



CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO RIO DE JANEIRO

SEÇÃO DE PSICOLOGIA EM DESASTRES

Cuidar-se

AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE MUDANÇAS



EMG - ESTADO MAIOR GERAL

UM GUIA PRÁTICO PARA BOMBEIROS MILITARES DO RJ

Realização

Cel BM Leandro Sampaio Monteiro
Secretário de Estado de Defesa Civil e
Comandante-Geral do CBMERJ

Cel BM Marcelo Pinheiro de Oliveira
Subcomandante-Geral e Chefe do Estado-
Maior Geral do CBMERJ

Cel BM Rafael Camilo de Barros Farias
Subchefe do Estado Maior-Geral Operacional

Equipe técnica:

Ten Cel BM Eliane Cristine – Psicóloga

Maj BM Aline Mendes – Psicóloga

Maj BM Corina Molter - Médica

Ten BM Aline Possa – Assistente Social

Ilustração: Fernanda Nogueira e
Rafaelly Ribeiro

Apoio:

Assessoria de Informática –

ASSINFO/CBMERJ

2022

Seção de Psicologia em Desastres – SPD

ESTADO MAIOR GERAL – EMG

SUMÁRIO

- Saúde Mental - Essencial para Salvar vidas.....p.4-6
- Nossa Orientação.....p.7e8
- Auto Cuidado- O que é possível fazer?.....p.9-15
- Minhas Anotações.....p.16
- Concluindo.....p.17
- Referências.....p.18

Prezados Bombeiros Militares,

Ainda estamos vivendo um momento de muitas incertezas, inseguranças e inquietudes, onde somos desafiados a repensar o valor da vida e a ressignificar o tempo PRESENTE.

Por esta razão apresentamos este guia com o intuito de oferecer ferramentas de prevenção e promoção em saúde e bem-estar, através do Autocuidado.

Desejamos que cada um dos senhores e senhoras sintam-se cuidados e assistidos.



Nosso compromisso com os valores e a missão institucional deve caminhar junto com a atenção à SAÚDE desses valorosos profissionais, pois quem cuida precisa ser cuidado também.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), **autocuidado é a capacidade individual de promover e manter a saúde, prevenir e lidar com doenças com ou sem o apoio de um profissional.** Ou seja, é ter informação e autonomia sobre as escolhas feitas em relação à própria saúde.

Em julho de 2020, uma pesquisa realizada pelo IBOPE com 2 mil brasileiros encomendada pela Bayer, mostrou que 84% deles buscam ter uma rotina de autocuidado, mas apenas um terço consegue fazer isso com regularidade.

A correria cotidiana é um dos principais obstáculos que impede essa prática e isto pode ser potencializado, principalmente, quando pensamos em profissionais que tem uma rotina de trabalho diferenciada. O desafio é cada vez maior para mantermos os hábitos de autocuidado, considerando os compromissos diversos de cada um, as escalas de serviço e ainda conciliar os demais papéis sociais. Entretanto, o momento atual de adoecimento em tantos aspectos (emocionais, físicos, financeiros), exige que tenhamos mais atenção com essa prática para que tenhamos mais saúde, bem-estar e, sobretudo, para que consigamos sobreviver a tantas mudanças e dificuldades ao mesmo tempo.



Nossa Orientação

Adiar a prática do autocuidado pode trazer consequências à saúde, pois com o passar do tempo, o agravamento dos sintomas vão exigir cada vez mais recursos terapêuticos, e estes acabam demandando mais gastos financeiros para a solução!

Na medida em que nos tornamos adultos já somos responsáveis pelo cuidado de nós mesmos, sendo que infelizmente "nos deixamos de lado" e priorizamos outras pessoas e outras situações e "nossas necessidades" vão ficando para depois.



Nossa Orientação

Na grande maioria das vezes, as pessoas que convivem conosco são as que nos "chamam a atenção", apontando os problemas e as alterações que estamos demonstrando. Então, é muito importante que a gente se observe com mais carinho e crie uma rotina neste sentido. Que comece por cada um de nós, de dentro pra fora, e não de fora pra dentro, o respeito por quem somos.

A VIDA DO BOMBEIRO MILITAR IMPORTA!!!



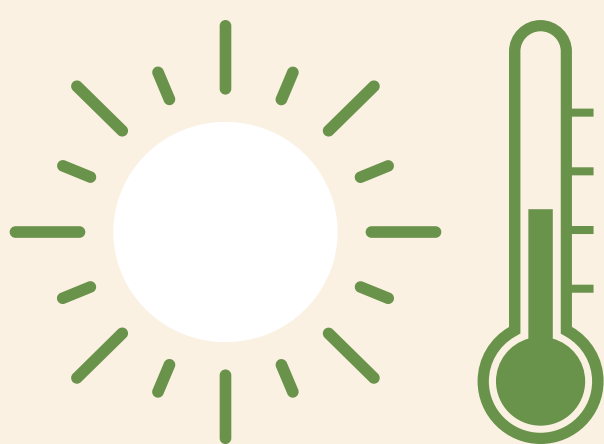
AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



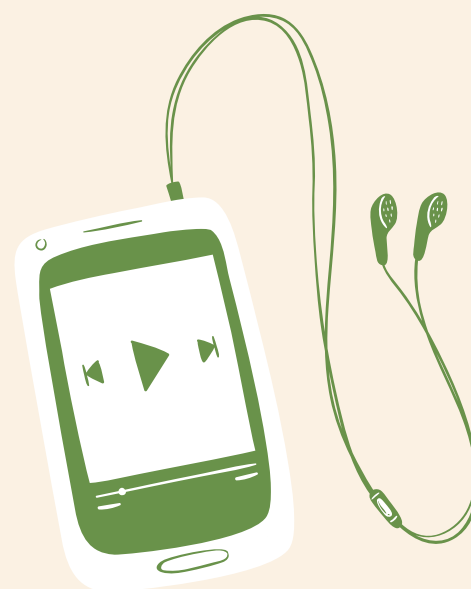
Praticar a atividade física que mais se identifica;



Dormir bem
O indicado são
8h por dia.
(sono restaurador);



Tomar sol
sem excessos
(de preferência
da manhã);

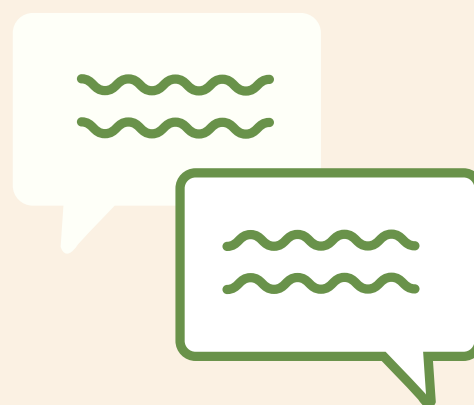


Criar e ouvir sua
playlist preferida;

AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



Investir em Afeto;



Ter mais diálogo;



Viver com Respeito;



Dar tempo ao tempo;

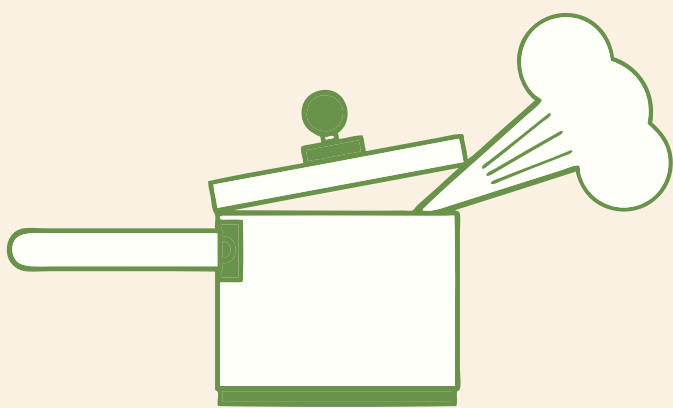
AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



Ler um bom livro;



Beber bastante água;



Preparar seus pratos preferidos;



Colocar em prática um tutorial de algum aprendizado. Você pode até descobrir mais de uma habilidade profissional;

AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



Aprender a
dizer NÃO;



Estabelecer relações
mais saudáveis;

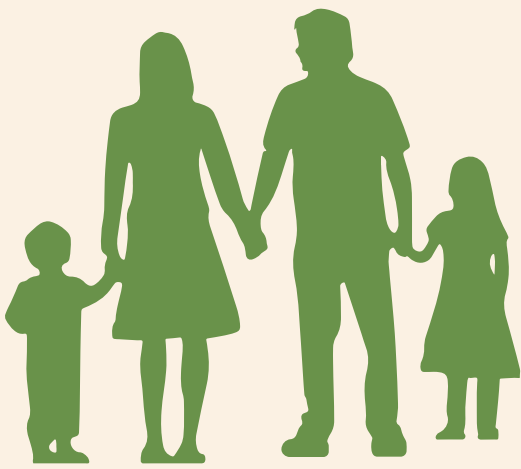


Refletir sobre o que
faz sentido para você;



Buscar propósito
em suas ações;

AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



Fazer programas que lhe deem prazer, tais como:
Aumentar a frequência dos passeios em família;
Ter mais encontro com os amigos; Estabelecer um horário na semana para assistir filmes, séries, vídeos de humor e outros;



Observar se já existe uma "dependência tecnológica" e procurar ajuda. O seu "tempo virtual" diminui o seu "tempo presencial" nas relações humanas e muitas famílias estão sendo prejudicadas com a falta de participação e interação dos filhos ou dos pais no dia a dia;

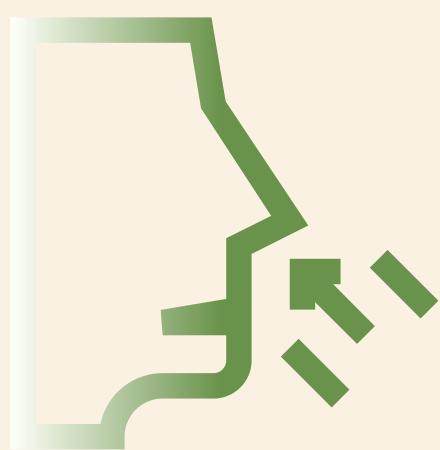


Equilibrar o número de horas nas redes sociais e buscar o discernimento de que conteúdo acessado está gerando mais ansiedade, mal-estar, ou até mesmo um quadro depressivo;



Evitar ou reduzir o consumo de tabaco, álcool e outras drogas, pois além de trazer malefícios a saúde física, mental e comportamental, pode vir a gerar dependência. E em tempos de pandemia da COVID-19, comportamentos mais abusivos em relação ao uso de substâncias, acabam por comprometer a imunidade, estando mais suscetíveis a quadros infecciosos e virais;

AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



Aprender a respirar melhor;



Fazer psicoterapia semanal;

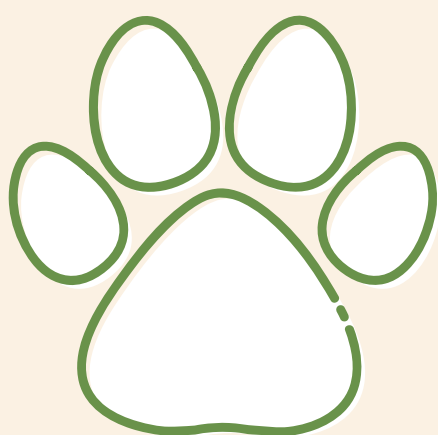


Buscar desenvolver sua espiritualidade, estar mais conectado com os valores de sua prática religiosa;



Praticar atividades e/ou exercícios que desenvolvam a atenção integral à saúde, a exemplo, de práticas orientais (Meditação, YOGA e outras que venham a frear o seu PILOTO AUTOMÁTICO);

AUTOUIDADO - O que é possível fazer ?



Estabelecer uma relação afetivo-emocional e cuidados com animais de estimação e demais pets;



Compartilhe emoções e sentimentos com pessoas de sua confiança, pois as energias se reconectam e se renovam na troca.

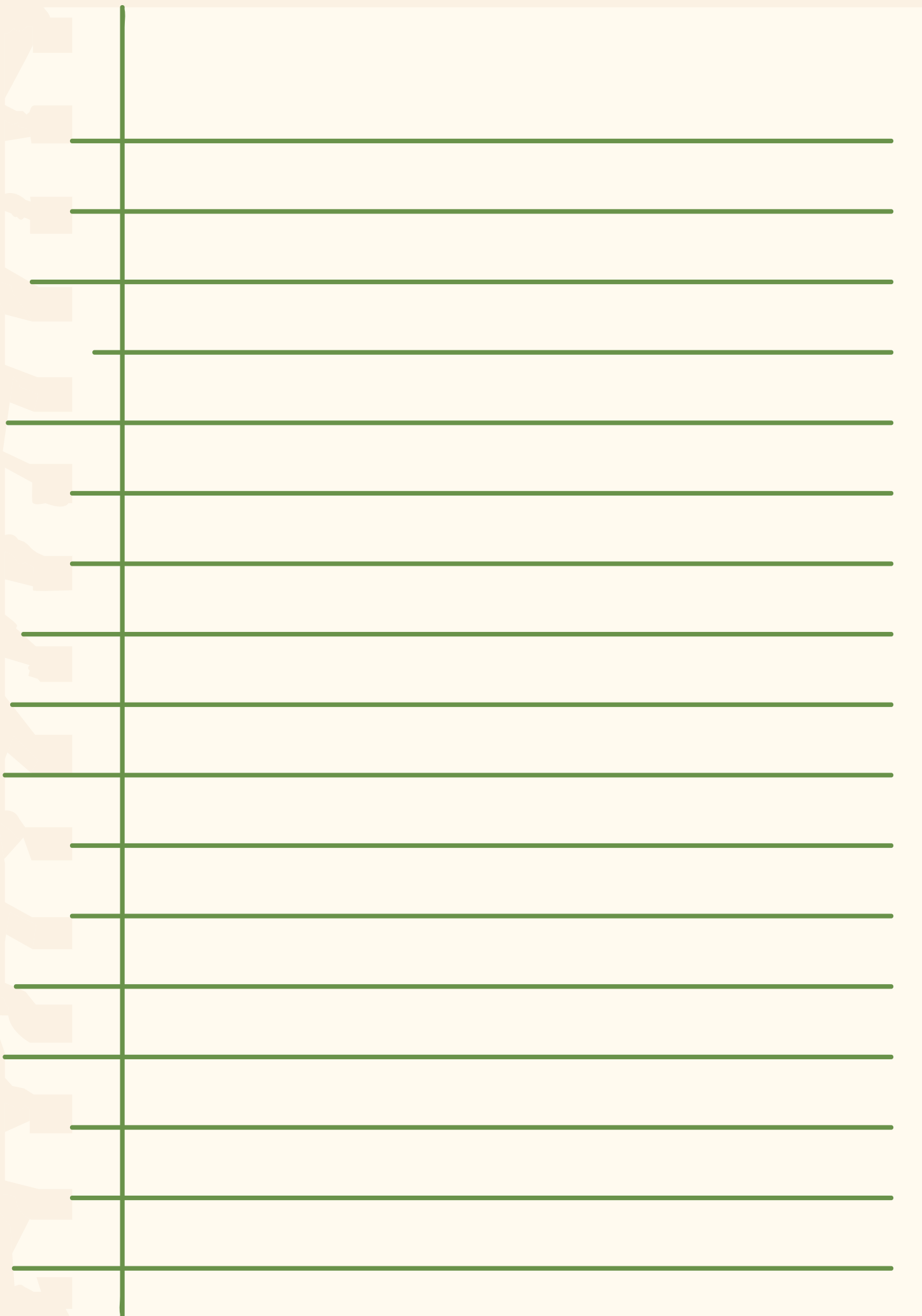


Buscar contato com a natureza e suas belezas, fazendo reconexão com o simples, com a troca de energias ou qualquer coisa que o valha. Exemplo: Fique em silêncio no seu ambiente natural preferido, **SINTA** o vento, **ESCUTE** os sons, **VEJA** a luz, **NÃO** pense no passar dos minutos!

Minhas Anotações

Crie sua lista personalizada!

Anote as ações e atividades que você considera que poderão lhe proporcionar mais saúde e bem-estar. Crie uma nova rotina de autocuidado e viva melhor!



A blank sheet of lined paper with a vertical margin line on the left and horizontal lines for writing. The paper is white and is set against a light beige background. The lines are green and evenly spaced. The paper is slightly offset to the right, creating a shadow effect on the left side.

Concluindo

Para você Bombeiro(a) Militar

Alguns hesitam em procurar ajuda para avaliação do seu estado em Saúde Mental por falsas crenças. Esclarecemos aqui algumas dúvidas que vemos com maior frequência:

1. O fato de você estar em acompanhamento na Psicologia ou na Psiquiatria NÃO fica registrado em sua ficha profissional.
2. Acompanhamento psiquiátrico NÃO é sinônimo de licença médica, converse com seu médico sobre isso.
3. O tratamento medicamentoso correto NÃO causa dependência. Caso seja necessário um TRATAMENTO medicamentoso, você será visto e ACOMPANHADO por um profissional médico. A dependência está altamente relacionada à automedicação.

Referências

- TRUDEL-FITZGERALD, Claudia et al. Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *Bmc Public Health* Volume, Boston, v. 1712, n. 19, p. 01-11, 19 dez. 2019. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-8029-x>. Acesso em: 18 jan. 2022.
- SMITH, Erin et al. Supporting the Mental Health and Well-Being of First Responders from Career to Retirement: A Scoping Review. *Prehospital And Disaster Medicine*, Cambridge, v. 4, n. 36, p. 475-480, 14 fev. 2021.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (ed.). Self-care interventions for health. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>. Acesso em: 18 jan. 2022.
- <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-vacinas-aplicadas-no-brasil-conferem-protecao-adicional-quem-teve-doenca>. Acesso em: 17 jan. 2022.
- <https://portal.fiocruz.br/noticia/observatorio-covid-19-divulga-boletim-apenas-com-indicadores-de-leitos-no-sus>. Acesso em: 17 Jan. 2022.
- <https://www.bayer.com.br/pt/blog/brasileiros-buscam-ter-uma-rotina-de-autocuidado>. Acesso em: 10 Jan. 2022.



**CORPO DE BOMBEIROS
MILITAR DO ESTADO DO RIO
DE JANEIRO
2022**