

**“O que esperar
(e fazer),
quando se está
esperando”**



INSTITUTO FEDERAL
São Paulo
Câmpus Salto

**Coordenadoria
Sociopedagógica**

Como pessoas, somos seres sociais e nos organizamos em sociedade por meio da interação social, precisamos de um aperto de mão, de um abraço, do “olho no olho”... Portanto, durante períodos em que é necessário o isolamento, o mal estar psicológico pode se instalar, fragilizando nossa capacidade de adaptação e de reação ao estresse do confinamento.





Tudo isso pode afetar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental para enfrentamento de situações adversas.

Então, é importante que cuidemos de nós e de quem está pertinho da gente, contribuindo assim para o bem de todos. E o que podemos fazer?

CUIDADOS BÁSICOS

1. Estabeleça uma rotina;
2. Hidrate-se, alimente-se e durma bem;
3. Pratique atividade física em casa ou no quintal, nunca na rua;
4. Mantenha as mãos limpas;
5. Se estiver trabalhando, faça algumas pausas para relaxar e continuar;
6. Evite o excesso de informações sobre a pandemia;
7. Procure formas para se distrair.

1. Estabeleça uma rotina



Mantenha rotinas e tarefas regulares sempre que possível e crie novas num ambiente diferente. Entre elas atividades diárias, estudo, limpeza, canto, pinturas e outras. Ajude outros, vizinhos, amigos e crianças, sempre que for seguro, claro. Mantenha o contato com os entes queridos ainda que por telefone e redes sociais. Não se preocupe se não conseguir estabelecer uma rotina nos primeiros dias, vá devagar!

2. Hidrate-se, alimente-se e durma bem

Fazendo isso você fortalecerá o seu sistema imunológico no combate a diversas doenças. Tire um tempo para cozinhar, aproveite que está em casa e faça aquele prato trabalhoso e complicado que sempre teve vontade, mas não tinha tempo.

3. Pratique atividade física

Aprenda exercícios físicos simples para fazer em casa todos os dias durante o isolamento e a quarentena para não reduzir a mobilidade.



4. Mantenha as mãos limpas

COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

Lavar as mãos com frequência é uma maneira simples de prevenção



Lave bem suas mãos com água e sabão



Não esqueça de ir até os punhos

Lave o dorso das suas mãos



Todo o processo dura cerca de 50 segundos



Seque com toalha descartável (em ambientes coletivos); Se a torneira não for automática, use a toalha de papel para fechá-la.



Vale também ter sempre consigo álcool em gel para fazer a limpeza das mãos quando não houver outros meios à disposição.



Medidas simples e baratas, como lavar as mãos e higienizar itens compartilhados, já ajudam a prevenir contra a infecção.

5. Se estiver trabalhando ou estudando, faça algumas pausas para relaxar e continuar

Cuide de você. Tente utilizar métodos para lidar com a situação como fazer pausas e descansar entre os seus turnos de trabalho e até mesmo tirar um momento dentro do expediente.



6. Evite o excesso de informações sobre a pandemia

Escolha uma fonte confiável para se informar (OMS, boletins locais da Secretaria de Saúde, dentre outras). Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o "bombardeio desnecessário".



7. Procure formas para se distrair



Durante esse período de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Envolver-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar. Mantenha tudo em perspectiva. Os agentes de saúde, em todos os países, estão atuando para que os mais afetados pela pandemia recebam assistência e cuidados. Aprenderemos e sairemos mais fortalecidos!



A sign mounted on a light-colored wall. The sign is shaped like a pencil, with a purple eraser on the left, a yellow body, and a grey pencil tip on the right. The text "LOVE TO LEARN" is written in black, bold, sans-serif capital letters on the yellow part of the sign. In the background, a person in a hoodie and sunglasses is walking on a sidewalk.

**LOVE TO
LEARN**

Bibliografia e fonte das imagens

<http://www.diersmann.com.br/medo-ou-fobia/>

https://www.agoravale.com.br/colunas/artigo_fe/em-tempos-dificeis-podemos-falar-de-esperanca

<https://ospontosdevista.blogs.sapo.pt/frases-do-facebook-cuida-dos-teus-1506105>

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/coracao> Vetor criado por freepik.

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/negocio> Vetor criado por jemastock.

<https://www.metododeestudo.com.br/como-comecar-estudar-para-concurso-publico/>

<https://vivendodainternet.com/10-dicas-para-aumentar-a-produtividade/>

<https://www.saude.ce.gov.br/2020/03/03/saude-orienta-sobre-importancia-da-higienizacao-das-maos/>

<http://asonet.com.br/obrigacao-das-empresas-sobre-as-pausas-no-trabalho/>

<https://kinsta.com/pt/blog/trabalhando-remotamente/>

<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/business> Vetor criado por alekksall.

<https://empreendedordigitalexpert.com/excesso-de-informacao/>

<http://www.revistaestante.fnac.pt/5-livros-ler-junho-2017/>

<http://blog.bebezin.com.br/o-brincar-tema-central-da-educacao-infantil/>

<https://pt.wikihow.com/Ensinar-aos-Jovens-Regras-de-Etiqueta-ao-Telefone>

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/aquarela> Vetor criado por pikisuperstar

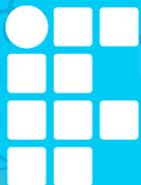
<https://www.vix.com/pt/saude/578241/como-comecar-a-meditar-passos-basicos-para-fazer-no-conforto-da-sua-casa>

<https://www.ibirapuera.br/wp-content/uploads/2020/03/em-tempos-de-confinamento-2020.pdf>

<https://www.ladoaladopelavida.org.br/detalhe-noticia-ser-informacao/covid-19-oms-divulga-guia-com-cuidados-para-saude-mental-durante-pandemia>

Coordenadoria Sociopedagógica Câmpus Salto

Contato: csp.slt@ifsp.edu.br



INSTITUTO FEDERAL

São Paulo
Câmpus Salto

