

Organizadores

*Ana Karla Sousa de Oliveira
Algeless Milka Pereira Meireles da Silva
Darwin Andrés Díaz Gómez*



Saúde mental na pandemia de COVID-19



ACADÊMICA
Editorial



Saúde mental na pandemia de COVID-19



UFDPar





*Ana Karla Sousa de Oliveira
Algeless Milka Pereira Meireles da Silva
Darwin Andrés Díaz Gómez*



Saúde mental na pandemia de COVID-19



ACADÊMICA
Editorial

2020



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

REITOR:

Prof. Dr. José Arimatéia Dantas Lopes

VICE-REITORA:

Profa. Dra. Nadir do Nascimento Nogueira

SUPERINTENDENTE DE COMUNICAÇÃO:

Profa. Dra. Jacqueline Lima Dourado



CONSELHO EDITORIAL:

Dr^a. Ednéa Santos - UFRJ

Dr^a. Eliana de Souza Alencar Marques - UFPI

Dr. Francisco Antonio Machado Araujo - UFDPAr

Dr^a. Marta Gouveia de Oliveira Rovai - UNIFAL-MG

Dr. Raimundo Dutra de Araujo - UESPI

Dr. Raimundo Nonato Moura Oliveira - UEMA

SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA DE COVID-19

**PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PELO TRABALHO PARA A
SAÚDE/INTERPROFISSIONALIDADE
PET-SAÚDE UFPI/SMS - PICOS**
GRUPO TUTORIAL EM SAÚDE MENTAL

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE EXTENSÃO

Edital nº 014/2019 - PIBEX - UFDPAr/CMRV
Edital nº 07/2020 - COVID-19/UFDPAr

NÚCLEO DE ESTUDOS EM PSICOLOGIA E INOVAÇÃO EDUCATIVA - NEPSIN

ORGANIZADORES:

Ana Karla Sousa de Oliveira
Algeless Milka Pereira Meireles da Silva
Darwin Andrés Díaz Gómez

João Matheus Ferreira do Nascimento
Rafaela Lima Pereira

Brunno Ewerton de Magalhães Lima
Marcilene Araújo Dias
Rafaela Oliveira dos Santos
Reinaldo Leandro Gomes de Aquino

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Rafaela Oliveira dos Santos
Reinaldo Leandro Gomes de Aquino

Ficha Catalográfica elaborada de acordo com os padrões estabelecidos no
Código de Catalogação Anglo – Americano (AACR2)

S255 Saúde mental na pandemia de COVID - 19 / Ana Karla Sousa de Oliveira,
Algeless Milka Pereira Meireles da Silva, Darwin Andrés Díaz Gómez,
organizadores. – Parnaíba, PI: Acadêmica Editorial, 2020.
E-book.

ISBN: 978-65-88307-05-2

1. Saúde Mental. 2. Atenção Psicológica. 3. Adaptação e Ajustamento.
I. Oliveira, Ana Karla Sousa de (Org.). II. Silva, Algeless Milka Pereira
Meireles da Silva (Org.). III. Díaz Gómez, Darwin (Org.). IV. Título.

CDD: 155.24

Bibliotecária Responsável:
Nayla Kedma de Carvalho Santos – CRB 3ª Região/1188

SUMÁRIO

Apresentação	8
Como lidar?	10
Equilibre o seu tempo	11
Crie e siga uma rotina diária	12
Mantenha-se conectado virtualmente	13
Mantenha um estilo de vida saudável	14
Utilize estratégias psicológicas	15
Procure um profissional	16
REFERÊNCIAS	17

ANEXO - Ferramentas e atividades diárias

Apresentação

A pandemia de COVID-19 tem demandado o emprego de medidas de **prevenção, controle e contenção de riscos e danos à saúde da população**, o que deve incluir ações no âmbito da **saúde mental**, uma vez que, frente à ameaça de adoecimento, morte e perdas em geral, vemos emergir um incremento no sofrimento psíquico.

Aumento dos níveis de **ansiedade e estresse** em indivíduos anteriormente saudáveis, intensificação de sintomas em indivíduos com transtornos psiquiátricos prévios, são reações



comuns em situações de emergência sanitária dessa magnitude, **atingindo indivíduos acometidos pela doença, familiares, cuidadores, profissionais de saúde e a população como um todo.**

Mudanças na rotina individual e familiar (isolamento/distanciamento social, perda de emprego ou redução da carga horária de trabalho, diminuição da mobilidade, horários de sono e refeições irregulares, etc.) somadas à situação sanitária e de instabilidade global, tem levado muitos indivíduos a uma **condição de estresse elevado.**



Embora as pessoas possam absorver e reagir de maneiras diversificadas a situações de tensão no seguimento de uma pandemia, é bastante comum a presença de **medo e insegurança** em relação à própria saúde e de familiares, alterações dos padrões de sono e vigília e dos hábitos alimentares.

Distúrbios comuns

Insônia
Sonolência diurna
Ansiedade
Compulsão alimentar
Aumento do apetite
Perda do apetite

Intensificação de condições crônicas prévias

Alcoolismo
Tabagismo
Consumo de drogas em geral



Essa cartilha traz algumas orientações simples sobre como lidar com essa questão, incluindo dispositivos e tecnologias que podem ajudar nesse processo. No entanto, **em caso de ansiedade e estresse intenso, que o impeça de coordenar bem as atividades e enfrentamentos diários, busque ajuda profissional.**

Gerenciar sua saúde mental e bem-estar psicossocial durante esse período é tão importante quanto gerenciar sua saúde física!



Como lidar?

Limite o consumo da carga de informações diárias e atenha-se a fontes confiáveis

A obtenção de informações precisas e oportunas sobre a saúde pública em relação à COVID-19 é de suma importância, mas a **exposição excessiva à cobertura da mídia acerca do vírus pode levar ao aumento de sentimentos de medo e ansiedade.**

É importante observar a segurança das fontes de notícias. Ao deparar-se com uma nova manchete:

- Verifique a matéria completa e não tire conclusões apenas com o título;
- Verifique quais as referências utilizadas na notícia antes de compartilhar algo, para que não dissemine inverdades e *fake-news*;
- Pesquise por sites oficiais como o do Ministério da Saúde, da Organização Panamericana de Saúde (OPAS), da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das Secretarias de Saúde do seu estado e município para buscar informações verdadeiras.

#ficaadica

Você pode se informar através do whatsapp da OMS. Envie "Oi" para o número **+41 22 501 77 35**

a fim de:

- tirar dúvidas;
- checar dados atualizados;
- verificar fatos ou fake news;
- verificar medidas de proteção;
- outras informações sobre a COVID-19.



Equilibre seu tempo
entre se informar e
realizar outras
atividades

É necessário estarmos atentos às emoções e sentimentos que surgem nesse período, buscando lidar da melhor forma possível a fim de evitar que se convertam em sofrimento psíquico significativo.

Esse período em casa pode ser uma boa oportunidade de se organizar e cumprir desejos e tarefas que eram dificultadas pela falta de tempo do dia a dia.

#seliga

Leia, ouça música, assista filmes, séries e documentários, faça exercícios físicos, organize as tarefas domésticas, de estudo ou de trabalho. Você também pode deixar a casa bem limpa e organizada, mudar a posição dos móveis, desenvolver novos gostos, como aprender receitas culinárias, um novo idioma, tocar algum instrumento musical ou aperfeiçoar habilidades em pintura ou desenho

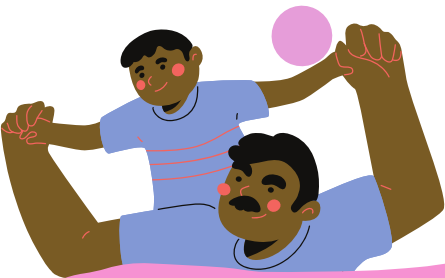
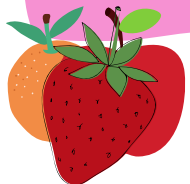


Crie e siga uma rotina diária

Tente manter **atividades diárias regulares**, como os horários de dormir e de realizar as refeições, mantendo uma boa higiene, como de costume, e utilizando roupas confortáveis.

Comprometa-se com suas responsabilidades de trabalho, exercício ou aprendizado, mesmo que precisem ser executadas remotamente, buscando sempre **finalizar** as tarefas iniciadas.

Fazer uma lista de tarefas a serem cumpridas, enumerando prioridades, pode ajudar. Integre alguns hobbies saudáveis à sua rotina, que adicionam leveza e descanso ao corpo e à mente. Caso não consiga dar conta das atividades, tenha paciência e se dê um tempo para recomeçar.



**Mantenha-se
conectado
virtualmente com
os outros**



Utilize a tecnologia como ferramenta de apoio nesse momento.

Você pode interagir através de mensagens de texto, bate-papo por vídeo, telefonemas e grupos sociais.



Também busque **apoiar** familiares, amigos e conhecidos utilizando as redes sociais, **privilegiando mensagens positivas e de solidariedade.**

Em caso de tristeza ou ansiedade acesse redes de suporte social, comunique-se com aqueles que você conhece que estão em uma situação semelhante, troque experiências e emoções.

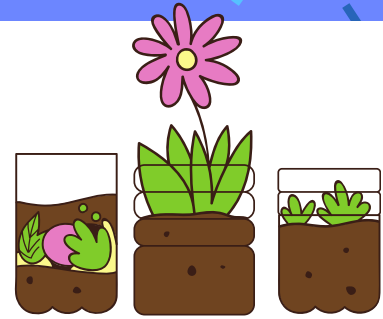


O "Centro de Valorização da Vida (CVV)" realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas, sob total sigilo, por telefone (disque 188), e-mail e chat 24 horas todos os dias (acesse cvv.org.br para acesso ao e-mail e o chat).





Mantenha um
estilo de vida
saudável



Durma o suficiente e mesmo que não possua um sono regular, busque desenvolver essa boa prática. Tente realizar **atividades físicas diariamente**, tais como: dançar; caminhar 30 minutos pela casa; subir e descer escadas; pular corda; jogos ativos com a família; realizar tarefas domésticas (jardinagem, limpeza, arrumação); uso de jogos eletrônicos com realidade virtual.

Uma **alimentação saudável** é outra grande aliada do bem-estar geral, pois garante uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o corpo, incluindo o fortalecimento do sistema imunológico.



Dê preferência a alimentos in natura, evite pular refeições e mantenha-se hidratado

Não esqueça de **reservar momentos para alongamento, relaxamento e lazer**, importantes recursos para combater o estresse e ansiedade decorrente do isolamento domiciliar.



Utilize estratégias psicológicas para controlar o estresse e manter-se positivo



Examine suas **preocupações** e tente ser realista e objetivo em sua validação, bem como sua capacidade de lidar com o problema.



Se sua preocupação é em uma questão pontual, dedique-se à sua resolução, evitando, na medida do possível, preocupar-se demais em relação ao futuro.

Concentre-se no que você pode fazer e reconheça as coisas que não pode mudar. Uma maneira de lidar com isso é manter um **diário** para registro de preocupações e enfrentamento.

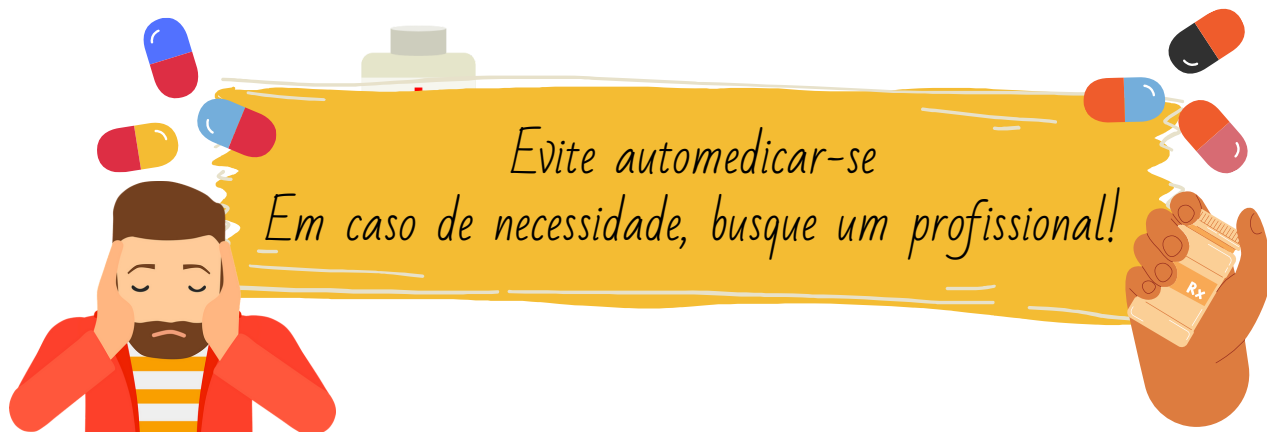


Em quadros mais intensos deve-se sempre procurar profissionais, como psicólogos(as) e psiquiatras, ou serviços de atenção psicossocial.



A **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)** é um conjunto de ações e serviços públicos de atenção à saúde voltado ao cuidado às pessoas em sofrimento psíquico ou transtorno mental, incluindo aqueles com necessidades decorrentes do uso de drogas.

Dentro da rede, a atenção especializada é desenvolvida pelos **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**, serviços habilitados a acolher e orientar o cuidado à população nesse período, havendo outros serviços e ações possíveis, a depender das possibilidades de cada município.



Referências

American Psychological Association (2020). Pandemics. Washington, EUA. Recuperado: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>.

Instituto de Pesquisa e Pós-Graduação para o Mercado Farmacêutico - ICTQ. (2020). Covid-19 Aumenta Venda De Ansiolíticos, Medicamentos Para Insônia E Vitaminas. Recuperado de <<https://www.ictq.com.br/varejo-farmacutico/1552-covid-19-aumenta-venda-de-ansioliticos-medicamentos-para-insonia-e-vitaminas>>

Ministério da Saúde. Secretária de gestão do Trabalho e da Educação na Saúde - SGTES. (2020) Orientações sobre a COVID-19 na atenção especializada. Florianópolis.

World Health Organization (2020). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Recuperado: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10.



#ficaemcasa

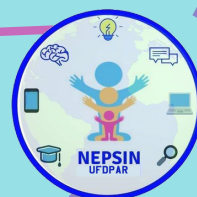


#ficaemcasa

**Ferramentas e
atividades diárias**



UFDPAr



Alguns aplicativos podem lhe ajudar no gerenciamento de tarefas



Google Keep

Aplicativo para criação de listas e notas do Google, ajuda a organizar os compromissos do dia e demais informações (**pode ser acessado via Android, iOS e desktop, tanto Windows quanto iMac**).



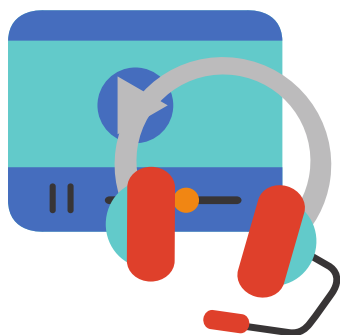
Trello

Gerenciador de tarefas mais utilizado. Permite a criação de colunas e cartões, que representam cada uma das tarefas que você deve realizar (**Disponível tanto para iOS como para Android e Desktop**)



Evernote

Aplicativo para criação e gerenciamento de listas de tarefas diárias, permitindo também o compartilhamento de ideias registradas (**disponível para Windows, Mac, iOS ou Android**).



NeuroNation Memoria Trainer

A "neuronation memoria trainer" possui vários exercícios motivadores que ajudam a melhorar o **raciocínio, atenção e memorização**. Treinando 15 minutos diariamente, você consegue bons resultados.



Alimente-se: Dieta e Nutrição com Saúde

Possui uma tabela nutricional contendo mais de 10 mil alimentos, que indica o quanto de carboidratos, proteínas e gorduras você comeu durante o dia, ajudando no controle da quantidade de calorias ingeridas (possui versão gratuita e *premium* disponível para Android).



Cíngulo: terapia guiada

Oferece recursos que podem ajudar no autoconhecimento e no **alívio do estresse e ansiedade**, através de diversas abordagens da Psicologia. Nesse aplicativo você encontra: autoavaliações, técnicas para aliviar crises agudas e o diário emocional para expressar o que sente no dia a dia. Algumas funções são gratuitas (disponível para Android e iOS).



5 minutos

Aplicativo criado pela ONG Mãos Sem Fronteiras, propõe **5 minutos de relaxamento por dia** (disponível gratuitamente para Android e iOS)

zen

Zen

Aplicativo com conteúdo de reflexões, trilhas sonoras, vídeos para **relaxamento e termômetro de emoções**, até meditações guiadas (disponível para Android e iOS).



Medite.se

Aplicativo com meditações guiadas e meditações com objetivos mais específicos, **como ajudar a dormir ou se concentrar**, além de preces, momentos de reflexão e mais alternativas para quem precisa se desconectar do mundo ao redor (disponível para Android e iOS).



Se você tem
dúvida do que ler ou
assistir, dá uma
olhada nessas
dicas!



#ficaadica



Modern Family

disponível na Netflix e Amazon Prime

A família Pritchett é eclética e se divide em três núcleos diferentes: seu patriarca, Jay, casou com a jovem colombiana Glória e a ajuda a criar o seu filho, Manny, e convive com os filhos do primeiro casamento de Jay: Claire e Mitchell, que possuem suas próprias famílias e problemas do dia a dia.

10 temporadas

Eu nunca

disponível na Netflix

A comédia segue a vida de Devi, uma adolescente indiana que tem que lidar com os dramas comuns da idade, o falecimento do pai e o relacionamento difícil com a mãe enquanto enfrenta o ensino médio.

1 temporada

Fleabag

disponível na Amazon Prime

Em Londres, uma moça solteira precisa usar o humor para lidar com seus vários dilemas internos. Enquanto navega nas relações conturbadas com o pai, a madrasta, a irmã, o cunhado e a melhor amiga, ela também tem de fazer malabarismos com seus namorados e ficantes. É um verdadeiro mergulho dentro da cabeça da personagem principal.

2 temporadas

Se você tem
dúvida do que
assistir, dá uma
olhada nessas
dicas!



#ficaadica



Sangue e água

disponível na Netflix

A série sul-africana conta a história de Puleng Khumalo, segunda filha de um casal que teve sua primogênita raptada ainda bebê, que está determinada em descobrir onde está a irmã e não medirá esforços para tal.

1 temporada

Pequenos incêndios por toda parte

disponível na Amazon Prime

A chegada de Mia Warren e sua filha, Pearl, abala as estruturas da pequena cidade de Shaker Hights e da família Richardson. Afinal, mesmo as famílias perfeitas possuem suas rachaduras e segredos.

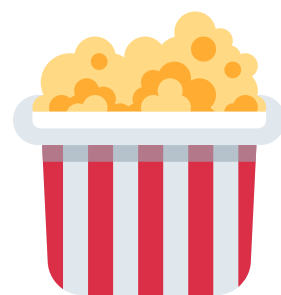
1 temporada

The good doctor

disponível no Globo Play

Shaun Murphy é um jovem médico autista que começa a trabalhar num hospital de grande porte e deve lidar com as dificuldades da profissão, novas amizades e superiores que duvidam da sua capacidade.

3 temporadas



Siga nossas dicas de leitura!

#ficaadica



Orgulho e preconceito - Jane Austen

Na Inglaterra do final do século XVIII, cinco irmãs lidam com os rígidos valores sociais da época em busca de amor e de uma posição social. Elizabeth decide ir contra a norma e decide casar-se somente por amor com um homem que seja bom e que também a ame. Ela é desafiada moral e romanticamente quando conhece o intrigante e muito abastado Sr. Darcy.

Se eu pudesse viver minha vida novamente... - Rubem Alves

O livro conta histórias do próprio autor, que perpassam pelo tempo e espaço, relembram momentos nostálgicos, sonhos, perdas e ganhos, fazendo os leitores refletirem sobre a importância de aproveitar e viver o presente de maneira diferente, assim como valorizar cada momento de suas vidas.

O jardim secreto - Frances Hodgson Burnett

Mary Lennox é uma garotinha mimada e insolente que após ficar órfã dos pais, vai morar com um tio na Inglaterra, onde irá acontecer muitas reviravoltas em sua vida e na das pessoas que estão ao seu redor. É um livro que ressalta sobre afeto, amizade, recuperação e transformação, apresentando muitas lições de vida.

Siga nossas dicas de leitura!



#ficaadica



Anne de Green Gables - Lucy Maud Montgomery

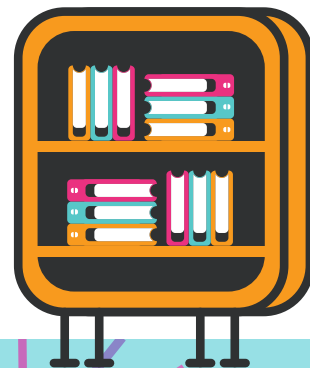
Anne Shirley, uma garota de 11 anos foi adotada por engano pelos irmãos Marilla e Matthew, para auxiliá-los nos trabalhos da fazenda. Apesar do imprevisto e a não aceitação dos pais adotivos no início, Anne rapidamente consegue conquistar a eles e à comunidade local pelo seu jeito curioso, simpático e positivo de ser. Esta obra é a primeira de sete livros e traz muitas lições sobre solidariedade, trabalho, honestidade, ética e amizade. O livro baseou a série *Anne With an E*, disponível na Netflix.

A princesa salva a si mesma neste livro - Amanda Lovelace

O livro conta histórias em poesia, com uma linguagem simples, objetiva e de sentimentos comuns a qualquer público leitor, em especial às mulheres. A obra aborda temas importantes como resiliência, empoderamento, entre outros, mostrando que é possível construirmos a nossa própria felicidade.

“Nós lemos para saber que não estamos sozinhos”.

- C. S. Lewis



REALIZAÇÃO



APOIO



UFDPAR

