



EIXO: SAÚDE E SAÚDE MENTAL



Conforme enfatizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde envolve o bem-estar biológico, psicológico e social, sendo essas três áreas interligadas. Por isso, quando priorizamos a nossa saúde mental, é importante ampliar a qualidade de vida. É importante investir nos vários âmbitos de nossa vida. Construir uma rotina com alimentação saudável, exercícios físicos e atividades pessoais, acadêmicas e/ou profissionais de nosso interesse pode contribuir.



Por isso, a pandemia de COVID-19 nos coloca um desafio, pois há necessidade de se proteger dentro de casa, reduzindo a circulação em espaços externos, tais como o campus Niterói do IFRJ. De repente, nossa intensa rotina muda e interrompemos bruscamente as nossas várias atividades habituais, que “corríamos” cotidianamente para administrar.

O próprio distanciamento físico pode despertar ou acirrar alguns pensamentos e sentimentos, que ampliam a ansiedade. A ansiedade pode gerar estresse e tensão, inclusive muscular. Isso porque tudo o que afeta a mente repercute no corpo e vice-versa.

Dentre outros sintomas provocados pela ansiedade, os músculos podem ficar mais rígidos, desencadeando dores corporais. Além disso, a respiração pode ficar mais ofegante e/ou provocar sensação de falta de ar. Isso pode inclusive aumentar a ansiedade, o que afeta ainda mais o corpo.



COMO MINIMIZAR OS IMPACTOS DO AFASTAMENTO SOCIAL?

DE QUE FORMA O ÓCIO PODE CONTRIBUIR PARA NOS REPENSARMOS ENQUANTO SERES HUMANOS?

Deve-se ter clareza de que estávamos inseridos em uma lógica produtivista e de que tínhamos pouco tempo para nós mesmos e para aquilo de que gostamos.

Então, um primeiro passo é repensar como era a nossa rotina antes e como nós gostaríamos que ela fosse. Um segundo passo é reconhecer o tempo livre e o ócio enquanto elementos essenciais em nossas vidas, que servem para o nosso autoconhecimento e a nossa satisfação.

Um terceiro passo é buscar uma rotina de atividades que nos dê prazer, para além da lógica que estávamos inseridos, na qual podemos buscar a realização de atividades que envolvam:

- **interesses artísticos** podendo envolver qualquer tipo de arte, cujos elementos centrais seriam a expressão artística, o imaginário e a criatividade.

Imagem: Partes



- **interesses manuais** que buscam a manipulação, a exploração e transformação de objetos e matérias primas, tais como crochê, tricô e lavar carro.

- **interesses sociais** cujo elemento central seria a interação com outras pessoas, inclusive no que se refere à solidariedade ativa no território onde residem.



Imagem: CIVIAM



- **interesses intelectuais** que buscam a aquisição e o aprimoramento de diferentes conhecimentos, através de leituras, análise de filmes e músicas.

Imagem: Revista Toda!Up

- **interesses físicos** cujo elemento central é o movimento humano, podendo servir para a promoção da saúde, relaxamento, fins estéticos e bem-estar.



No que toca aos interesses físicos, recomenda-se que você experimente diferentes tipos de exercícios e que tente realizar aqueles que considera mais confortáveis. Em tempos de restrição da circulação fora de casa, existem inúmeros exercícios que podemos realizar em uma sala ou um quarto, como, por exemplo, ginástica, yoga, alongamento, relaxamento, musculação e, até mesmo, atividades aeróbicas. Todos esses exercícios podem servir para a melhoria da qualidade de vida, a diminuição do estresse, da ansiedade, dentre outros benefícios.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ENTRE EM
CONTATO



cotp.cnit@ifrj.edu.br



Redação:
Coordenação Técnico Pedagógica - CoTP
Tauan Nunes Maia - Professor de Educação Física do IFRJ
Campus Niterói