

**Obesidade, covid-19
e distanciamento social**

**#SAÚDE
NÃO SE
PESA**

SUMÁRIO

- 1. DICAS SOBRE OBESIDADE E DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À COVID-19:**
ROTINAS, ABRAÇOS VIRTUAIS E SURPRESAS NA PORTA DOS AMIGOS **3**
- 2. QUARENTENA E DISTANCIAMENTO SOCIAL:**
LIDANDO COM DESAFIOS NA ÉPOCA DA COVID-19 **7**



**DICAS SOBRE OBESIDADE E DISTANCIAMENTO
SOCIAL DEVIDO À COVID-19:**

ROTINAS, ABRAÇOS VIRTUAIS E SURPRESAS NA PORTA DOS AMIGOS¹

1 DICAS SOBRE OBESIDADE E DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À COVID-19: ROTINAS, ABRAÇOS VIRTUAIS E SURPRESAS NA PORTA DOS AMIGOS¹

Viver com obesidade demanda cuidado constante, mas, durante um distanciamento social – quando você tem que ficar em casa –, pode ser mais complicado ainda. Ter que mudar rotinas diárias nunca é uma coisa fácil, pois a vontade de petiscar tende a aumentar. Por isso, tente manter sua rotina o mais dentro do normal possível.



FAÇA DE CONTA QUE VOCÊ ESTÁ INDO TRABALHAR

Isso significa que, quando acordar de manhã, não vá logo colocar roupas confortáveis e relaxantes. Tome um banho, vista-se e tome um café da manhã saudável, da mesma forma como se tivesse indo para o trabalho. E depois, ao invés de sair, vá para um lugar mais reservado em sua casa e trabalhe. É importante manter suas rotinas de trabalho, pois também faz com que outras rotinas sejam mais fáceis de serem seguidas.

Trabalhar de casa, porém, também significa mais fácil acesso à geladeira e aos armários com comida. E, vivendo com obesidade, essa é uma armadilha que você precisa manter longe. Por isso, deixe uma quantidade específica de frutas e frutas secas separadas para os lanches dos intervalos das refeições, assim você afasta as tentações. Tente comer todo dia no mesmo horário para evitar petiscar desnecessariamente. Isso é um desafio para quem tem tendência a petiscar um pouco mais do que o normal. Apesar de ser difícil, não é a pior coisa durante esse distanciamento.



A PARTE MAIS DESAFIADORA

Uma das coisas mais difíceis é não poder ir à academia e fazer caminhadas intensas. E não poder ir à academia é ruim para a sua saúde, pois você perde força e isso também pode afetar o seu humor. Para quem mantinha uma boa rotina de treinos na academia será um desafio retomá-la quando puder voltar a treinar. É importante fazer alguns exercícios em casa.

1 DICAS SOBRE OBESIDADE E DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À COVID-19: ROTINAS, ABRAÇOS VIRTUAIS E SURPRESAS NA PORTA DOS AMIGOS¹



CONECTE-SE ONLINE E SURPREENDA SEUS AMIGOS

Outra coisa que você pode estar sentindo falta é de visitar seus amigos e familiares. Isso é difícil, mas você pode falar ao telefone, fazer chamadas de vídeo e conversar por mensagem. Para ajudar a lidar com essa privação, prepare algo para seus amigos, se você gosta de cozinhar, e deixe na porta deles (sem contato físico, ok?). Isso será um jeito de lidar com a falta que sente de estar perto deles. Por isso, uma das primeiras coisas que você pode fazer quando o distanciamento social acabar é visitar seus amigos e familiares.



MANTENHA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Para quem convive com a obesidade, é preciso ser cuidadoso e manter o equilíbrio emocional, pois existe uma tendência a comer quando você está emotivo e as emoções estão oscilando mais do que o normal. Para lidar com isso, tente encontrar novas rotinas que façam você feliz e mantenha o foco em outras coisas que não aquelas sobre as quais você não pode fazer nada. Por exemplo, durante esse distanciamento, tente focar nos seus hábitos de sono. Acorde no mesmo horário todos os dias e abra as janelas do seu quarto por algumas horas para ventilar o ambiente de forma eficiente.



O NOVO NORMAL E A PRESENÇA VIRTUAL

O distanciamento social está se configurando em uma nova realidade, um "novo normal". Em um primeiro momento, começamos a buscar uma maneira de lidar com a novidade, já não fazendo as coisas do jeito como estávamos acostumados. As pessoas pareciam estressadas e até em pânico. Hoje, alguns meses depois, já se tornou natural o hábito de todo mundo lavar as mãos no supermercado, manter distância e evitar tossir ou espirrar perto umas das outras. Aos poucos, essa adaptação vai se tornando mais fácil e ela irá seguir com o fim do distanciamento social.

Sem distanciamento social, viver com obesidade já é bastante desafiador. Nos dias atuais, o desafio pode ser ainda mais intenso. Portanto, é importante estar em contato (mesmo que virtual) com outras pessoas, para que vocês possam se ajudar mutuamente a passar por essa crise. Durante o isolamento, é ainda mais importante pensar naqueles que precisam de encorajamento e, porque não, um abraço virtual.

1 DICAS SOBRE OBESIDADE E DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À COVID-19: ROTINAS, ABRAÇOS VIRTUAIS E SURPRESAS NA PORTA DOS AMIGOS¹



JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

As redes sociais são inspiradoras. Uma ideia é acompanhar páginas de influenciadores e educadores físicos que dão aulas online e chamar seus amigos para se exercitarem juntos pela internet. Fazer uma refeição, assistir a um filme ou ler um livro juntos, online, é uma maneira também de acolher e de cuidar uns dos outros durante o distanciamento social.

Olhando para tudo o que está acontecendo agora, com a realidade da covid-19, parece que estamos apreciando estar juntos muito mais agora do que antes da pandemia. Esperamos que a valorização das relações humanas e dos pequenos gestos, como cantar juntos na varanda, aplaudir profissionais de saúde ou apenas um momento perto dos amigos e da família, seja algo que levemos para o nosso "novo normal".

A expectativa para todos e especialmente para você que vive com obesidade é preparar algo saudável para comer, fazer alguns exercícios em casa e socializar com amigos e familiares nas redes sociais. Assim, será mais fácil passar por tudo isso até que a vida esteja de volta ao "novo normal".

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES.

2

QUARENTENA E DISTANCIAMENTO SOCIAL:

LIDANDO COM DESAFIOS NA ÉPOCA DA COVID-19²

Muito provavelmente, você é uma das milhões de pessoas que se viram diante da necessidade de ficar em casa isoladas ou em quarentena, devido ao surto do novo coronavírus. O distanciamento social e a interrupção de nossas rotinas diárias são um desafio para todos, mas, com obesidade, você pode encontrar dificuldades de viver em meio ao estresse e à tensão de uma ameaça global, especialmente no que diz respeito ao controle de peso.

Para ajudar você a lidar com a situação, pedimos ao Dr. Michael Vallis (psicólogo da saúde e professor associado de Medicina de Família na Universidade Dalhousie, Canadá) que explicasse algumas das reações emocionais que as pessoas estão enfrentando com a pandemia do novo coronavírus e quais são as formas saudáveis de se lidar com a situação.

Esta é uma informação geral de conscientização sobre a doença e não deve ser entendida como orientação médica. Se você tiver sintomas da covid-19 ou dúvidas, entre em contato com seu médico e sempre siga as recomendações das autoridades de saúde.

Muitas pessoas acham difícil lidar com a necessidade de ficar em casa o dia todo. Muitos estão nervosos ou com medo. Por que exatamente reagimos como reagimos?

Michael Vallis: *Geralmente, o medo cresce no escuro. O que quero dizer com isso? A reação natural à percepção de ameaça, incerteza e pensamentos de “e se...” é uma série de sentimentos: ansiedade, preocupação, medo e pânico. A covid-19 traz consigo extrema ameaça e incerteza. Então, se você está se sentindo nervoso ou com medo, isso é normal, mas também o(a) coloca na posição de precisar gerenciar seus sentimentos. Níveis baixos a moderados de ansiedade podem fazer você tomar certas atitudes e níveis muito altos podem sobrecarregar ou paralisar você.*

A resposta mais natural ao medo é escapar, fugir do medo. Isso funcionou bem para nós nos tempos primitivos, quando podíamos escapar de um predador. Como nos afastarmos de um estresse do qual não podemos escapar, como a covid-19? O distanciamento pode ajudar a evitar o próprio vírus, mas não o medo do vírus. Entramos no modo de sobrevivência e fazemos o que funciona. Acontece que, para a maioria de nós, a comida é calmante e positiva ou distrai e entorpece. Pergunte a si mesmo: você provavelmente recorrerá à comida quando estiver estressado? Em caso afirmativo, você estaria interessado em estratégias de enfrentamento que pudessem ajudá-lo a gerenciar o estresse e também essa conexão entre comida e estresse?

Como a comida é às vezes associada ao prazer, comer por causa do estresse ou porque está entediado é realmente uma maneira de lidar com as coisas. Embora não seja saudável, faz sentido do ponto de vista de enfrentamento, como se a comida desempenhasse essa função nesse momento de estresse. Pergunte a si mesmo: como posso substituir a função da comida como gerenciador de estresse?

Agora que entendemos como a situação da covid-19 pode afetar as pessoas, a questão central parece ser: como as pessoas com obesidade podem lidar com o estresse extra?

Compreender é um primeiro passo importante no enfrentamento, sim, mas é apenas um primeiro passo. Agora vamos falar sobre os próximos passos do enfrentamento, que envolvem várias etapas:

ETAPA 1: EXPRESSÃO EMOCIONAL E APOIO SOCIAL

O medo é normal quando há uma ameaça. Os seres humanos são seres emocionais e sentimos emoções positivas e negativas com base em nossa experiência. A ameaça resulta em medo, a percepção de perda resulta em tristeza (ou depressão) e a experiência de intrusão resulta em raiva.

Lidar com esses sentimentos naturais geralmente está associado à expressão emocional e apoio de outras pessoas. Ou seja, quando estamos nos sentindo preocupados e ansiosos, não precisamos suprimir esses sentimentos. Encontrar maneiras de expressar nossos sentimentos (como conversar, escrever, cantar ou dançar) pode nos ajudar a descarregá-los. As emoções são como ondas: elas vêm e, se nós permitirmos, elas derrubam tudo. Tentar ignorar ou suprimir nossos sentimentos pode piorar as coisas.

ETAPA 2: ENVOLVA-SE EM ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Aqui é quando o conceito de substituir alimentos como um gerenciador de estresse entra em jogo. Se você se encontra comendo em reação ao medo, à ansiedade ou ao tédio, consideraria praticar outras estratégias de enfrentamento que não fossem comer? A boa notícia aqui é que existem muitas estratégias alternativas que podem ser úteis. A má notícia é que qualquer estratégia de enfrentamento precisa ser aprendida e não funcionará imediatamente. Recomendamos que as pessoas pratiquem qualquer estratégia de enfrentamento repetidas vezes, digamos 20 ou 25 vezes, antes de decidir se essa estratégia é útil.

Posso resumir estratégias gerais de enfrentamento em cinco categorias:

- 1. Atividades físicas calmantes.** *A resposta ao estresse prepara o corpo para a ação, os hormônios do estresse aumentam, nossos músculos ficam tensos e nossa respiração acelera – tudo em um esforço para nos preparar para a ação. Aprender a se acalmar pode ajudar bastante no gerenciamento do estresse. Atividades como ioga, tai chi, meditação, oração, ouvir música, pintar, acariciar um gato, um cachorro ou cuidar de plantas funcionam para muitas pessoas. Convido você a ser criativo e tentar as coisas até encontrar o que funciona para você. É claro que elas precisam ser praticadas de acordo com as orientações das autoridades de saúde durante a quarentena.*
- 2. Atividades de descarga física.** *Foi demonstrado que a atividade de descarga física pode ser uma boa maneira de gerenciar o estresse. Caminhar, correr, pular, andar de bicicleta ou dançar pode ser útil, se você puder fazer isso em ambientes fechados. Pode ser necessário ser criativo para encontrar uma maneira de descarregar energia física em um espaço pequeno. O bom das estratégias de enfrentamento é que tudo ajuda. Existem muitos exercícios disponíveis online para serem feitos durante este período.*

3. **Expressão emocional.** Como mencionado acima, os seres humanos são seres emocionais e encontrar maneiras de experimentar, expressar e aceitar emoções é muito saudável.
4. **Ajuda de outros.** Conectar-se a outras pessoas é uma excelente maneira de gerenciar o estresse. Durante o período da covid-19, estamos vendo como atos aleatórios de bondade para com os outros podem inspirar a todos nós. Mesmo se estiver fisicamente isolado, você poderá permanecer socialmente conectado, seja online ou ligando para amigos e familiares.
5. **Aceitação.** Tenho certeza de que você já ouviu falar que “hoje é tudo o que temos”. Ontem acabou e tudo o que podemos fazer é aprender com isso. O amanhã ainda não aconteceu: estamos neste momento AGORA. Estar atento ao nosso estado atual de uma maneira aceitável e curiosa pode ser útil. A atenção plena ao agora é aprimorada quando pensamos nos valores fundamentais com os quais estamos comprometidos. Quem está se isolando não está fazendo isso apenas por si mesmo, mas para a comunidade e o mundo inteiro. Esses valores podem nos guiar.

ETAPA 3: TENHA UM PLANO DE REFEIÇÕES

A covid-19 mudou nosso mundo. Para muitos de nós, as coisas mudaram significativamente e muito rapidamente. Temos mais tempo em casa e estamos mais perto de nossas cozinhas do que o habitual. Podemos nos beneficiar ao descobrir como manter distância de nossos alimentos, especialmente dos alimentos aos quais podemos recorrer por outras razões que não a fome.

Se você tiver um plano diário de refeições (por exemplo, três refeições e um ou dois lanches), será saudável permanecer no plano. Aqui estão algumas maneiras de controlar sua alimentação:

- Coma em horários determinados e tente evitar comer em outros momentos do dia.
- Coma apenas em um local.
- Sente-se e não se envolva em nenhuma outra atividade quando comer.
- Depois de servir uma porção, guarde a comida restante.
- Empacote os alimentos em sacolas pequenas para que você não tenha acesso a grandes quantidades de alimentos (principalmente alimentos tentadores) a qualquer momento.
- Considere manter comidas realmente tentadoras fora de casa.

Se você tiver mais alguma dúvida sobre a covid-19, visite o site do Ministério da Saúde e dos órgãos de saúde locais.

www.infectologia.org.br - www.saude.gov.br

#SAÚDE NÃO SE PESA

Desde 2016, Saúde Não Se Pesa é um movimento para conscientização sobre obesidade organizado pela Novo Nordisk®.
® Marca registrada Novo Nordisk A/S © 2019 Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.
BR20OB00011 - Junho/2020 - Material destinado ao público em geral.

