

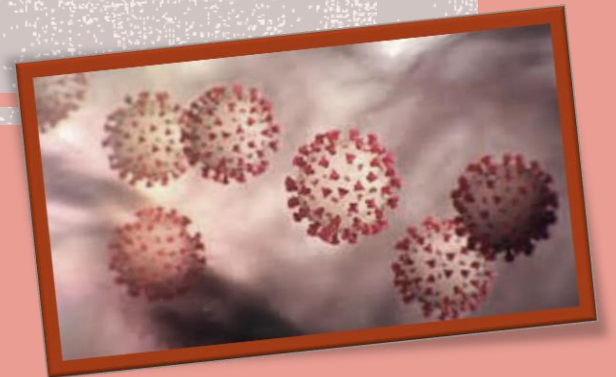
ALGUNS HÁBITOS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA EM TEMPOS DE COVID – 19!



Graduanda: Tayná Almeida Câmara

Prof.^a Gisele Cristina Resende

Faculdade de Psicologia – FAPSI/UFAM



Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Câmara, Tayná Almeida
C999q Alguns hábitos para melhorar a Qualidade de Vida em
tempos de COVID – 19 / Tayná Almeida Câmara, Gisele Cristina
Resende. 2020
18 f.: il. color; 31 cm.

Orientadora: Gisele Cristina Resende
PIBIC de Graduação (Psicologia - CH Formação do Psicólogo) -
Universidade Federal do Amazonas.



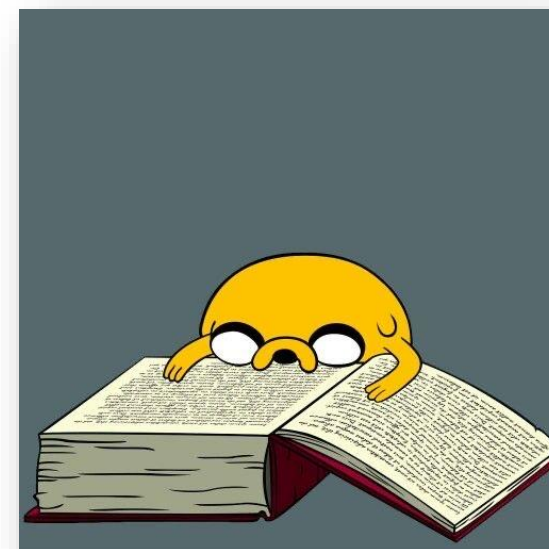
APRESENTAÇÃO

- Olá! Essa cartilha não tem o intuito de trazer informações negativas, produzir culpa e mais ansiedade! Ou, dizer para você estabelecer uma rotina de sono de 8 horas, fazer exercícios ou caminhar todos os dias pelo menos 30 minutos pela manhã, ou pedir que você mantenha uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, que beba bastante água, que lave bem as mãos (e que passe “alquingel”), porque com certeza estamos carecas de saber sobre algo relacionado ou parecido com isso.



- Baseado na Psicologia, principalmente no Projeto de Iniciação Científica (PIBIC) que estamos desenvolvendo (*“Comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários”*), pensamos em algumas dicas para que você possa estar experimentando com a finalidade de melhorar a sua Qualidade de Vida (Q.V.), pois caso ainda esteja um pouco perdido(a) sobre o que fazer nessa quarentena, não tem problema, pois podemos explorar algumas possibilidades...

- Desejamos uma boa leitura e criatividade neste momento!



MAS O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

- A qualidade de vida pode ser norteadas por algumas premissas fundamentais como o fator socioeconômico, cultural, emocional, nutricional, físico, intelectual, interacional/relacional (SANTOS *et al.*, 2014; FAZZIO, 2012).
- Ela envolve nossa **percepção de como estamos em determinado momento da vida!** Envolve vários aspectos e o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.



- Ainda hoje, não se pode pensar em uma definição exata para “Qualidade de Vida” uma vez que é um conceito amplo que abrange diversas formas de ser, de viver, perpassando a sociedade de forma subjetiva e de acordo com cada cultura.
- Por exemplo, o modo de viver dos povos indígenas pode significar para eles ter uma ótima qualidade de vida, ao passo que para alguém que não é desse contexto, pode ser totalmente diferente, embora ambas sejam válidas e com qualidade.



- Na literatura, a qualidade de vida é altamente correlacionável com palavras como “bem-estar”, “satisfação”, “felicidade”, “saúde”, “estilo de vida”;
- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela refere-se à “... **percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico...**” (1998, p. 245).



DOMÍNIOS DA QUALIDADE DE VIDA

WORLD HEALTH ORGANIZACIONAL QUALITY OF LIFE (WHOQOL-BREF)

Domínio Físico = percepção corporal e capacidade de sentir dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade.



Domínio Psicológico = composto por Sentimentos positivos e negativos, pensamentos, vontade de aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal/aparência, espiritualidade/religião/crenças pessoais



Domínio das Relações Sociais = Relacionamentos pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual



Domínio do Meio Ambiente = Segurança física e proteção, recursos financeiros, transporte, possibilidades de cuidados com a saúde, lazer.



ALGUMAS POSSIBILIDADES PARA EXPLORAR



- Tudo que você for planejar para o dia, planeje em pequenos passos, não duvide do poder de fazer pouco todos os dias.
- Crie o hábito de compartilhar e buscar falar sobre coisas boas, nem só de notícia ruim vive o homem...
- Que tal memes? Ah, o bom-humor pode ser um excelente aliado. Filtre o que você vê e consome na internet, porque muitas vezes pensamos que ficamos ilesos a algumas postagens, e você sabe que isso NÃO é verdade. Quantas vezes você já não comprou algo que não precisava porque tinha um cupom de desconto dando sopa?



ALGUMAS POSSIBILIDADES PARA EXPLORAR



- Tente ser mais grato (a) no seu dia a dia, comece pelas pequenas coisas que te deixam feliz hoje/agora. Por exemplo, quando aqui em Manaus, o clima começa a “esfriar” e você pode fazer aquele chocolate quente para assistir com sua série favorita... Só de imaginar, já fiquei grata!
- Ah, e porque não se arrumar (pra ficar em casa sim)? Vestir a roupa preferida? Vai me dizer que você nunca se arrumou para ficar no sofá na época do Natal? Mas, se não quiser, não tem problema também, me parece que o pijama já virou o uniforme oficial da quarentena, né?



ALGUMAS POSSIBILIDADES PARA EXPLORAR

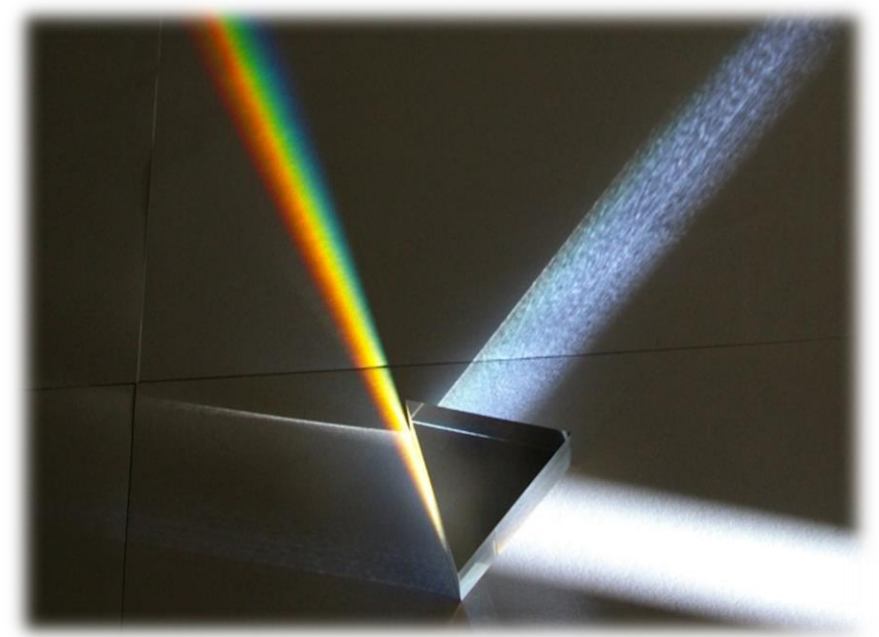


- Além disso, o que você já gostava de fazer nas horas vagas? Cantar? Dançar sozinho? Ficar fazendo “vários nada’s”? Postar nos stories “treino pago”? Agora não tem como colocar desculpa na “correria” em!
- Que tal manter contato com seus amigos para marcar aquele jogo online, para colocar o papo em dia, ou relembrar junto com aquele seu amigo de 1952 os tempos de escola: as músicas que escutavam, as matérias que reclamavam, as vezes em que você perguntou se já era hora de ir pra casa ou se já era a hora do lanche? Saudades do tempo que não éramos tão amigos dos boletinhos...



MUITA ATENÇÃO NESSA HORA...

- Lembre-se que não conseguimos controlar algumas coisas e nos resta aceitar isso. Mas, **sabe o que nós podemos controlar bem?** Nossa reação perante as coisas.
- ***Segundo Frankl (2017, p. 88), pode-se privar o ser humano de qualquer coisa, “...menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas...”.***



ORIENTAÇÕES FINAIS

- Se você se sentir triste não suprima (quanto mais suprimimos, mas isso vem à tona, ou seja, acontece o efeito contrário). Portanto, sinta a tristeza sim, chore, ponha aquela playlist da “bad”, assista aquele filme de drama e viva essa emoção. Depois, sinta um alívio acontecer. *Às vezes, é só questão de por pra fora, em palavras, ou em lágrimas...*
- **Obs.: Se precisar, busque ajuda de um(a) psicólogo(a). Muitos estão atendendo online.**



ORIENTAÇÕES FINAIS /2

- Não faça o desserviço de comparar sua quarentena com a do outro, lembre-se que as redes sociais podem nos influenciar em vários aspectos, inclusive negativamente, como mencionado anteriormente. **Se for necessário, escolha dar um tempo ou até mesmo passar pouco tempo nas redes ou filtre as pessoas que você segue.** Ao passo que memes nos fazem dar risadas, ver a grama “mais verde” do vizinho, pode ter um efeito péssimo.



ORIENTAÇÕES FINAIS /3

Agora outra coisa super importante:

- Por que você está se cobrando por não estar fazendo cursos online, exercícios em casa, maratonando todas os filmes e séries do Netflix, ou por não estar lendo aquele livro que você comprou em 1980, ou ainda por não ter testado as receitas que você salvou?
- Como diria alguém: você não é todo mundo. Cada um tem seu tempo, ritmo e período de adaptação. **É absolutamente normal tentar encontrar rotina em meio ao caos e mesmo assim ainda ficar um pouco perdido.** Como disse Coldplay em sua música “Miracles (someone special): “Don’t go to war with yourself!” (“Não entre em guerra consigo mesmo”). Ah! Vale a pena pesquisar a letra dessa música!



ORIENTAÇÕES FINAIS /4

- **CUIDADO COM ALGUMAS RECOMENDAÇÕES DA INTERNET**, porque as lives de exercícios intensos NÃO são interessantes pra quem tem/tinha um estilo de vida sedentário. Como você vai começar correndo se não aprendeu a trotar?
- **Sabe de outra coisa super importante?** Lavar as mãos sempre vai ser uma recomendação... para todo o sempre. Com ou sem Corona vírus, pois elas sempre foram a maior fonte de infecções e bactérias. Mas, não precisa lavar as mãos o tempo todo, de forma exagerada.



NO MAIS...

- Já que fomos “obrigados” a desacelerar, que tal curtir um pouco da sua própria companhia? (Não saberá se não tentar...)
- Faça as pazes consigo mesmo e sinta como é viver a **Solitude** (pesquisa esse termo caso não conheça; é totalmente diferente de Solidão).
- Tenha certeza de que haverá melhoria em sua Qualidade de Vida e acredite que a **solidariedade** neste momento é fundamental, precisaremos aprender a ter um “novo” estilo de vida!

#Quarentenou



REFERÊNCIAS

- CÂMARA, T. A. **Projeto de PIBIC -Comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários** (PIB-H/0055/2019). Manaus: Universidade Federal do Amazonas, 2019.
- FAZZIO, D. M. G. **Envelhecimento e qualidade de vida:** uma abordagem nutricional e alimentar. Revisa., v. 1, n. 1, p. 76-88 – Jan/Jun,2012 ISSN: 2179-0981.
- FRANKL, V. E. **Em busca de sentido:** um psicólogo no campo de concentração. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.
- COLDPLAY – **Miracles (Someone Special)**. In: <https://www.vagalume.com.br/coldplay/miracles-someone-special-feat-big-sean-traducao.html>. Acesso em 30, mar, 2020.
- OMS. **Promoción de la salud:** glosario. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1998.
- SANTOS, A. K. G. V., et al. **Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis.** Rev. Simbio-Logias, [S.l.], v. 7, n. 10, 2014. Disponível em: [https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade de vida alimentacao de estudantes.pdf](https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/qualidade%20de%20vida%20alimentacao%20de%20estudantes.pdf)>. Acesso em: 03, mar., 2019.

