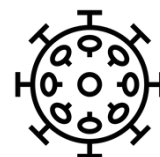


Recomendações para o
desenvolvimento de

ATIVIDADES VIRTUAIS

em tempos de **COVID-19**



REALIZAÇÃO:



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA



EQUIPE ORGANIZADORA

Autores:

Gustavo Luis Schiavo - Psicólogo

Gaia Salvador Claumann - Profissional de Educação Física

Micaela Rabelo Quadra - Nutricionista

Carla Damásio Martins - Nutricionista

Sala de situação em saúde da atenção primária - coronavírus do município de Criciúma, SC.

Coordenação

Claudio Alex de Souza Sipriano

Enfermeiro Prefeitura Municipal de Criciúma

Assessoria técnica estratégica/comunicação

Francielle Lazzarin de Freitas Gava

Enfermeira Prefeitura Municipal de Criciúma

Assessoria técnica de informática

Luara Aparecida Pottratz Alvez de Sousa

Enfermeira Prefeitura Municipal de Criciúma

EQUIPE ORGANIZADORA

Assessoria técnica operacional

Carla Damásio Martins - *Nutricionista residente em saúde mental e atenção psicossocial*

Gaia Salvador Claumann - *Profissional de Educação Física residente em saúde mental e atenção psicossocial*

Gustavo Luis Schiavo - *Psicólogo residente em saúde mental e atenção psicossocial*

Micaela Rabelo Quadra - *Nutricionista residente em atenção básica/saúde da família*

Revisão

Lisiane Tuon Generoso Bitencourt

Coordenação das residências multiprofissionais da Universidade do Extremo Sul Catarinense

Solicitante: Sala de Situação

Protocolo: RSSSAP 115/2020

Aprovado pela Lisiane Tuon Generoso Bitencourt



residência
multiprofissional
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA



APRESENTAÇÃO

Diante do enfrentamento de uma pandemia, como a COVID-19, onde torna-se necessário o distanciamento social e até mesmo o isolamento, não podemos, no decorrer da formação, ser privados de novos saberes de qualidade.

Atenta ao cenário, a Sala de Situação em Saúde da Atenção Primária - Coronavírus do município de Criciúma/SC, criou a presente cartilha com o objetivo de apresentar à população acadêmica e aos profissionais da área de educação, informações técnicas sobre organização e comportamento em *home office*.

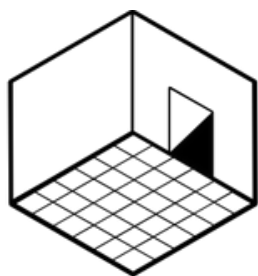
Compreendemos que nesta situação de crise, construir um modelo de trabalho virtual é bastante complexo. Desta forma, propomos sugestões para a organização do espaço de trabalho, de comportamentos fundamentais durante o período de ocupação, de atividades laborais, de alimentação saudável, assim como cuidados básicos com a higiene e a saúde.

Esperamos colaborar e auxiliar com a construção de hábitos de organização e execução mais saudáveis no momento atual.

ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO



Opte pela simplicidade e evite distrações.



Local/Materiais:

Comece definindo o local em que você trabalhará. Dê preferência para lugares silenciosos e que não tenham distrações ou interrupções. O ideal é que você disponha de uma cadeira e uma mesa para posicionar sua estação de trabalho e seus materiais para anotações.

Evitar:

Mantenha em mãos apenas os materiais que precisará para o estudo e/ou o trabalho.
Evite utilizar desnecessariamente celulares, tablets ou outros para acessar redes sociais.
Evite estudar/trabalhar na cama, sofá ou locais que prejudiquem sua postura.



PRODUTIVIDADE



Cuidado com a falsa impressão de liberdade!
Apesar de estar em casa existem atividades que possuem prazo para serem executadas.

- Antes de dormir, planeje as atividades do dia seguinte;
- Determine horários de início e término das atividades;
- Seja disciplinado. Evite o conforto excessivo. Aja naturalmente, levante e arrume-se como se fosse sair de casa;
- Para tarefas que exijam concentração, mantenha o foco e execute uma de cada vez;
- Mantenha seu espaço de trabalho organizado;
- Faça videochamadas com os colegas para discutir os conteúdos, trocar ideias e manter os afetos sociais;
- Crie recompensas para cada atividade concluída.

Neste momento de incertezas, muitas pessoas vivenciam dificuldades e angústias em relação ao futuro. Não se cobre alta produtividade, mas não esqueça das obrigações.
Lembre-se "**você não está só**"!

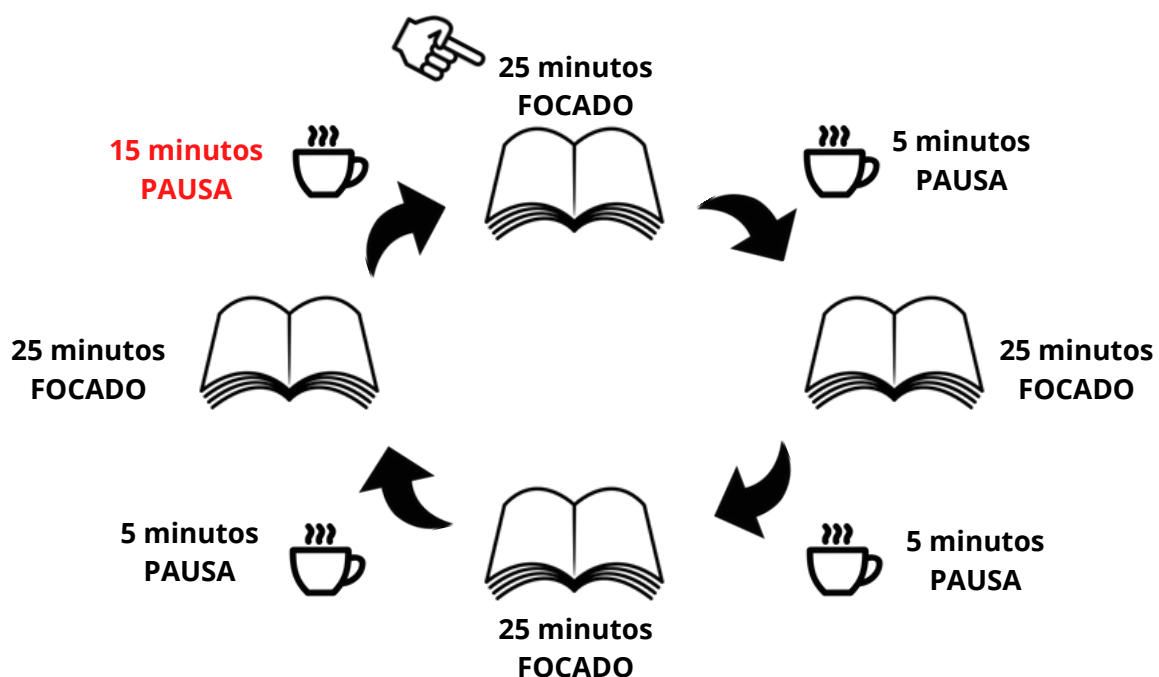
MÉTODO DE ESTUDO



Existem diversos métodos de estudo. Aqui apresentamos o método Pomodoro que é um dos mais utilizados .

Elaborada no fim da década de 1980, a técnica se baseia na ideia de que fluxos de trabalho divididos em blocos podem melhorar a agilidade do cérebro e estimular o foco.

- Faça uma lista das tarefas a serem executadas e defina as prioridades;
- Programe um cronômetro para 25 minutos;
- Quando o despertador tocar, faça uma pausa de 5 minutos (faça alguma atividade do seu agrado neste período).
- Ajuste ligeiramente o tempo de foco, de acordo com as suas necessidades.



CUIDADOS PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

Antes de iniciar os seus estudos/trabalho, e quantas vezes ao longo do dia achar necessário, reserve um tempo para prestar atenção na sua **respiração**.



Desacelere sua respiração e esvazie os pulmões. Em seguida, inspire suavemente pelo nariz, contando devagar até quatro e deixando a barriga se expandir. Por fim, expire suavemente, contando até seis.

Tente respirar entre oito e 12 vezes por minuto, estabelecendo um ritmo confortável e utilizando o diafragma (o músculo imediato abaixo do tórax) faça esta respiração por 5 minutos. Quanto mais consciente você estiver durante a respiração, maior será sua capacidade de lidar com as situações do dia a dia.



SONO



Ainda que você esteja estudando e/ou trabalhando em casa, com horários pouco definidos e bastante flexíveis, a manutenção de uma rotina do sono é essencial para aumentar e melhorar a sua produtividade,

rendimento, foco e atenção em diferentes tarefas. Assim, procure manter uma rotina tanto em relação ao que é chamado de 'higiene do sono', quanto em relação à quantidade de horas dormidas.



Alguns hábitos importantes relacionados à higiene do sono incluem:

- Ir para a cama e levantar, todas as noites e todas as manhãs, respectivamente, nos mesmos horários, considerando também os finais de semana;
- Manter o ambiente em que você dorme quieto, escuro, relaxante e com uma temperatura confortável;
- Evitar dispositivos eletrônicos, como televisões, computadores e celulares no ambiente em que você dorme;
- Evitar consumir refeições pesadas, cafeína e álcool antes de dormir;
- Praticar alguma atividade física (ser fisicamente ativo durante o dia pode ajudar a dormir mais facilmente à noite).



Em relação à quantidade de horas de sono, procure dormir, pelo menos, sete horas por noite (**se você tiver de 18 a 60 anos de idade**) e sete à nove horas por noite (**se você tiver mais do que 60 anos de idade**).

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ATIVIDADE FÍSICA

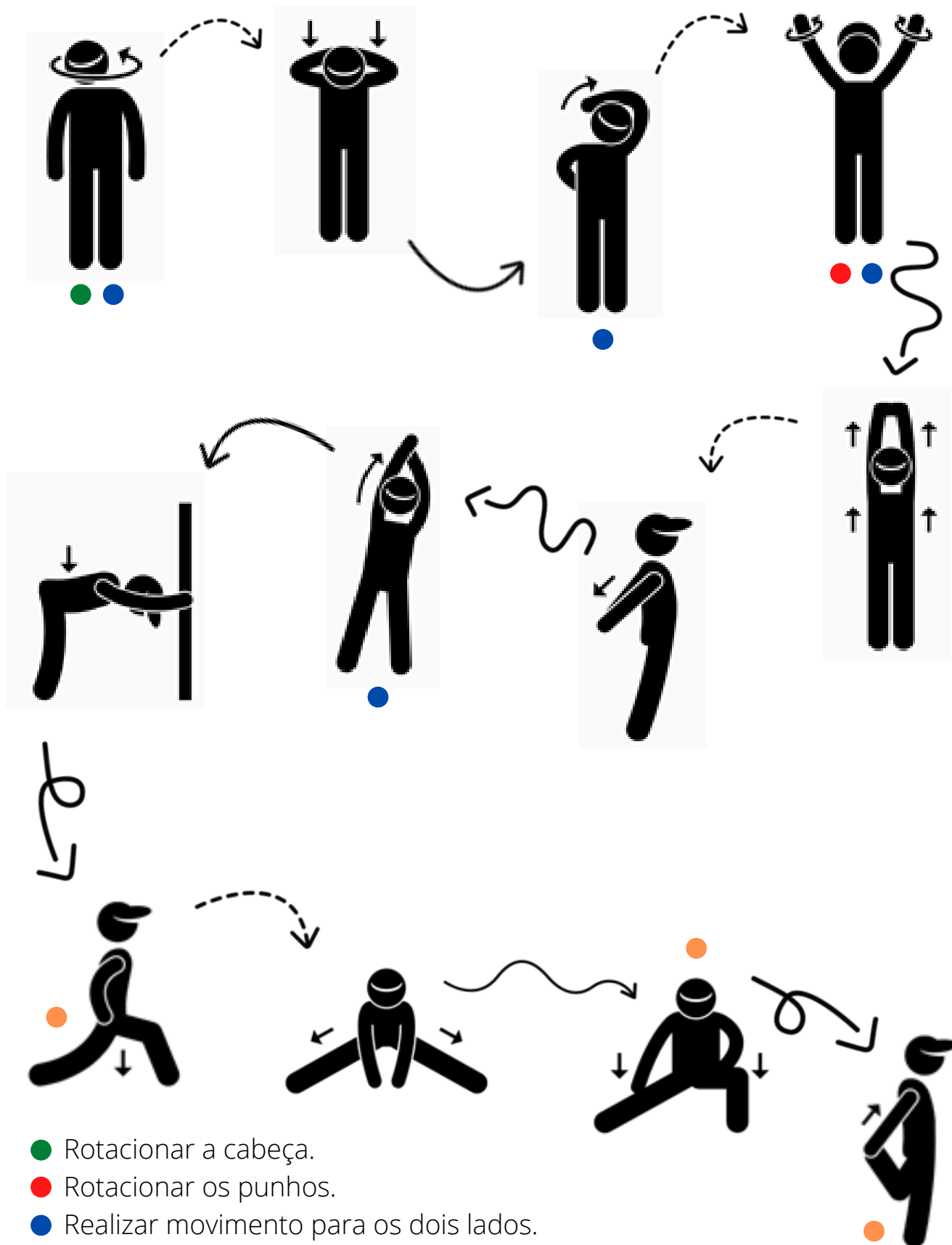


No seu dia a dia, é bastante provável que você passe boa parte do seu tempo realizando atividades na posição sentada e/ou em frente à uma tela (como um computador ou um celular, por exemplo).

Ao estudar e/ou trabalhar em casa o tempo despendido nestas atividades pode ser ainda maior. O excesso de tempo gasto em atividades desta natureza pode acarretar em inúmeros prejuízos para a sua saúde. Portanto, na impossibilidade de evitar e/ou reduzir estas atividades, procure, ao menos, pausá-las brevemente sempre que possível, realizando alguma tarefa mais ativa neste intervalo.

- A cada três horas de permanência na posição sentada e/ou em frente a tela de um computador e/ou celular, procure pausar a atividade. Levante-se, por exemplo, para buscar um copo de água;
- Durante esta pausa, quando possível, procure realizar alguma atividade física, como, por exemplo, um alongamento dos grupos musculares mais prejudicados com o tempo excessivo na posição sentada e em frente a uma tela.

Algumas sugestões de alongamentos para serem realizados são os seguintes:



- Rotacionar a cabeça.
- Rotacionar os punhos.
- Realizar movimento para os dois lados.
- Realizar movimento com os dois membros.

MANTER A POSIÇÃO POR ALGUNS SEGUNDOS.

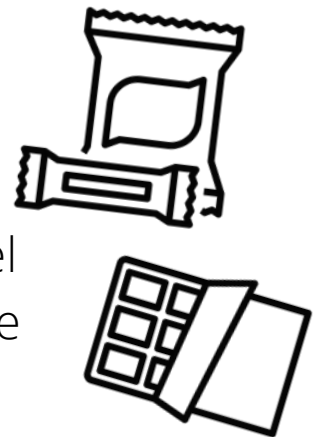
DICAS ALIMENTARES:

Fique longe dos alimentos industrializados.

Para isto:

Procure não ter em casa e não comprar guloseimas (chocolates, balas, doces, etc) ou salgadinhos prontos.

Quando o alimento desejado não está disponível em casa, dificilmente você se dará ao trabalho de sair para realizar a compra, especialmente durante a COVID-19;

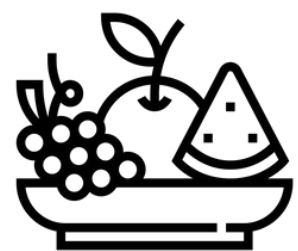


Realize de cinco a seis refeições diárias, todas em horários adequados.

Manter uma rotina de alimentação reduz a vontade de "beliscar" e a procura por alimentos industrializados;

Dê preferência aos seguintes alimentos:

Frutas, alimentos integrais, vegetais, tubérculos, carnes magras, gorduras boas (abacate, azeite de oliva, oleaginosas).



Não esqueça de tomar água!



Consuma todos os dias pelo menos 2 L de água ou calcule sua necessidade diária: 30ml de água X seu peso.

Ex.: 30ml x 65kg = 1950ml água/dia

HÁBITOS DE HIGIENE



Mesmo estando em casa alguns hábitos de higiene devem ser mantidos para assegurar a sua saúde e de sua família.

- Realizar lavagem frequente das mãos com água e sabão ou utilizar álcool em gel 70%, especialmente após contato direto com pessoas doentes;
- Higienizar local de trabalho com álcool 70%;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas;
- Manter os ambientes bem ventilados;
- Evitar contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2 ed. 2014. Disponível em:
<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) na Atenção Primária à Saúde. 6 versão. 2020. Disponível em:
<https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/37>

Home Office: Como evitar a solidão quando você trabalha em casa? Disponível em: <https://www.siteware.com.br/produtividade/dicas-home-office/>. Acesso em: 03 abr. 2020.

Um guia nada definitivo sobre trabalho remoto. Disponível em:
<http://adorohomeoffice.com.br/wp-content/uploads/2018/04/e-book-trabalho-remoto.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2020.

Tips for better sleep. Disponível em:
https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html. Acesso em: 05 abr. 2020.

WATSON, N. F. et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. **Sleep**. v. 38, n. 6, p. 843-844, 2015.

Ilustrações - **The noun project**. Disponível em:
<https://thenounproject.com/>