

CONVIDAMOS VOCÊ A PRATICAR O SEU
AUTOCUIDADO!

Autocuidado e Bem-estar

Projeto de Extensão: Cuidadores
que Cuidam de Cuidadores



2024



Este material contém dicas para cuidar do corpo e buscar o seu bem-estar ocupacional.

Pausa e bem-estar ocupacional

O Projeto de Extensão Cuidadores que Cuidam de Cuidadores é vinculado ao Programa de Extensão “Laboratório de Gestão de Pessoas” (LAGEPE) da Escola de Enfermagem da UFMG. Este projeto tem como objetivos: proporcionar a pausa no trabalho; estimular o auto-cuidado e a hidratação dos profissionais e participar na construção de ambientes laborais mais saudáveis e produtivos, visando a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT).

Pensando nisso, a equipe do LAGEPE, elaborou este material com dicas para promover o autocuidado e bem-estar ocupacional que podem fazer parte do seu dia a dia, durante a pausa no trabalho e em casa e, assim, promover a saúde (física e mental) e a QVT. Além disso, é realizada no Hospital da Clínicas-UFMG a intervenção “Sala de Bem-Estar” onde o trabalhador pode fazer a pausa no trabalho, se hidratar e relaxar enquanto ouve uma música de sua preferência.

1- *Hidrate-se*

A ingestão de líquidos ajuda na termorregulação corporal, além de diminuir a fadiga muscular e fortalece nosso sistema imunológico, evita cálculo renal, promove a perda de peso dentre outros benefícios para o SEU CORPO.

Antes de iniciar e finalizar suas atividades e nas pausas no trabalho, lembre-se de beber água! Esteja sempre com sua garrafinha e mantenha-a com água fresca.



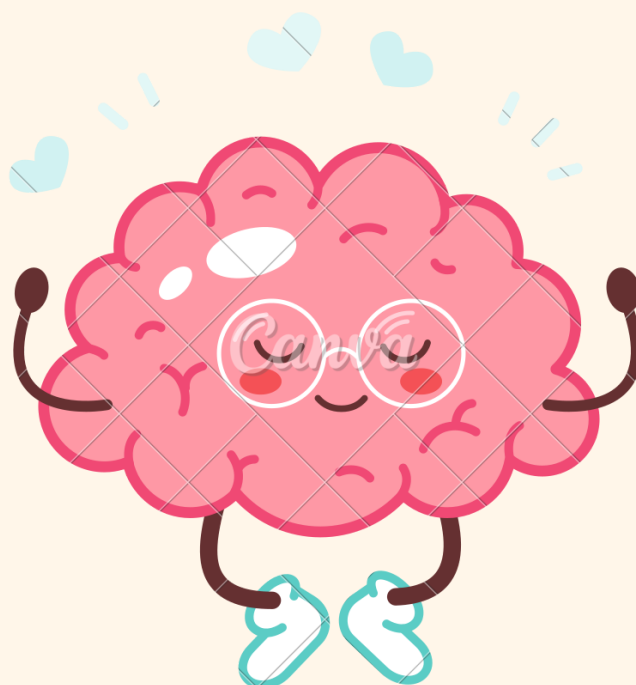
2- *Meditação*

A meditação é um conjunto de técnicas de concentração cujo objetivo é alcançar a plenitude corporal e mental. É uma prática milenar que traz diversos benefícios como: diminuir o estresse, melhorar a concentração, aumentar a imunidade, reduzir a ansiedade, amenizar a depressão, melhorar o sono, equilibrar as emoções.

Existem vários tipos de meditação e apesar de terem diferentes propostas, todas são um mergulho dentro de si mesmo para o autoconhecimento. Existem vários aplicativos e plataformas de meditação gratuitas.



Convidamos você a experimentar! Poderá acessar pelo Instagram do @LAGEPEUFMG ou QR-CODE abaixo a prática do *mindfulness* conduzida pela enfermeira Patrícia Aguiar de Oliveira Soares.



3- *DO-IN* ou automassagem

O DO-IN ou automassagem é uma técnica chinesa nos pontos energéticos do nosso corpo conhecidos como meridianos e tem como objetivo tratar e prevenir disfunções do corpo devido ao fluxo inadequado de energia vital. Essa técnica de massagem consiste em estimular os pontos de acupuntura.

Para entender melhor e executar, recomendamos que assista o vídeo feito pela Profa.Dra. Maria Édila Abreu Freitas (aposentada) da EEUFMG que está disponível no QR-CODE e no instagram @LAGEPEUFMG.



4- Alongamento

O alongamento é muito importante e traz inúmeros benefícios para a saúde: melhora a postura, flexibilidade, alivia dores, previne lesões e ativa a corrente sanguínea, promove melhora da qualidade do sono e o humor.

Um dos principais objetivos do alongamento é manter ou melhorar a amplitude das articulações do corpo, porém só tem resultados quando feito de maneira constante.

Existem diversos tipos de alongamento com propostas diferentes, desde pessoas que possuem pouca ou muita flexibilidade, ou que estejam com alguma lesão no momento.

Hoje em dia, vários aplicativos de alongamento estão disponíveis. Busque um que se encaixe melhor com sua rotina e que te faça se sentir bem.

Segue abaixo, alguns alongamentos simples que você pode fazer na sua pausa no trabalho ou em qualquer momento do seu dia. Como alongar os braços, pescoço, costas e pernas de uma maneira visual e bem prática, faça cada um por pelo menos 15 segundos.



5- *Escalda pés*

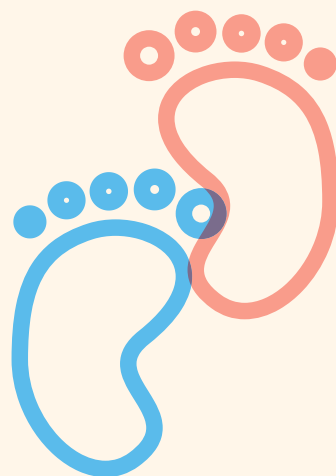
O escalda pés é uma prática que promove o equilíbrio físico e mental e têm inúmeros benefícios como: aquecer o corpo, aliviar dores e promover o relaxamento e a sensação de bem-estar, além de auxiliar na qualidade do sono e reduzir o estresse.

Não é a toa que nossos avós já indicavam escalda pés depois de um longo e cansativo dia de trabalho!

Como fazer seu escalda pés

Itens:

1. Bacia
2. Água morna (sempre compare a temperatura da água se está agradável imergindo seu braço na água e não somente a mão)
3. Sal grosso 2 colheres de sopa (é um excelente cicatrizante e ajuda a diminuir calos).
4. Ervas da sua preferência e a seu gosto (tem algumas que já vêm pronta para escalda pés em formato de sachês).
5. Óleos essenciais 3 gotas a seu gosto.
6. Pode adicionar pedras lisas ou bolinhas de gude se desejar e vá pisando delicadamente sobre elas massageando seus pés.



6- Dança

A dança é um esporte que pode ser praticado de diversas maneiras e possui diversos estilos. Além de expressar SUA criatividade auxilia na perda de peso, estimula a memória, melhora a postura, o equilíbrio e flexibilidade, reduz estresse, ameniza a depressão, entre vários outros benefícios. **DANÇA NÃO TEM LIMITAÇÕES E NEM IDADE**, dance do seu jeito, e expresse o SEU eu.

Hoje existem diversas aulas ofertadas em estúdios, academias, no instagram, no youtube em aplicativos gratuitos e pagos. Belo Horizonte tem uma gama de programas culturais gratuitos, *workshops* de dança. Por isso, sempre fique atenta no Centro de Referência da Dança de Belo Horizonte, no Teatro Marília (às terças-feiras são da dança), também fique por dentro pelo instagram @crdancabh. Na própria UFMG também, temos a quarta-feira do forró do Diretório Acadêmico medicina e quinta-feira no Campus Pampulha, aula de ballet, entre alguns outros estilos ofertados para o público interno e externo, gratuitos e pagos.



7- *Sala de Bem-Estar*

A Sala de Bem-Estar no HC-UFMG é uma iniciativa inovadora que visa promover a pausa e o relaxamento no ambiente de trabalho. De forma itinerante, ela passa pelos diversos setores do hospital, oferecendo uma experiência de relaxamento permitindo que os trabalhadores desfrutem de uma breve pausa ao som de uma *playlist* cuidadosamente selecionada para favorecer o bem-estar no trabalho. Com aromas de lavanda, chás e água saborizada disponíveis, a sala proporciona um refúgio para os funcionários dedicarem um momento a si mesmos. Os resultados positivos e *feedbacks* indicam que a iniciativa não apenas atende, mas supera as expectativas, contribuindo para o bem-estar físico e mental da equipe no ambiente de trabalho.





Produzido por:

LAGEPE-EEUFMG

Profa. Dra. Carla Aparecida Spagnol

Bolsista de extensão Letícia Karollayne da Silva Costa

Bolsista de extensão Mariana Oliveira Guimarães

Bolsista de extensão Cecília Moreira Torres

Bolsista de extensão Vanessa de Moura Macário

Bolsista de iniciação científica Rebeca Nascimento
Valentim

Referências:

No QR-CODE abaixo, você terá acesso a todas as páginas das referências utilizadas para compor esse guia.

