olá, estudantes!*

A pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19) ainda não foi superada. Diante da necessidade de permanecermos em isolamento social, adotando medidas para evitar a disseminação do vírus, o esforço para organizar uma rotina saudável continua sendo importante para quem deseja alcançar bons níveis de qualidade de vida.

Pensando nisso, a Divisão de Atenção à Qualidade de Vida do Estudante (DQVE), que integra a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis da Universidade Federal do Cariri (PRAE/UFCA), congregou esforços junto a profissionais de saúde da instituição para elaborar um material informativo, que tem o objetivo de oferecer conhecimento e orientações práticas que contribuam com aumento da saúde e qualidade de vida na comunidade acadêmica.

Neste guia prático você vai encontrar informações e dicas sobre alimentação, atividade física, qualidade do sono e saúde mental, que acreditamos ser de relevância para auxiliar na construção de hábitos de vida mais saudáveis e promotores de bem-estar no cotidiano.

## A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS

Ana Karine Alves de Moura – Nutricionista/PRAE

Somos o que comemos, certo? Apesar de ser um chavão, a frase popular possui a sua verdade. A alimentação influencia a nossa saúde, tanto positivamente ou negativamente dependendo das nossas escolhas.

Quando falo que influencia nossa saúde não me refiro somente à condição física, como muitos imaginam, mas à saúde como um todo. E para você, o que é saúde? Seria não ter doenças? É estar bem fisicamente? Vamos lá então:

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o termo “saúde” como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças. Hum! Quer dizer, então, que a forma como me alimento vai influenciar minha saúde? Sim.

Alguns alimentos podem nos ajudar a proteger o nosso corpo contra doenças; outros podem aumentar o risco de desenvolvermos câncer, por exemplo. Sendo assim, nossas escolhas alimentares são muito importantes, pois influenciam nossa saúde.

Uma alimentação saudável vai ajudar, portanto, o organismo a ter um bom desempenho. Diariamente, o nosso corpo precisa de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeo) e micronutrientes (vitaminas e minerais) para funcionar perfeitamente.

Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa com a alimentação saudável é menos suscetível a ter algumas doenças, como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão, entre outras.

Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos princípios fundamentais para uma alimentação saudável é a diversidade. Quanto mais variada for a sua alimentação, mais benefícios terá para a saúde.

Uma boa alimentação pode parecer difícil de ser mantida, mas tudo é uma questão de hábito e persistência. Para um primeiro passo em busca de uma vida saudável, avalie a qualidade dos seus pratos.

# 10 passos da alimentação saudável:

1

## Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

2

### **Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias**

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e...  
comece a cozinhar!

3

### **Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados**

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

4

### **Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.**

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



5

**Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados**

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

6

**Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais**

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

7

**Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece**

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

8

**Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora**

No dia a dia, procure locais que sirvam refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

9

**Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia**

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento.

Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

10

**Limitar o consumo de alimentos processados**

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.



## IMPACTO DA INATIVIDADE FÍSICA DECORRENTE DA PANDEMIA COVID-19 NA SAÚDE

*Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho –  
Profissional de Educação Física  
Livia Silveira Duarte Aquino –  
Profissional de Educação Física*



O surgimento da Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARS-CoV-2), e as complicações provenientes da doença Coronavírus 2019 (COVID-19) tornaram-se um problema de saúde global, sendo decretada como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Essa doença já atingiu mais de 50 milhões de indivíduos em todo o mundo, sendo fatal em mais de 1,2 milhão até 9 de novembro de 2020 (WHO, 2020). Como medidas para reduzir a taxa de transmissão do vírus, principalmen-

te nos grupos de alto risco de morbimortalidade e prevenir um colapso do sistema de saúde foi determinado por diversos governos distanciamento social e isolamento das pessoas (PINTO et al., 2020).

Instalado esse novo cenário mundial, em diversos países foram estabelecidos: o trabalho remoto (home-office); fechamento de fábricas, comércio, escritórios, bem como de espaços para a prática de exercícios físicos; suspensão de atividades de ensino

presenciais; (Florêncio Júnior; Paiano; Costa, 2020) observou-se que essas medidas podem acarretar efeitos colaterais relacionadas a inatividade física na população em isolamento, uma vez que implicam em mudanças acentuadas no estilo de vida.

É necessário destacar que, em muitos casos, o exercício físico faz parte de um estilo de vida para manter ou aprimorar a saúde dos indivíduos (LAVIE et al., 2019), sobretudo para prevenir ou auxiliar no tratamento não-farmacológico de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e respiratórias (FLETCHER et al., 2018).

Além disso, estima-se que o isolamento social trará efeitos deletérios não apenas à saúde física, mas também à saúde mental. Essas ações contribuem para aumento da inatividade física (Ex: não realizar atividade física suficiente de acordo com as diretrizes) e comportamento sedentário (Ex: permanecer muito tempo sentado), tendo em vista a probabilidade de os indivíduos despenderem mais tempo em jogos eletrônicos, mídias sociais, televisão e aulas remotas. Para mais, o aumento da inatividade física induzido pela pandemia poderá repercutir negativamente na saúde geral, principalmente a cardiovascular.

A diminuição da prática regular de exercício físico pode favorecer ainda mais o estabelecimento de formas graves da COVID-19, tendo em vista que o exercício

físico melhora o sistema imunológico, além de auxiliar na diminuição de comorbidades que aumentam as chances de morte por COVID-19 (SIORDIA]r, 2020).

Experimentos em modelos animais evidenciaram que o treinamento regular de intensidade moderada, realizado antes ou logo após a infecção (antes do surgimento dos sintomas) diminui a morbidade e mortalidade sob inoculação do vírus da influenza e herpes simplex 1 (HSV-1) no trato respiratório. Sobretudo, o exercício diminuiu a carga viral e inflamação, contribuindo para a recuperação (KOHUT et al., 2009; WARREN et al., 2015).

Já foi constatado que a severidade de qualquer doença é influenciada pelas características do sistema imune de cada indivíduo (DAMIOT et al., 2020). Assim, em resposta a COVID-19 as células de defesa, incluindo macrófagos e monócitos, liberam citocinas, iniciando uma resposta imune adaptativa das células T e B (TAY et al., 2020). Essa resposta imune, normalmente, é suficiente para debelar a doença. No entanto, em alguns casos a produção exacerbada de citocinas pode ocasionar um quadro de sepse, que é responsável por 28% dos óbitos por COVID-19 (ZHANG et al., 2020). Além disso, a acentuada inflamação decorrente dessa patologia pode comprometer o sistema pulmonar, cardíaco, hepático, vascular e renal (TAY et al., 2020).

Com a diminuição da taxa de casos fatais por COVID-19, governos do mundo todo iniciaram o processo de retomada da economia, liberando diversas atividades que haviam sido bloqueadas durante a quarentena. Essa abertura favoreceu a retomada da prática de exercícios físicos ao ar livre (ruas, praças, quadras etc.) e academias. Contudo, medidas que previnem o contágio ainda devem ser consideradas para evitar o aparecimento de uma segunda onda de contaminação, como na Europa (LOOI, 2020), tais como: evitar aglomerações, distanciamento de 1m, usar máscara e higienização com álcool 70%.

Embora a prática de exercícios físicos ao ar livre ou em academias proporcionem uma maior variabilidade, bem como melhores condições para a realização de qualquer tipo de exercício físico, ainda existem muitas possibilidades de treinar em casa de forma efetiva, mantendo-se o isolamento social e um reduzido risco de contaminação pela COVID-19. Apesar de a prática de exercício físico ser essencial para a saúde, é importante que os programas de exercícios sejam planejados e prescritos, de modo que seja possível manter ou melhorar a aptidão física relacionada à saúde.

## Planejamento de treino semanal

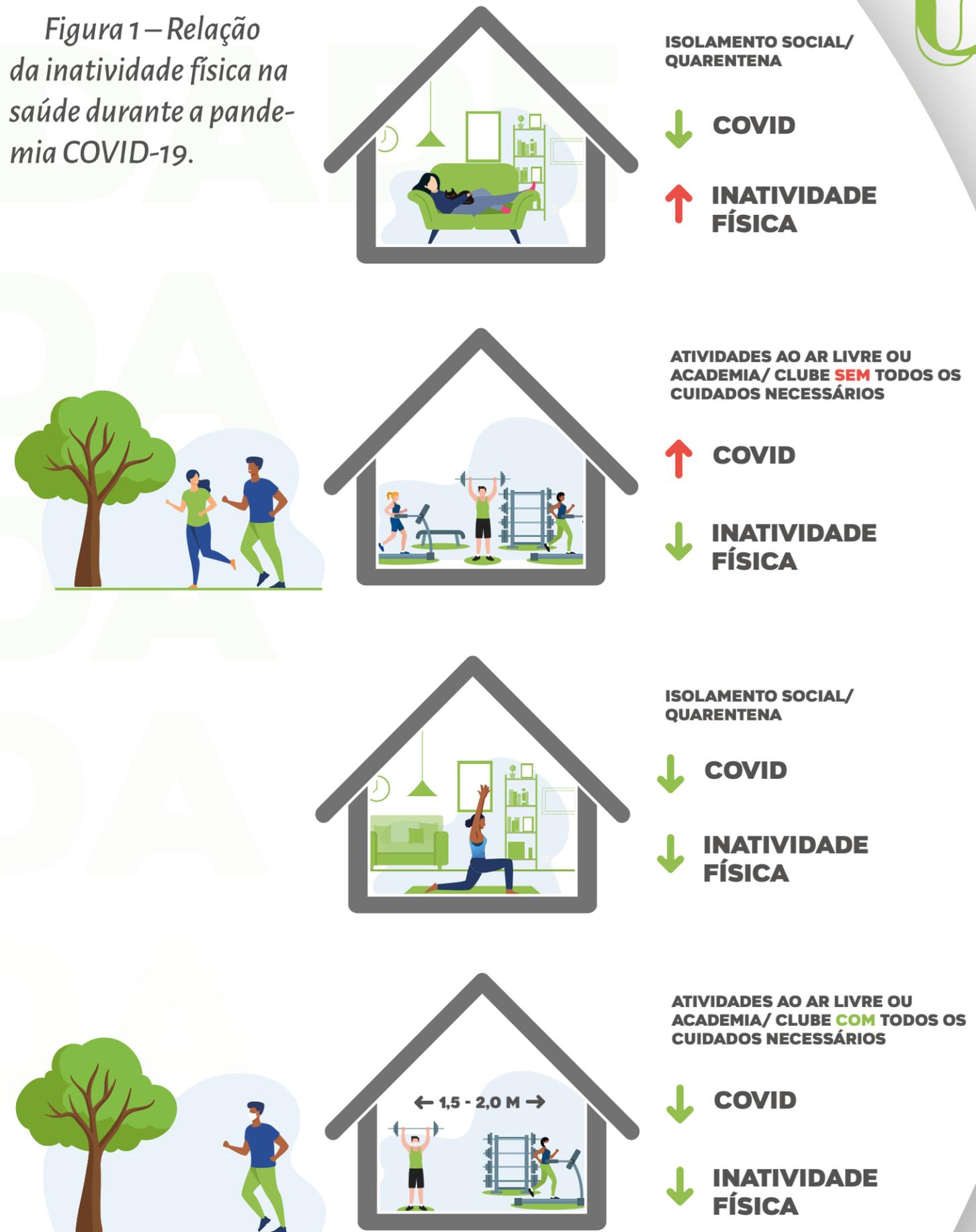
Tabela 1

Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Treino principal	Treino aeróbico	Treino resistido	Treino aeróbico	Treino resistido	Treino aeróbico	Treino aeróbico	Mobilidade articular e flexibilidade
Intensidade Treino suplementar	Moderado Mobilidade articular e coordenação motora	Moderado Mobilidade articular e equilíbrio	Leve Mobilidade articular e Flexibilidade	Moderado Mobilidade articular e equilíbrio	Moderado Mobilidade articular e coordenação motora	Moderado Mobilidade articular e coordenação motora	Leve -

Um programa de treinamento contendo exercícios aeróbicos, de resistência e força muscular, equilíbrio, coordenação motora e mobilidade articular é fundamental para trazer benefícios à saúde como um todo, sobretudo para indivíduos idosos. A frequência de treinamento recomendada é de 5 vezes por semana, podendo ser ampliada para até 7 vezes por semana durante a quarentena (JIMÉNEZ-PAVÓN; CARBONELL-BAEZA; LAVIE, 2020). Ademais, é importante realizar uma adaptação das cargas de treino (volume e intensidade), buscando manter em intensidade moderada (65% - 75% da frequência cardíaca máxima).

A diretrizes atuais recomendam de 150 a 300 minutos de exercícios aeróbicos e pelo menos duas sessões de treinamento resistido durante a semana. Contudo, essas prescrições podem ser aumentadas para 200–400 minutos por semana, durante a quarentena. Esse aumento poderá compensar a diminuição da atividade física diária decorrente do isolamento. Os exercícios de mobilidade articular podem ser realizados todos os dias da semana e os exercícios de coordenação, equilíbrio e flexibilidade podem ser alternados durante a semana juntamente com as sessões de treinamento aeróbico e de resistência, como sugerido na tabela 1.

Figura 1 – Relação da inatividade física na saúde durante a pandemia COVID-19.



### Consequências da inatividade física

- **Obesidade;**
  - **Câncer de Colón;**
  - **Doença arterial coronariana;**
  - **Doenças cerebrovasculares;**
  - **Doenças cardiovasculares;**
  - **Diabetes**
- (CHANDRASEKARAN; GANESAN, 2020)**

### Benefícios do Exercício Físico

- **Melhora da imunidade;**
  - **Previne doenças crônicas;**
  - **Diminui o estresse;**
  - **Aumenta aptidão física;**
  - **Melhora saúde física e mental**
- (XIAO, 2020)**

Como demonstrado na figura 1, a maneira mais efetiva para controlar a disseminação do Coronavírus é o distanciamento e isolamento social. Contudo, essa estratégia tem acarretado diversos problemas à saúde pública global associada ao aumento da inatividade física durante esse período. Por consequência, tem crescido o número de doenças crônicas-degenerativas. Posto isso, a prática regular de exercícios físicos deve ser estimulada, principalmente por estar associada a diminuição de comorbidades que agravam a COVID-19, bem como por melhorar o sistema imune. Essa prática deve levar em consideração as indicações de prevenção de contágio, principalmente se realizada em locais abertos (praças, clubes, ruas) ou em academias. O intuito é evitar o aumentada taxa de contágio e o aparecimento de um novo surto da doença. Com isso, a prática regular de exercícios em casa parece ser a melhor opção, pois traz os benefícios proporcionados pelo exercício e ainda diminui a possibilidade de contágio da doença.

## A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A QUALIDADE DE VIDA

Dennysson Teles Correia – Psiquiatra/PRAE

### Higiene do sono, o que seria?

A rotina diária pode envolver atividades que, de certo modo, auxiliam ou prejudicam o sono. Sendo assim, a higiene do sono é uma intervenção psicoeducacional que se propõe a incentivar mudanças de hábitos e comportamentos prejudiciais ao sono. Tais medidas podem ser orientadas por médicos (ex. psiquiatras, neurologistas etc.) e por terapeutas.

A higiene do sono é um método eficaz e deve ser implementado antes das medidas farmacológicas. Essas ações também estão ligadas à promoção de saúde mental, bem como à saúde física. Como o sono é algo natural e necessário ao organismo, os bons hábitos proporcionam melhor qualidade de vida e isso se reflete no dia a dia. Desse modo, algumas dicas podem servir para se ter uma boa higiene do sono:

- Evitar o uso de substâncias estimulantes próximo ao horário de dormir, entre elas a cafeína e o álcool, que podem fragmentar o sono, além de desenvolverem um risco de dependência;
- Praticar exercícios físicos regularmente. Os exercícios precisam ser mais leves no final do dia e somente até três horas antes do horário de dormir;
- Evitar cochilos durante o dia, eles podem atrapalhar o sono à noite.
- Deitar-se e levantar-se em horários regulares;
- Não usar a cama para leitura, para assistir à televisão ou para alimentar-se. Ela deve estar relacionada ao ato de dormir;
- Garantir o conforto da cama e do ambiente (evitar barulho, luz excessiva);
- Evitar comer em excesso próximo ao horário de dormir;
- Estabelecer um ritual de relaxamento antes de se deitar (banho quente, diminuir a luminosidade do quarto enquanto se prepara para deitar);
- Evitar uso excessivo de celular ou telas antes de dormir;
- Procurar estabelecer uma alimentação saudável e ingerir adequadamente a quantidade de água recomendada diariamente.

## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Ana Virgínia Silva Mendes – Psicóloga/PRAE

Diante do contexto de pandemia, algumas adaptações passaram a ser necessárias para que continuássemos desenvolvendo as nossas atividades. No entanto, a duração do isolamento, o distanciamento social, a realização de tarefas em casa, incluindo aquelas que eram realizadas normalmente fora (trabalho e estudos), bem como a vivência de frustração ou tédio na rotina e preocupações com o cenário epidemiológico da COVID-19, são alguns dos fatores que podem representar fontes de estresse e causar danos à saúde física e mental quando não são administrados de modo satisfatório.

Muito embora uma situação estressora seja resultado de uma avaliação individual, tendo em vista que situações de estresse seriam aquelas em que o indivíduo avalia que sobrecarregam ou excedem os seus recursos pessoais de enfrentamento, a literatura aponta que alguns elementos que poderiam representar necessidades psicológicas humanas, sendo fundamentais para o bem-estar integral de todas as pessoas (CAVALCANTI, 2016). Essas necessidades seriam:

- **Relacionamento** – necessidade de possuir relações próximas que sejam estáveis, seguras e duradouras, de sentir-se aceito e compreendido pelo outro.
- **Competência** – necessidade de se perceber como eficiente e capaz para realizar metas e objetivos.
- **Autonomia** – necessidade de conduzir a si mesmo, realizando escolhas e sendo responsável pelas consequências.

A satisfação dessas necessidades resultaria em maior saúde e bem-estar psicossocial, ao passo que a ausência de condições para satisfazê-las poderia acarretar em prejuízos a esse bem-estar. Como as circunstâncias provocadas pela pandemia podem ter contribuído com desestabilização das rotinas, restrição dos contatos sociais e ter impossibilitado a realização de atividades que antes promoviam senso de realização e eficiência, as nossas chances de satisfazer tais necessidades foram afetadas (CAVALCANTI, 2016).

Por esta razão, podemos sentir que não temos capacidade para lidar com desafios ou que estamos sozinhos e sem o apoio de pessoas significativas. Essa percepção pode favorecer o aumento da sensação de insegurança, ansiedade ou estresse quando precisamos lidar com dificuldades. Para manejar as limitações que a pandemia trouxe, algumas possibilidades podem ser analisadas:

## Como posso ser mais eficiente?

Diante de uma dificuldade	Você pode...
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenho que fazer um trabalho complexo e o prazo para entrega é curto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedir ajuda ou realizar o trabalho em grupo virtual com outros colegas</li> <li>- Buscar informações para compreender o que a tarefa demanda de fato.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não consigo realizar todas as minhas tarefas e me sinto sobrecarregado(a).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuir as tarefas em ordem de prioridade avaliando se a quantidade é compatível com o tempo que você tem disponível.</li> <li>- Utilizar uma lista de tarefas e tentar resolvê-las uma a uma.</li> <li>- Reservar horários para estudo, lazer e interação familiar.</li> <li>- Relembre estratégias que você já utilizou em outras situações difíceis.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sinto-me sedentário(a), sem energia e pouco disposto(a).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar um plano de exercícios que seja viável e tentar cumpri-lo com frequência.</li> <li>- Compartilhar o compromisso de exercitar-se com um amigo pode ajudar a manter-se motivado em seu plano de exercícios.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percebi meus colegas sendo produtivos durante a pandemia e não consegui produzir como eles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar avaliar crescimento e produtividade de modo amplo e não restrito às áreas acadêmica ou profissional. Se você aprendeu uma nova habilidade culinária ou dedicou-se a cuidar da família isso também contribui com o desenvolvimento pessoal.</li> </ul>

# Como posso cuidar das minhas emoções e buscar suporte social?



Diante de uma dificuldade	Você pode...
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sinto medo de perder o vínculo com os meus amigos por causa do distanciamento social.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar chamadas de vídeo para se conectar com as pessoas;</li> <li>- Planejar encontros virtuais para lazer, atividades ou estudos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenho que lidar sozinho(a) com minhas dificuldades emocionais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar desenvolver aquilo que possa aumentar o seu conhecimento interno (meditação, escrita expressiva, pintura, desenho etc.) pode ajudar a compreender os próprios pensamentos e sentimentos.</li> <li>- Buscar pessoas de confiança que possam acolher a sua demanda emocional.</li> <li>- Aceitar apoio emocional e oferecer quando puder.</li> <li>- Caso perceba que não consegue desenvolver suas atividades por causa do seu mal-estar emocional, peça ajuda profissional. A UFCA oferece atendimento psicológico <i>on-line</i> e gratuito aos estudantes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sinto medo de ficar sozinho(a)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investir em relacionamentos saudáveis e significativos, reservando momentos da rotina para dedicar-se a interagir com familiares e amigos.</li> <li>- Procurar experimentar a própria companhia, tirando um tempo para realizar atividades de sua preferência ou desfrutando do silêncio para conectar-se a si</li> </ul>

# Como posso ter mais autonomia e agir com base nas minhas próprias escolhas?

Diante de uma dificuldade	Você pode...
- Não posso realizar o que gosto por causa da pandemia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lidar de forma criativa, explorando outras formas de fazer o que gosta em segurança.</li> <li>- Lembrar de outros momentos que teve que lidar com dificuldades e de como motivou-se para enfrentá-las.</li> <li>- Buscar a compreensão daquilo que pode ser feito, respeitando seu próprio bem-estar e os recursos que têm a sua disposição. (Distrações nocivas como o uso de Álcool e outras drogas, podem entreter, mas também trazer prejuízos).</li> </ul>
- A minha formação poderá ser prejudicada com o período remoto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recorrer a outros materiais de suporte ao aprendizado sobre, quando avaliar necessário.</li> <li>- Utilizar com maior frequência o canal de comunicação disponibilizado por professores e equipe pedagógica da UFCA.</li> <li>- Avaliar quais elementos do “estudo em casa” podem se destacar como pontos fortes para você, como por exemplo ter mais tempo para dedicar-se ao estudo da área profissional que deseja atuar ao formar-se.</li> </ul>
- Sinto-me prejudicado diante das mudanças ocasionadas ao meu estágio/prática acadêmica devido à pandemia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acolher os sentimentos de frustração/impotência, buscando avaliar o impacto real deste momento específico sobre toda a vida profissional que deseja trilhar;</li> <li>- Avaliar o aprendizado possível, diante das circunstâncias, e o entendimento de que o conhecimento é construído durante toda a vida profissional, e não apenas na universidade.</li> </ul>

O desafio de gerenciar uma rotina sob as circunstâncias da pandemia exigiu que elaborássemos novas habilidades de enfrentamento para manejar as dificuldades, sem perder de vista as nossas necessidades de realização e desenvolvimento. Entretanto, mesmo sendo uma situação atípica, muitos dos recursos de enfrentamento necessários para esse momento podem ser encontrados em nossa própria experiência. A partir de desafios que superamos em nosso passado, podemos, com maleabilidade, adaptar as estratégias utilizadas a essa nova demanda.

Longe de representar um manual ou guia de procedimentos de como superar dificuldades, o que não seria possível, dada a condição subjetiva e individual

sobre o que seja uma dificuldade, o presente tópico teve como propósito facilitar a compreensão sobre:

- A importância de buscar perceber como tenho agido diante de uma dificuldade e quais outras formas de lidar com a situação ainda não experimentei e que podem ser mais adaptativas e saudáveis ao meu bem-estar;
- Perceber a realidade que não posso mudar e aceitá-la. Isso me permite agir com maior eficiência sobre aquilo que de fato está em meu controle, como por exemplo, a possibilidade de mudar o significado que tenho atribuído a uma situação adversa e os comportamentos e atitudes que tenho escolhido para enfrentá-la.

**O conceito de Qualidade de Vida é abrangente e ao dimensioná-lo devemos considerar as diversas áreas da vida que podem influenciar em nosso bem-estar geral.**

**Esperamos que o conhecimento e as orientações descritas neste guia possam contribuir com hábitos de vida mais condizentes a esse bem-estar. Reforçando a ideia de que esse autocuidado deva ser contínuo e cotidiano para se alcançar um desenvolvimento integral.**

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

CAVALCANTI, M. A natureza dos valores humanos: evidências acerca das necessidades psicológicas. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, p. 94, 2016.

DAMIOT, Anthony et al. Immunologicalimplicationsofphysicalinactivityamongolderadultsduringthe COVID 19 pandemic. Gerontology, v. 66, n. 5, p. 431-438, 2020.

FLETCHER, Gerald F. et al. Promotingphysicalactivityandexercise: JACC healthpromotion series. Journalofthe American CollegeofCardiology, v. 72, n. 14, p. 1622-1639, 2018.

FLORÊNCIO JÚNIOR, Público Gomes; PAIANO, Ronê; DOS SANTOS COSTA, André. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-2, 2020.

GOOGLE IMAGENS. Imagens de benefícios a saúde física. Disponível em: <[google.com/imghp?hl=pt-BR](https://www.google.com/imghp?hl=pt-BR)>. Acesso em: 12 nov. 2020.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA PAULISTA. O que é Higiene do Sono? São Paulo, 24 de janeiro de 2018. Disponível em: <<https://psiquiatriapaulista.com.br/higiene-do-sono/#:~:text=Atividades%20rotineiras%20podem%20auxiliar%20ou,pr%C3%B3ximo%20ao%20hor%C3%A1rio%20de%20dormir>>. Acesso em: 23 out. de 2020.

JIMÉNEZ-PAVÓN, David; CARBONELL-BAEZA, Ana; LAVIE, Carl J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 2020.

KOHUT, Marian L. et al. Chronic exercise reduces illness severity, decreases viral load, and results in greater anti-inflammatory effects than acute exercise during influenza infection. *The Journal of infectious diseases*, v. 200, n. 9, p. 1434-1442, 2009.

LAVIE, Carl J. et al. Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation research*, v. 124, n. 5, p. 799-815, 2019.

LOOI, Mun-Keat. Covid-19: Is a second wave hitting Europe?. *bmj*, v. 371, 2020.

PINTO, Ana Jéssica et al. Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology*, p. 1-2, 2020.

SIORDIA JR, Juan A. Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature. *Journal of Clinical Virology*, p. 104357, 2020.

TAY, Matthew Zirui et al. The trinity of COVID-19: immunity, inflammation and intervention. *Nature Reviews Immunology*, p. 1-12, 2020.

WARREN, Kristi J. et al. Exercise improves host response to influenza viral infection in obese and non-obese mice through different mechanisms. *PloSone*, v. 10, n. 6, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Disponível em: <[https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiAkan9BRAqEiwAP9X6US6hkDmqLnsd3wtkuh-Xu8aL6lclnYqPQrj8rugTQddw4Z7reo6iuRoCsMUQAvD\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiAkan9BRAqEiwAP9X6US6hkDmqLnsd3wtkuh-Xu8aL6lclnYqPQrj8rugTQddw4Z7reo6iuRoCsMUQAvD_BwE)>. Acesso em: 10 Nov. 2020.

ZHANG, Bichen et al. Clinical characteristics of 82 cases of death from COVID-19. *PloSone*, v. 15, n. 7, 2020.