



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE DO PARANÁ

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL



PARANÁ

Ficha catalográfica elaborada por Juliana Jacob de Andrade.
Bibliotecária da Universidade Estadual do Norte do Paraná – UENP –
Campus Cornélio Procópio – PR.

B562s BETAMIN, Brenda Araújo.
 Saúde mental em tempos de isolamento social. /
Brenda Araújo Betamin; Vitória Cristina de Oliveira
Abranches; Stefany Lima Rosolem. - Cornélio Procópio:
Editora UENP, 2020.

14 f. il.

ISBN: 978-65-87941-02-8

1. Saúde mental. 2. Isolamento social. 3. COVID –
19. I. Título II. BETAMIN, Brenda Araújo.

CDD 150

Universidade Estadual do Norte do Paraná

Administração

Profa. Me. Fátima Aparecida da Cruz Padoan (Reitora da UENP)

Prof. Dr. Fabiano Gonçalves Costa (Vice-Reitor da UENP)

Prof. Dr. Ederson Marcos Sgarbi (Diretor do campus Luiz Meneghel da UENP)

Prof. Dr. Fábio Antonio Neia Martini (Diretor do campus Jacarezinho da UENP) Prof.

Dr. Thiago Alves Valente (Diretor do campus Cornélio Procópio da UENP)

Equipe do Projeto “Núcleo de Apoio Social e Psicológico-NASP”

Profa. Dra. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo- coordenadora

Prof. Dr. Fabiano Gonçalves Costa

Profa. Me. Ana Lúcia de Grandi

Prof. Me. James Rios de Oliveira Santos

Equipe do Projeto “Ações de Promoção e Bem-Estar Para a Comunidade”

Profa. Dra. Edna Aparecida Lopes Bezerra Katakura - coordenadora

Prof. Dr. Ricardo Castanho Moreira

Profa. Me. Ana Lúcia de Grandi

Profa. Dra. Daniela de Freitas Guilhermino Trindade

Profa. Dra. Roberta Ekuni de Souza

Autoras

Brenda Araújo Betamin (Psicóloga do NASP)

Vitória Cristina de Oliveira Abranches (Psicóloga do Projeto 5054)

Stefany Lima Rosolem (Estagiária do NASP)

Conselho Editorial

Prof. Dr. Ilton Garcia da Costa

Prof. Dr. Márcio Luiz Carreri

Profa. Dra. Marilúcia dos Santos Domingos Striquer

Profa. Dra. Teresinha Esteves da Silveira Reis

Equipe – Editora UENP

Profa. Dra. Annecy Tojeiro Giordani

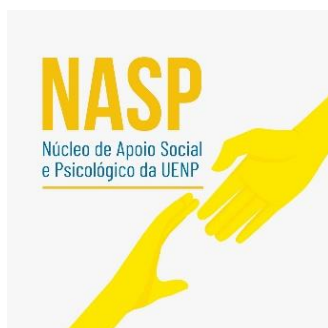
Profa. Dra. Diná Tereza de Brito

Profa. Me. Priscila Aparecida Borges Ferreira Pires

Profa. Dra. Raquel Gamero

Prof. Dr. Thiago Alves Valente

Realização



Apresentação

O novo coronavírus, agente causador da doença COVID-19, é altamente contagioso. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a partir de 8 de dezembro de 2019, quando houve a primeira confirmação da COVID-19 na China, o aumento exponencial dos casos no mundo, fez com que, em 11 de março de 2020, esta doença fosse caracterizada como uma pandemia. Desde então, vivemos um período favorável ao desencadeamento de inúmeras crises e incertezas nos meios público e privado, contexto agravado pelo isolamento social compulsório de milhões de pessoas, o que tem aumentado os impactos.

A seguir, serão apresentadas estratégias práticas de auxílio para o enfrentamento dos possíveis danos emocionais agravados por uma série de fatores além do isolamento social, considerado a principal medida preventiva contra o contágio do novo coronavírus.



Implicações do isolamento social

O isolamento social é a principal medida necessária à contenção da pandemia do novo coronavírus. Apesar de sua inegável importância, o isolamento tem potencial para desequilibrar o bem-estar das pessoas e piorar alguns quadros emocionais como a depressão e a ansiedade. É comum que, durante este período, as pessoas manifestem reações físicas e emocionais atípicas, tais como:

Mudanças intensas no sono e no apetite, dores (de cabeça, no estômago e musculares), prisão de ventre, dificuldades sexuais, fadiga, desequilíbrios hormonais e agravamento dos sintomas de doenças crônicas.



Profunda tristeza, irritabilidade, apatia, sensação de perda de controle, desamparo, solidão, paranoias, baixa autoestima, raiva, culpa, negação ou desespero frente à realidade.



Retração e dificuldade em dialogar e expressar sentimentos; atitudes grosseiras e violentas; consumo abusivo de medicamentos, álcool e outras drogas.

Orientação 1: observe suas necessidades

Diante das implicações deste período na saúde mental, é fundamental observar os próprios sintomas e procurar ajuda quando necessária. Busque apoio psicológico. Os psicólogos são autorizados pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) a atenderem por plataformas online.

Se você já fazia acompanhamento com um psicólogo e/ou psiquiatra, dê continuidade. Entre em contato com o profissional e combine uma nova maneira de realizar os atendimentos.

Caso sinta vontade de se ferir fisicamente ou colocar sua vida em risco, não hesite: entre em contato com o Centro de Valorização da Vida (CVV) pelo número 188 ou acesse o site: www.cvv.org.br



Orientação 2: relações sociais e rede de apoio

Neste momento, é muito importante que se cultive o diálogo e a solidariedade. Apesar das restrições quanto a interagir fisicamente, temos a tecnologia a nosso favor. Conecte-se com seus familiares e amigos por meio de mensagens, ligações e videochamadas. Diga o que sente, pergunte o que estão sentindo. Mantenha a comunicação ativa, ainda que online, pois ajuda a diminuir a solidão e fortalece a sensação de pertencimento e amparo.



Cuide do coletivo: entre em contato com seus vizinhos e saiba se eles estão bem ou se precisam de algo. Ofereça apoio, se puder. E, se precisar, peça apoio.

Faça sua parte na manutenção da higiene e da boa convivência nos espaços comuns.

Informe-se sobre iniciativas solidárias em sua cidade, verifique se pode colaborar de algum modo e compartilhe-as com as pessoas. Agora, mais do que nunca, é essencial que se desenvolva o senso de coletividade!

Orientação 3: seja seletivo no consumo de informações

Vive-se atualmente um momento de amplo acesso à informação, porém é essencial buscar conteúdos de qualidade e procedência confiável. Se necessita esclarecer dúvidas específicas sobre a COVID-19, uma alternativa interessante é a Central de Informações da UENP sobre o Coronavírus, que atende toda a região do Norte Pioneiro do estado, por meio do número 0800 645 1525. Também é possível checar se algumas notícias que circulam pela Internet são falsas ou verdadeiras no site:

www.saude.gov.br/fakenews

A exposição excessiva ao assunto pode se tornar fator estressante e contribuir para o aumento de pensamentos inflexíveis e a redução do bem-estar. Delimite um tempo para o contato com essas informações, evitando a sobrecarga emocional e possibilitando ocupar-se com outras atividades. Ter acesso a conteúdos prazerosos pode ajudar.



Orientação 4: cuide do corpo e da mente, cultive bons hábitos

Reservar um tempo a práticas de lazer, hobbies e entretenimento é importante para diminuir o estresse e promover a saúde. Esteja consciente daquilo que lhe traz sensações de prazer e relaxamento. Dedique-se à leitura, filmes, músicas, jogos em família ou qualquer atividade de seu interesse. Aproveite para retomar projetos pessoais adiados. Inicie coisas novas!

Estabeleça uma rotina de sono regulado e alimentação saudável. Também é importante realizar exercícios físicos e tomar de 15 a 20 minutos de sol diariamente, de preferência, pela manhã. Procure opções possíveis de serem praticadas em casa. Durante o isolamento, muitos profissionais estão disponibilizando aulas online, tutoriais de treinos e diversos materiais interessantes que você pode acessar gratuitamente.

Atitudes como essas são essenciais para o fortalecimento da imunidade e a manutenção do equilíbrio psíquico.



Orientação 5: cuidados especiais com os grupos de risco

Existem grupos sociais que estão mais vulneráveis neste momento de pandemia e, portanto, requerem cuidados mais intensos. Idosos, diabéticos, pessoas com doenças crônicas respiratórias, hipertensos, gestantes de alto risco, puérperas e pessoas com obesidade são alguns exemplos. Crianças possuem vulnerabilidade menor aos efeitos da COVID-19, porém também sofrem bastante com as restrições de circulação impostas pelo isolamento.

É comum que, pessoas pertencentes a esses grupos de risco, apresentem forte ansiedade, agitação, estresse, raiva e retraimento emocional. Algumas atitudes contribuem para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas:

- Se você faz parte de algum grupo de risco, evite sair de casa. Peça a algum familiar ou vizinho que façam suas compras nos mercados e farmácias.



- Ao conversar com crianças e idosos, transmita as informações de maneira clara e acessível à sua capacidade de compreensão. Esteja disponível para responder possíveis dúvidas que surgirem. Seja gentil e tranquilizador.
- Estimule as pessoas próximas a expressar o que estão sentindo. Converse sobre suas angústias, permita-lhes desabafar.



- Convide as crianças a desenhar, brincar; proponha jogos e outras atividades novas. Utilize a criatividade para evitar o tédio.
- Esteja presente, mesmo se for necessário usar recursos como chamadas de vídeo e ligações.

REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus (Covid-19)**. Como se proteger. 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>>. Acesso em: 03/05/2020.

OPAS/OMS BRASIL. **Folha informativa – COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus). 2020. Disponível em: <<https://bityli.com/2hQJT>>. Acesso em: 02/05/2020.

ORNELL, Felipe et al. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of psychiatric** 2020. Disponível em: <<http://www.bjp.org.br/how-to-cite/943/en-US>>. Acesso em: 03/05/2020.

SILVA, Natália Maria Maciel Guerra et al. **Manual para profissionais da saúde**: atendimento da central de informações Covid-19 da UENP. Cornélio Procópio: Editora UENP, 2020.