



GUIA DE SAÚDE MENTAL

PARA EDUCADORES EM PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

NÚCLEO DE APOIO À
**PSICOLOGIA
EDUCACIONAL**

DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
**E ASSISTÊNCIA
EDUCACIONAL**

SECRETARIA DE ESTADO DE
**EDUCAÇÃO, CULTURA
E ESPORTES**



ACRE
VISÃO DE FUTURO
GOVERNO DE TODOS



GOVERNO DO ESTADO DO ACRE
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES
DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO E ASSISTÊNCIA EDUCACIONAL
NÚCLEO DE APOIO À PSICOLOGIA EDUCACIONAL E ESCOLAR

Guia de Saúde Mental para Educadores em Períodos de Isolamento Social

Introdução

Este guia traz como objetivo compartilhar informações com vistas a auxiliar na manutenção da saúde mental durante os períodos de isolamento social ou de quarentena. O Departamento de Formação e Assistência Educacional, por meio do Núcleo de Apoio à Psicologia Educacional e Escolar, tem visado uma contribuição para que este momento seja vivenciado da melhor forma possível.

Cada tópico elencando compõe um texto introdutório seguido de alguns links que irão redirecioná-los a conteúdos audiovisuais relacionados à temática.

O guia apresenta uma parte específica, imprescindível ao diálogo com crianças e adolescentes sobre os cuidados necessários ao bem-estar das pessoas nestes estágios do desenvolvimento, assim como de todos os envolvidos neste momento delicado.

*É importante advertir que este material **não** substitui acompanhamento psicoterápico. Caso este suporte seja necessário deve-se buscar auxílio de profissionais. Em períodos de isolamento social, muitos deles oferecem atendimentos à distância.*

Sumário

1 A Importância do autoconhecimento e do autocuidado	3
1.1 Autoconhecimento.....	3
1.2 Autocuidado	6
1.3 Práticas de Higiene.....	8
2 Transtornos psicológicos durante o isolamento social.....	10
2.1 Estresse.....	11
2.2 Ansiedade	13
2.2.1 Como diferenciar os sintomas da crise de ansiedade do infarto?.....	15
2.3 Como lidar com a ansiedade no isolamento social.....	16
2.4 Algumas técnicas psicológicas para lidar com estresse e ansiedade.....	20
2.5 Depressão e outros transtornos.....	23
3 Convivência familiar no contexto de isolamento social.....	25
4 Dialogando com crianças e adolescentes acerca das mudanças necessárias .	27
4.1 Falando com Crianças	30
4.2 Falando com Adolescentes sobre o Período de Isolamento Social	32
4.3 Dicas para lidar com a ansiedade na adolescência e na infância:	34
5 Falando com idosos	36
6 Como ajudar outras pessoas	38
7 Sobre o Novo Coronavírus.....	39
8 Caso precise de suporte psicológico.....	41
9 Sobre a Elaboração	42
Referências	44

1 A Importância do autoconhecimento e do autocuidado

1.1 Autoconhecimento



O autoconhecimento pode ser explicado como sendo o conhecimento que a pessoa tem de si mesma, ou seja, a percepção que ela tem sobre seus pensamentos, emoções e sentimentos. Quanto maior o nível de autoconhecimento de uma pessoa, mais intimidade essa pessoa tem consigo mesma, o que resulta na identificação de suas necessidades e desejos.

O autoconhecimento proporciona nos indivíduos um estado reflexivo, caminho para autodescobertas que apontam para os conteúdos internos, as motivações que justificam modos de agir, seja em relação a si mesmo, quanto na relação com o outro, “um querer ou não querer”, como diz a canção. A identificação das verdadeiras necessidades existenciais.

Mas, ao contrário do que muitos acreditam, o autoconhecimento não é algo que já nasce com o indivíduo, pronto. É na verdade uma habilidade que necessita de prática para que seja aperfeiçoada, melhorada.

Da mesma maneira que o contato com outra pessoa é necessário para conhecê-la, também é o contato consigo mesmo, contínuo, pois tudo que se experencia, seja na tomada de decisões, nos conhecimentos agregados, nos erros e acertos cometidos, vai distanciando a pessoa da qual ela foi um dia, ficando na memória os elementos da transformação, na maioria das vezes os erros que não mais devem ser cometidos, mas que são matéria prima do que é o melhor e o que deve ser modificado em cada um.

Vale ressaltar que não existe apenas uma maneira para se desenvolver o autoconhecimento. As pessoas são diferentes e por isto os caminhos podem ser diferentes. As pessoas que já percorreram grande parte do caminho podem sentir-se seguras em

seguir-lo sozinhas, outras necessitam do auxílio de um profissional, uma ajuda externa que os leve a enxergar o caminho ou os caminhos para chegar ao seu eu.

A dificuldade é grande, pois a cultura vigente não educa as pessoas para o olhar para dentro, mas para fora, para o outro antes de si, para as necessidades externas, como dominar a natureza, modificar os espaços ao redor. A sociedade exige ações externas e considera que direcionar o olhar de uma forma mais reflexiva leva tempo, tempo que não se tem na dinâmica social, imediatista.

Conhecer-se pode ser um processo longo, doloroso, que exige paciência, auto compreensão, pausas, autocuidado. Porém, como consequência, quem se conhece tende a olhar o outro de uma forma mais compreensiva, pois percebe as fragilidades que são comuns a todos.

Nos momentos de isolamento, quando precisamos estar mais afastados das outras pessoas, geralmente nos deparamos sozinhos e nesse momento aparecem dificuldades de convivência, que não dávamos a devida atenção em virtude das tarefas diárias ou preocupações externas.

Esses períodos podem ser oportunidades de reflexão, de construção, de um diálogo interno que pode começar com perguntas que remetem ao que é básico na vida de todos e ir-se afinando para questões mais íntimas e profundas, que se não respondidas podem ser motivos para a busca de ajuda profissional.

Pode-se começar com perguntas simples, como o que mais gostamos de fazer e o porquê, o que nos agrada e o que não nos agrada, o que as amizades nos proporcionam de positivo ou negativo... e ir-se aprofundando nas perguntas: quem eu sou? Por que sou eu que tenho que responsabilizar-me por situações as quais não tenho controle? Relembrando que a ajuda profissional pode ser de grande valia.

Como já temos uma caminhada no processo de desenvolvimento, que envolveu atitudes e relações necessárias a este desenvolvimento, podem vir à tona conteúdos dolorosos em menor ou maior intensidade, com os quais não se consegue lidar sozinho. O auxílio pode vir de alguém que compartilha dos seus momentos e que possui um certo conhecimento sobre você, mas que acredite na importância do autoconhecimento e não apenas concorde passivamente com suas queixas.

Buscar auxílio de um profissional de psicologia é um caminho possível, mas para isso é importante a desconstrução de ideias preconceituosas a respeito do fazer destes profissionais e dar o primeiro passo, que deve ser pessoal com a consciência da necessidade da busca por si mesmo.

Que tal tirar esse tempo de recolhimento para pensar sobre isso?

Apresentamos o primeiro vídeo, chamado *Autoconhecimento: O que é, Benefícios e Como Desenvolver* que traz essa questão sobre a necessidade de se conhecer. Assista pausadamente, várias vezes se for necessário. Lembre-se que todos somos diferentes e por isso, o que funciona conosco pode não funcionar com outras pessoas, por uma série de motivos: processos de desenvolvimento, educação, impressões sobre o mundo e sobre si mesmos.



<https://www.youtube.com/watch?v=9OiWA0qawIo>

1.2 Autocuidado



O autocuidado está relacionado às ações direcionadas à preservação da vida, da saúde, da evolução e do bem-estar. Tudo isso de forma autônoma. Mas isso só é possível se o sujeito conseguir perceber suas necessidades e quais os cuidados que o fariam ter uma melhor qualidade de vida.

Autoconhecimento e autocuidado andam juntos, são habilidades que na prática não se separam. Se nos conhecermos e respeitarmos nossos limites estamos cuidando de nós mesmos.

A literatura aponta que as mulheres costumam ter práticas de autocuidado de forma mais constante que os homens, isso também nos remete às questões culturais que assimilamos e que praticamos em nossas vidas.

É interessante o fato de que cuidadores como profissionais da saúde, professores, assistentes sociais e outros profissionais que lidam com o público e que tem uma maior responsabilidade para com outras pessoas acabam muitas vezes priorizando as necessidades e desejos dos demais em detrimento de suas próprias necessidades e desejos.

Vamos refletir um pouco sobre estas constatações? Vejamos, estes profissionais, os quais estão incluídos os professores e demais profissionais que trabalham nas escolas, acreditam que as pessoas as quais são postas aos seus cuidados estão numa ordem de importância à frente dos cuidados que devem ter consigo. Esta crença justifica o empenho, a dedicação quase que total ao outro, em detrimento de si.

Diante destas situações, importante que se responda algumas perguntas: alguém que não se cuida pode cuidar de outro sem que haja aí uma relação descompensatória, visto que somente um pode usufruir de bem-estar? Não é um esforço que no final uma das partes vai falhar porque se encontra desgastada, exaurida? O trabalho terá uma

continuidade de modo que mais pessoas recebam auxílio e quem o oferece se sentirá a cada dia mais motivado em auxiliar?

O autocuidado então é um ato de amor que a pessoa tem para consigo, um ato de respeito por aquilo que ela é, na busca por estar bem, por estar feliz. Ele inclui cuidados com nossa mente, com nossas emoções, cuidado com a rotina que escolhemos para nós, com as responsabilidades que decidimos assumir.

É importante falar que, assim como o autoconhecimento, a prática do autocuidado deve ser permanente na vida das pessoas, a partir de uma reflexão constante se percebe como pode-se construir hábitos mais saudáveis e estes hábitos constituem o autocuidado.

O segundo vídeo tem uma abordagem mais poética sobre as práticas de autocuidado e a importância destas.



<https://www.youtube.com/watch?v=mxEngz4aJiE>

O terceiro vídeo mostra cinco práticas que auxiliam no autocuidado.



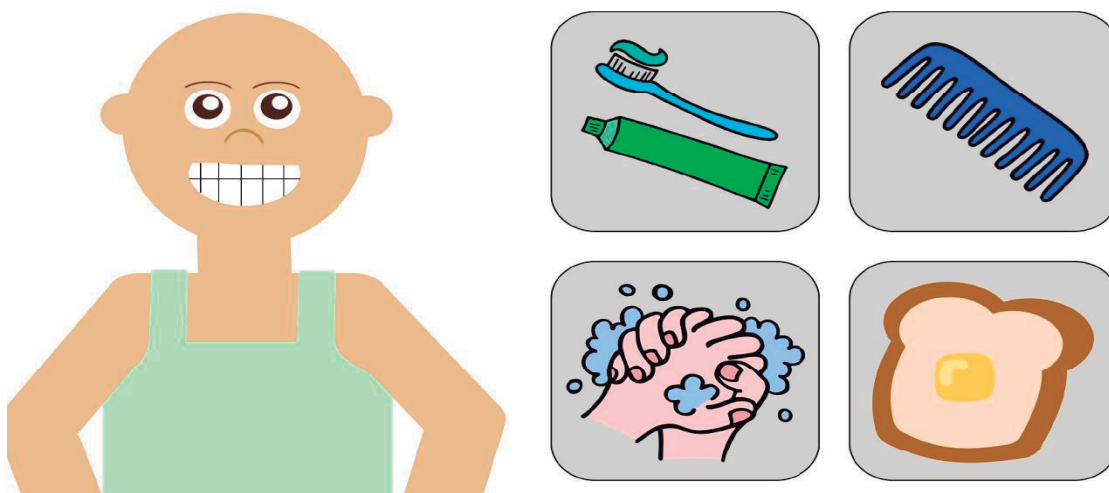
<https://www.youtube.com/watch?v=R3X-f15fkkk>

Manter-se ativo é algo importante, ainda mais porque durante o isolamento social, muitas pessoas passam a trabalhar de casa, este é o tema do quarto vídeo.



<https://www.youtube.com/watch?v=T4Iu5dXV7vU>

1.3 Práticas de Higiene



Como foi exposto aqui, o autocuidado compõe práticas de como a pessoa tem tido atenção com ela mesma, esses cuidados são tanto mentais/emocionais, quanto físicos. Dentre as práticas estão as precauções que devemos ter com a higiene.

Durante os períodos de isolamento, quando estamos com alguma doença que nos impede de ter contato com outras pessoas ou durante alguns períodos em que é necessário um isolamento social, pode ocorrer o relaxamento dos cuidados com a higiene corporal, como a alimentação o mais próximo do saudável e atividades físicas. Esta atitude pode ocorrer em decorrência da não exigência do contato social formal ou informal, seja no trabalho, grupos de academia, das formações.

Porém, vários estudos já apontam que a divisão mente/corpo não é tão simples na prática e na verdade estudiosos já demonstram que tal divisão não existe. Por isso sempre que deixamos de cuidar de nosso corpo, acabamos sentindo efeitos negativos em nosso bem-estar emocional e social.

As práticas de higiene não constituem apenas uma forma de garantir a saúde do corpo, a preservação da vida, mas externa a importância que o indivíduo dá a si mesmo, a sensação de sentir-se bem cuidado,

Algumas práticas são muito importantes para evitar doenças e manter uma saúde física e psicológica, tais medidas abrangem não só o cuidado corporal, mas também o manuseio e preparo de alimentos no dia a dia, evitando assim a contaminação por substâncias ou organismo estranhos e indesejáveis, como também cuidar do meio ambiente, ao mantê-lo limpo e bem higienizado, o que promove bem estar e qualidade de vida ao ser humano.

Recomendamos que você esteja verdadeiramente presente nos momentos de autocuidado, sinta-se durante as atividades de higiene, alimentação, para que não seja algo mecanizado, mas prazeroso. Procure reconhecer seu próprio corpo e suas necessidades, sinta as sensações que o banho provoca em você, o sabor da comida, o cheiro do ambiente, se possível faça algumas atividades rotineira de maneira mais demorada, percebendo cada passo que realiza.

O quinto vídeo trata da apresentação de noções básicas sobre a higiene pessoal.



https://www.youtube.com/watch?v=N5_k-6H6ISo

2 Transtornos psicológicos durante o isolamento social

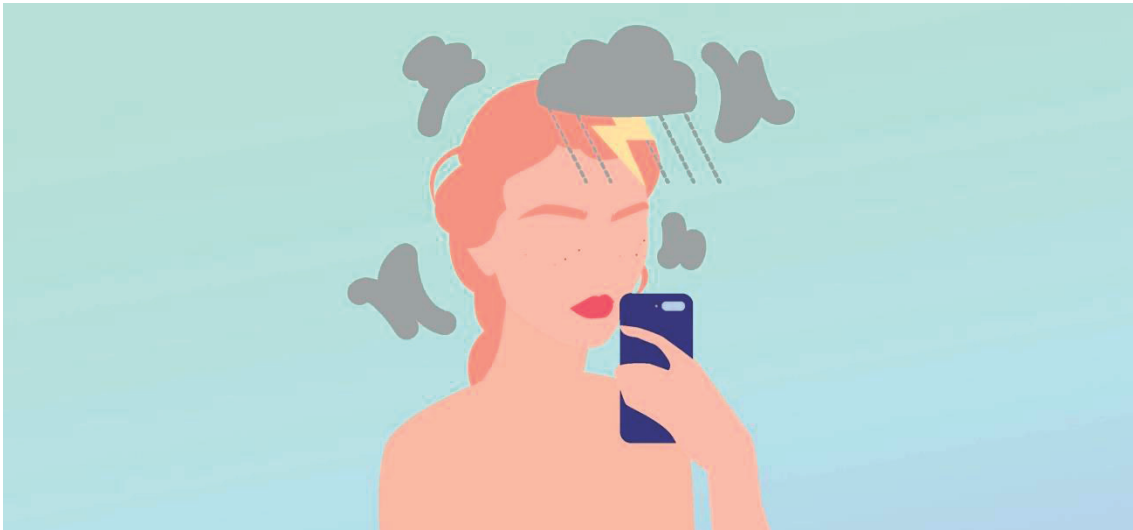


Vamos começar tratando de dois problemas que na verdade andam praticamente juntos, um agravando o outro. Trata-se do estresse e da ansiedade, que têm sido considerados problemas relevantes em nossa sociedade e têm sido os responsáveis pelo aumento do uso de ansiolíticos e benzodiazepínicos, que servem para reduzir os sintomas dos dois transtornos.

Em seguida será explanado um pouco acerca da depressão e de como é importante continuar o tratamento de quaisquer transtornos ou problemas psicológicos, mesmo durante os períodos de isolamento social.

Em qualquer período da vida, mesmo pessoas que se considerem em estado equilibrado podem desenvolvê-los. A ansiedade é um dos transtornos psiquiátricos mais frequentes e comuns. O termo psiquiátrico costuma ser visto com um certo preconceito por causa do processo de desenvolvimento do estudo da mente humana, antes mais obscuro, cheio de mistérios, mas que hoje, com o avanço da ciência e da tecnologia, sabe-se que estes problemas são normais e tratáveis.

2.1 Estresse



Atualmente existem várias definições para estresse, a mais utilizada é a incapacidade de lidar com uma mudança, real ou imaginada, que ameace o bem-estar mental, físico, emocional ou espiritual, e que resulte em uma série de respostas e adaptações fisiológicas por meio das quais o corpo busca manter seu equilíbrio.

De acordo com pesquisadores da área, o **estresse** pode ser dividido em quatro fases e os sintomas variam de acordo com a fase em que a pessoa se encontra, são elas:

- **Alerta:** considerada a fase positiva do estresse, quando a pessoa se prepara para a ação, deixando-a mais atenta e motivada;
- **Resistência:** as pessoas utilizam toda energia como forma de se adaptar e buscar o equilíbrio de forma a manter a homeostase (equilíbrio) interna, nesta fase a produtividade cai e a pessoa se torna mais vulnerável;
- **Quase-exaustão:** marcada pelo início do processo de adoecimento, órgãos com uma maior predisposição genética começam a dar indícios de deterioração, e se não há um alívio para o estresse, nem formas de enfrentamento, o estresse atinge sua última fase;
- **Exaustão:** fase mais negativa, marcada por um desequilíbrio interior muito grande. Nesta fase, as doenças são mais frequentes, tanto na área psicológica, em forma de depressão, ansiedade, como na área física, na forma de hipertensão arterial (pressão alta), úlceras gástricas, problemas dermatológicos e outras.

Importante alertar que, quando persistente ou exagerado, o estresse pode causar danos à saúde do indivíduo e inclusive desencadear uma série de reações fisiológicas, o

que pode agravar uma doença já existente ou facilitar o aparecimento de uma patologia (doença), desde que o indivíduo apresente predisposições. O excesso de situações provocadoras de estresse pode levar a efeitos prejudiciais ao corpo e a mente, efeitos estes que estão diretamente ligados ao sistema nervoso autônomo e relacionados ao sistema nervoso central.

Vejam, o estresse necessariamente não leva o organismo a um desgaste, isso depende da intensidade, duração, vulnerabilidade e o modo como o indivíduo administra o evento estressor. Pode-se dizer que há um desgaste quando ocorre uma quebra do equilíbrio interno do organismo, ou seja, quando a soma das reações biológicas a um evento estressor tende a alterar o seu equilíbrio.

Os sintomas de estresse podem ser de ordem física ou psicológica, tais como: sensação de desgaste constante, alteração do sono, formigamento, irritabilidade excessiva, diminuição da libido, angústia, sensação de incompetência nas áreas da vida, entre outros.

Pessoas ansiosas geralmente sentem dificuldade em desviar o foco dos problemas que estão enfrentando no momento, os pensamentos acabam dominando toda a pessoa. Por isso, embora seja tentador, procure não manter sua atenção no diagnóstico que recebeu ou na situação social do momento.

É importante manter-se informado, mas não é saudável absorver uma quantidade excessiva de informações, isso acaba alterando o funcionamento da pessoa de forma geral.

Para evitar a ociosidade, é importante criar uma rotina saudável, com períodos para trabalhar, se possível, mas também momentos para cuidar de si, entrar em contato com pessoas importantes e para a realização de exercícios e atividades prazerosas.

Procure ler um livro, ouvir músicas que goste e dar atenção às áreas que muitas vezes acabavam esquecidas.

O sexto vídeo ilustra bem o que é o estresse.



<https://www.youtube.com/watch?v=KsfR1bIxmQw>

O sétimo vídeo trata de técnicas de respiração, que são bem úteis para reduzir os níveis de estresse e provocar um relaxamento no corpo e na mente



https://www.youtube.com/watch?v=3nST_7qez7s

2.2 Ansiedade



Para melhor reflexão sobre o problema, dados são importantes ilustradores. A Organização Mundial de Saúde – OMS aponta que existe uma prevalência mundial dos Transtornos Ansiosos – TA. Preocupante, não é? Pois no Brasil, 9,3% da população sofre do problema e ainda, nos tornamos o país com o maior número de ansiosos do mundo, segundo dados da OMS, de 2015.

Como já foi comentado, esta estatística reflete a falta de tempo das pessoas para si e a absorção de tudo que a sociedade moderna as impõe, lembram? É importante ter momentos de retorno para si.

Muito tem sido feito pela ciência para compreender esse fenômeno e, com isto, contribuir para sua mitigação. Cresce exageradamente o número de pessoas que apresentam TA e muitas estratégias têm sido elaboradas. A informação é a mais importante de todas. Identificando-se com os sintomas, as pessoas podem buscar ajuda e podem desconstruir a ideia de não deixarem de se cuidar por ser comum, corriqueiro, algo que passará com o tempo. Essas negações podem ser um fator de agravamento, que pode tornar o problema patológico.

Uma ansiedade severa, tanto em intensidade quanto em frequência, é altamente prejudicial à vida de qualquer ser humano e, além de prejudicial no nível biológico, pode afetar múltiplos contextos: vida familiar, vida social, vida ocupacional e vida acadêmica. Há vários fatores que podem apontar as propensões da ansiedade em um indivíduo, e todos são integrados.

Fatores genéticos, que estão relacionados ao histórico familiar de, por exemplo, ser mais agitado, acelerado, ou seja, movidos por uma vulnerabilidade biológica que se expressa ao longo da vida na medida que se vivencia as situações. Fatores ambientais que

podem estar relacionados a experiências traumáticas como abuso, violência, negligência. Fatores médicos como problemas cardiovasculares, doenças hormonais, problemas respiratórios, dores crônicas, abuso de drogas, álcool ou medicações, até mesmo situações como concussões, tumores cerebrais, excesso de cortisol pelo corpo e infecções por bactérias chamadas estreptococos que podem se assemelhar à ansiedade. Fatores cognitivos, referentes ao modo como o indivíduo esquematiza seus pensamentos e interpretações acerca do mundo, o que por consequência denota o modo que encara as situações do dia a dia.

A ansiedade é fisiológica e é extremamente necessária para a nossa sobrevivência. Ela faz com que nos preparemos para lidar com situações desafiadoras, como a atual pandemia. Se não nos sentimos nem um pouco ansiosos perante essa situação, não nos protegemos. O problema é quando o nível da ansiedade está desregulado, perdendo a sua função protetiva e tornando-se prejudicial à saúde mental (JARON, 2020).

Adultos, idosos e crianças agem de maneiras diferentes, mas todos precisam controlar a ansiedade para não atrapalhar a nova rotina diária de permanecer em casa. Dentro do ambiente, é importante buscar não ficar lendo ou assistindo notícias sobre o covid-19 frequentemente, para não gerar excesso de preocupação e uma crise. Todos precisam “aprender” a lidar adequadamente com a ansiedade durante o isolamento domiciliar. Crise de ansiedade ou ataque de pânico é o momento em que os sintomas da ansiedade se manifestam de forma abrupta (repentina) e intensa, caracterizados principalmente por taquicardia (coração bate muito rápido), respiração irregular, medo e tremores no corpo.

Na maioria das vezes, quem sofre de crise de ansiedade já possui um histórico de ansiedade generalizada ou síndrome do pânico, resultando no descontrole das emoções e da respiração diante de alguma situação de estresse ou traumática.

Neste oitavo vídeo é demonstrado de forma simples como a ansiedade funciona no corpo humano, além de um breve resumo sobre o que é ansiedade e como ela pode ser reconhecida:



<https://youtu.be/r08DZSXG1nQ>

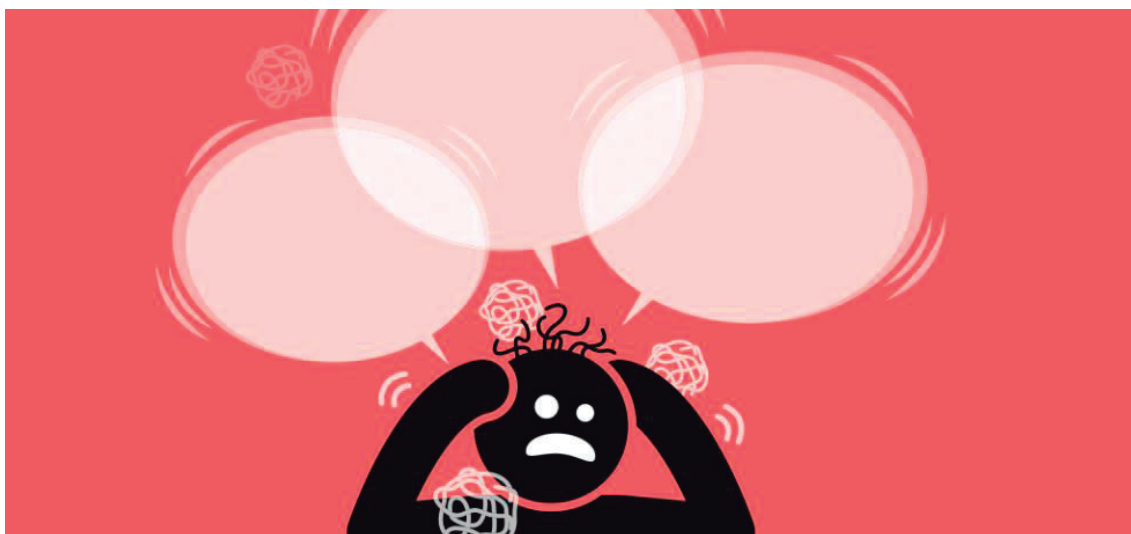
2.2.1 Como diferenciar os sintomas da crise de ansiedade do infarto?



Quem está passando por uma crise de ansiedade costuma relatar uma forte sensação de dor no peito, muito parecida com a do infarto. O ataque cardíaco acontece quando as artérias que irrigam o coração sofrem algum problema, como o entupimento, e são impedidas de levar sangue até o músculo, que começa a morrer. A dor intensa no tórax é consequência dessa ação.

Essa pressão forte no peito desencadeia, logo em seguida, dores nos ombros, nos braços, no queixo e no abdômen. A sensação se diferencia dos ataques de pânico no sentido de ser uma pressão mais profunda e associada a outras dores físicas. Além disso, é possível que essa dor se estenda por até 20 minutos.

2.3 Como lidar com a ansiedade no isolamento social



Distrair-se, reconhecer as emoções e definir uma rotina. Quem sofre de ansiedade pode ter um sério problema tendo que ficar em isolamento domiciliar durante uma pandemia, por exemplo. É importante conseguir controlar a ansiedade durante esse período para evitar que as coisas se tornem mais complexas e não seja possível manter o equilíbrio.

E como se pode manejar uma emoção? É importante identificá-la primeiro, aceitá-la e caso o isolamento esteja causando desequilíbrios, buscar apoio de amigos e familiares.

Além disso, também é importante identificar os pensamentos relacionados ao aumento da ansiedade sabendo o que se passa na cabeça durante os momentos de pico de ansiedade e se você está fazendo projeções catastróficas.

Para reduzir pensamentos ruins ou excessivos é interessante procurar se distrair e não ficar todo dia acompanhando as notícias. Esta é uma das principais recomendações. Faça coisas produtivas e fique entretido.

Muitas atividades, que faziam parte da rotina de finais de semana e algumas que eram adiadas podem ser realizadas neste período, como a arrumação de armários, [quem sabe nestes momentos sejam encontrados objetos que há algum tempo estavam ‘perdidos’?] aprender um idioma importante para o aprofundamento de algum estudo, ler aquele livro que, pelo cansaço, você dormia nas primeiras páginas, assistir filmes menos ou mais complexos, que agucem o raciocínio ou relaxe com boas risadas, jogar conversa fora nas redes sociais com amigos, escrever sobre os sentimentos que estão vindo à tona

ou estão se repetindo por causa do isolamento social, ouvir música, descobrir novos ritmos e gêneros musicais e outras coisas que proporcionem bem estar.

A organização do tempo neste período pode ser bem interessante. Estabelecer horários, reprogramáveis para acordar, dormir, fazer exercícios, pode criar um clima de normalidade em meio à anormalidade. Lembre-se também que dormir bem auxilia em muito na saúde mental.

É importante ser sincero com as crianças sobre o que está acontecendo. Com a mudança na rotina, as adaptações feitas na casa e as visitas aos avós que não estão acontecendo, elas precisam saber o motivo de estarem em casa, elas devem ser informadas. A explicação deve ser compatível com a idade.

É importante buscar conscientizá-las que os adultos já estão manejando a situação, mas que elas devem ajudar com alguns pequenos comportamentos, como a higienização (lavagem) frequente das mãos, e outros cuidados pessoais.

A escuta das crianças deve acontecer com a validação das emoções que elas apresentam. Assim como os adultos, elas podem sentir ansiedade, tédio, medo e outras. O importante é que elas verbalizem essas emoções e que recebam dos adultos o apoio necessário.

Para ajudar a diminuir ansiedade infantil, é preciso oferecer distração e diversão nos momentos em casa. Você pode incentivá-las a usar a criatividade oferecendo materiais para artesanato, unir a família através de jogos de tabuleiro, de baralho, brincar de desfile com peças de roupas aleatórias. Há também uma grande variedade de opções *online*, desde jogos a visita virtual de museus nacionais e internacionais. Tente tornar esse tempo ocioso em algo produtivo e divertido.

É comum se sentir ansioso em diversas situações cotidianas, como na expectativa para algum encontro, na preparação de um trabalho importante ou no recebimento de alguma notícia. Entretanto, quando isso se torna frequente ao ponto de dificultar tarefas diárias, a ansiedade deixa de ser uma característica para se tornar um transtorno.

Cerca de 20 milhões de brasileiros sofrem de algum transtorno de ansiedade. Na maioria das vezes os quadros de ansiedade começam na infância ou na adolescência, mas pode começar na idade adulta. O transtorno de ansiedade generalizada - TAG é considerado patológico, comprometendo a saúde física e emocional. As preocupações e medos passam a se tornar constantes e irrealistas, ultrapassando os perigos verdadeiros.

Quando essas sensações dominam a mente e gatilhos específicos são ativados, podem gerar a crise de ansiedade, ataque de ansiedade ou ataques de pânico. Essa crise é caracterizada por uma profunda sensação de insegurança, medo e descontrole. É como um curto-circuito gerado no corpo e na mente, provocando uma descarga de noradrenalina e adrenalina pelo organismo. Essas substâncias são responsáveis, junto com outros processos, pelas manifestações físicas da crise, que duram poucos minutos em alta intensidade.

É importante não ficar “parado/a” para isso sugere-se que:

- Controle seu acesso as informações sobre os últimos acontecimentos, em especial a pandemia que assola o mundo: A quantidade e qualidade da informação que você acessa deve ser foco de atenção para manter-se atualizado. É importante controlar a quantidade de tempo que você passa assistindo, lendo ou ouvindo notícias que te trazem angústia. Uma sugestão é separar horários específicos do seu dia para fazer isso. A informação séria e com base científica é necessária.
- Informe-se com base em veículos confiáveis de informação e em fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde e da própria OMS.
- Tome cuidado com informações falsas que circulam nos grupos de WhatsApp. Você pode ficar preocupado sem motivo, passar a informação pra frente e preocupar mais alguém com base em algo que nem é verdade. E pergunte à pessoa que encaminhou a notícia de quem ela recebeu e se essa pessoa conseguiu verificar a informação. Não compartilhe se não tiver certeza de que a notícia é verdadeira.
- Use as redes sociais como aliadas: No momento em que muitas pessoas estão isoladas ou em quarentena, as redes sociais se tornam uma forma ainda mais importante de interação com os amigos e com a família. Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que te fazem bem.
- Seja solidário: Procure ajudar especialmente a quem precisa de assistência extra, como os idosos que, às vezes, estão sozinhos.
- Pare e se escute: Durante os períodos de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos. Muitas das vezes, durante o dia a dia não nos escutamos e a rotina vai substituindo estas necessidades internas pelas

satisfações exclusivamente dos ambientes, nos quais desempenhamos papéis sociais. Procure atividades que você goste e que te façam relaxar.

- Faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto), mantenha uma rotina de sono e procure se alimentar de forma saudável. Tudo isso vai colaborar com o seu corpo e a sua mente.
- Reconheça o trabalho dos profissionais de saúde.
- Espalhe histórias positivas: É muito importante que as pessoas compartilhem histórias positivas sobre esse tema, como de pessoas que se recuperaram de doenças, como a covid-19, isso fornece esperança e renova as forças de quem está doente.

2.4 Algumas técnicas psicológicas para lidar com estresse e ansiedade



Como males característicos deste século e, por isto comuns e frequentes mesmo nas situações normais do dia a dia, informações de como lidar com estes incômodos são cada vez mais importantes. Vejamos o que pode ser feito:

- a) Esteja presente: Você já deve ter se deparado com esta sugestão: "medite". Sem medo de parecer repetitivo, a gente vai nesta linha novamente: meditar é apenas uma das maneiras de estar presente. Praticar exercícios, fazer caminhadas ou mesmo ter um hobby que tome 100% da sua atenção focam você no momento e evitam que você pense no que poderia ter sido e não foi e nas possibilidades do futuro, coisas que costumam intensificar a ansiedade e o estresse.
- b) Entenda o poder da sua respiração: Ansiedade e estresse geram respiração ofegante e retomar o controle da sua respiração pode, no caminho inverso, acalmar sua mente. Respire fundo algumas vezes quando sentir que está nervoso e isso enviará ao seu cérebro a mensagem que você está calmo - já que quem está calmo respira devagar.
- c) Cultive um olhar diferente em relação aos seus problemas: Você pode olhar pra uma situação desafiadora [uma reunião da escola, por exemplo] como uma situação estressante ou como uma oportunidade de apresentar com objetividade as suas ideias e contribuir com o avanço dos processos escolares. É tudo uma questão de ponto de vista. Deixe a pressão te ajudar a fazer um trabalho melhor, em vez de trazer à tona suas inseguranças.
- d) Aceite o que você não pode mudar: Algumas coisas são o que são e lutar contra elas mentalmente, perguntando porque elas estão acontecendo com você, se

culpando ou se martirizando só vão te deixar mais ansioso. Aceite que o problema é do jeito que é: deixe de pensar como poderia ter sido diferente caso as coisas tivessem sido diferentes. Há coisas que você não pode controlar. Você não pode escolher o que seu chefe, seu marido ou sua sogra vão te falar, mas pode escolher como lidar com isso.

- e) Ocupe a mente [mas não muito]: Mantenha-se ocupado o suficiente para não deixar o ciclo de pensamentos negativos seguir seu curso. Não adianta se estressar mais ainda, mas tente manter-se compenetrado em tarefas de alto nível de atenção e que não sejam muito chatas.
- f) Exercite-se em casa: Se exercitar faz bem pra sua mente e pro seu corpo, ajuda a diminuir os níveis de estresse e ansiedade. Alguns minutos de exercícios simples, que podem ser feitos em casa bastam, você já sentirá alguns efeitos benéficos no seu organismo: mais calma foco e disposição.
- g) Durma bem: Dormir bem e suficiente pode ser a solução pra muitos problemas do seu dia a dia, e não é diferente com estresse e ansiedade, que inclusive causam insônia. Então, minimizar distrações e luzes e desligar todos os aparelhos eletroeletrônicos, fazer do seu quarto e da sua cama um santuário do sono e esvaziar a cabeça antes de dormir podem te ajudar.
- h) Não seja vítima do perfeccionismo: Problemas acontecem na vida de todo mundo, as pessoas falham e precisam recomeçar e você não está imune a isso. Se cobrar por perfeição é absurdo porque não é justo com você - além disso, muita gente que é perfeccionista ao extremo só é cruel assim consigo mesmo, porque seria incapaz de cobrar tanto os amigos e os colegas de trabalho, por exemplo.
- i) Viva o momento: Aproveite para fazer algo junto com a família [em casa], que antes não podia pela falta de tempo como por exemplo pinturas, desenhos, recortes e colagens de figuras/desenhos que represente algo, jogos.
- j) Identifique pensamentos que possam lhe causar mal-estar: Pensar constantemente na doença pode causar o aparecimento ou o aumento de sintomas que intensifiquem seu mal-estar emocional.
- k) Mantenha uma atitude otimista e objetiva: Evite falar o tempo todo sobre o assunto, apoie-se na família e nos amigos e ajude a família e os amigos a manter a calma e um pensamento de se adaptar a cada situação, além de tentar levar uma vida normal na qual não se alimente o medo dos outros.

- l) Siga as recomendações e medidas de prevenção determinadas pelas autoridades sanitárias: É importante dar credibilidade aos profissionais da saúde que têm formação acadêmica e estão debruçados sobre informações confiáveis e ainda têm o acúmulo de experiências.
- m) Administre seus pensamentos, não antecipe os problemas, mantenha-se focado no momento vivido, real e busque não se assustar desnecessariamente.
- n) Quando sentir medo, conte com a experiência que você tem em situações semelhantes. Talvez agora não associe isso por ter uma percepção de maior gravidade. Pense quantas doenças você superou com sucesso na vida.
- o) Aprenda a reconhecer seus medos: O medo não é uma emoção ruim em si. É ruim quando se faz desnecessário, quando não há riscos, e o contrário, quando existem riscos e ele não se manifesta ou ainda quando prejudica a percepção para a busca de conhecimento sobre o que causa o perigo, sobre as saídas para não se expor aos riscos.
- p) Identifique ou escute a mensagem que o medo e outras emoções trazem: Esse medo seria de se infectar e não sobreviver? De transmitir a doença que temos a pessoas queridas? De ficar desempregado ou ter perdas financeiras e não conseguir cumprir com compromissos? Do isolamento? São medos já experimentados ou não? Este medo tem fundamento na realidade ou pode ser criação mental?
- q) Entre em contato diretamente com um psicólogo ou psiquiatra. Se forem muito graves e durarem muito tempo, é fundamental que um profissional de saúde mental seja contatado, pois as crises podem ser sinais de outros transtornos. Um dos tratamentos mais comuns e eficazes é a Terapia Cognitivo-Comportamental. Esta terapia é focada no treinamento, que visa a identificação e substituição dos modos negativos de pensar e reagir diante de situações que podem causar problemas à saúde mental. Em alguns casos, o médico ou psiquiatra pode receitar medicações que controlam a ansiedade se outros métodos não tiverem dado resultados aparentes.

No nono vídeo, um psiquiatra responde dúvidas pertinentes sobre ansiedade, além de falar sobre o tratamento e como buscar ajuda:



<https://youtu.be/b-vG4O7MNBg>

2.5 Depressão e outros transtornos



A depressão é uma doença que atinge um número cada vez maior de pessoas. Diferentemente de uma tristeza normal, a depressão está relacionada a um estado de perda de energia, baixa autoestima, uma condição em que o sujeito não sente mais prazer nas atividades que antes lhe traziam alegria.

Ela pode ser desencadeada por fatores biológicos, como baixa produção de hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, como também por situações de perda e luto ou ainda uma interação entre esses dois fatores.

E, porque o transtorno tem características que perpassam as dimensões físicas e comportamentais, o tratamento deve ser baseado em psicoterapia e uso de remédios. Isto não exclui os chamados tratamentos alternativos, complementares ou espirituais, mas é importante que seja feita uma avaliação com um profissional da saúde.

Durante esse período em que você tenha que ficar sozinho ou com um contato menor com as pessoas, é importante manter-se o mais conectado possível às pessoas que são importantes e que lhe fazem bem. É importante ouvir outras opiniões, outros pontos de vista sobre questões que o estado depressivo obscurece, causando a fuga da realidade, que pode ser mais otimista e mutável. Nesse momento a tecnologia pode ser muito útil. Você pode manter contato telefônico com ligações, mensagens ou vídeo chamadas.

A depressão e outros transtornos psicológicos podem ficar mais intensos e difíceis de lidar, por isso, siga as orientações do profissional que já vem acompanhando você e caso você ainda não tenha iniciado o tratamento, que tal refletir melhor sobre isso?

Muitas vezes acabamos colocando outras necessidades acima de nossa saúde mental, mas em circunstâncias como esta, percebemos o quanto ela é importante.

Ao contrário do que se pensa, os transtornos mentais não são bobagens ou falta do que fazer, assim como as doenças físicas, eles demandam cuidados especializados para que a pessoa retorne ao equilíbrio.

É importante também se expressar, não é saudável guardar emoções e sentimentos, principalmente durante o período de isolamento. Muitas vezes não conseguimos lidar com todas as coisas que estamos sentindo e os profissionais de psicologia podem ajudar quanto a isso.

Neste décimo vídeo, traduzido do inglês "*I have a black dog*", podemos perceber como a depressão pode afetar a vida das pessoas.



<https://www.youtube.com/watch?v=93QIRxdSeDQ&t=7s>

Neste décimo primeiro vídeo, Drauzio Varella explica como podemos ajudar alguém com depressão



<https://www.youtube.com/watch?v=YK70q5eys4k>

3 Convivência familiar no contexto de isolamento social



Em períodos de isolamento comunitário, quando as famílias devem ficar a maior parte do tempo juntas, pode surgir um sentimento de insegurança e incerteza, com o receio de que aqueles que saem de casa possam trazer prejuízos para os que estão permanentemente abrigados, além da rotina ficar afetada, visto que o grupo ficará privado de contato físico com outros familiares e amigos. Porém, pode ser uma oportunidade de aproximação ou reaproximação de seus membros.

Esse é um momento que talvez não fosse possível sem que houvesse um fator externo modificador, considerando que, no dia a dia, as múltiplas atividades assumidas pelos pais, pelas crianças e demais membros familiares podem distanciá-los.

Porém, as relações familiares são constituídas também por conflitos e não basta a obrigatoriedade de uma proximidade por um tempo determinado para que estes sejam resolvidos.

O importante é que todos os membros familiares percebam a importância da responsabilidade de cada um, tanto para os cuidados com a casa, como com os demais. Aconselhamos que seja feita uma conversa, se possível com todos os membros presentes, podendo ser feita durante uma das refeições principais. Assim todos podem ouvir e serem ouvidos.

É recomendado que haja um rodízio dos recursos tecnológicos da casa [como aparelho de televisão, rádio, computador], de forma que todos possam utilizar, tendo em vista que todos passam a ter um maior tempo de ociosidade. Podem ser estipulados horários acordados para os filhos, os pais, avós e outros.

Culturalmente, as refeições são momentos que todos param para alimentar-se também de afeto e a conversa, o diálogo costuma fluir, mas não deve ser dominado pelos membros que têm voz de poder e tampouco pelos que, têm que apenas ouvir e obedecer. É importante que haja a participação de todos e que este ambiente se constitua num espaço de fala e de escuta, no qual todos concluam as suas ideias e ouçam a dos demais até o final.

A recomendação é que todos evitem agir por impulso, pensem, tentem ficar mais tranquilos antes de responder a alguma situação que causa chateação. É mais construtivo, nas falas, que cada um procure externar as suas dificuldades que sugerir mudanças nas posturas dos outros. Esse exercício pode ser muito difícil, que tal começar a praticar agora mesmo?

É comum que haja um estranhamento no início, mas com o tempo, os membros vão se adaptando e passam a perceber a importância de todos atuarem em conjunto. A família é como um sistema, não funciona com um único componente, mas com cada um contribuindo para o todo!

Independentemente da forma como a família se configura, nesse momento de grande desafio o que vale é o apoio mútuo, o cuidado e o carinho dispensado ao outro familiar. Os recursos utilizados variam de família para família: o apoio externo de parentes e amigos, o vínculo a uma religião, a prática de atividades físicas, a apreciação das artes, como música, filmes, expressões, por meio de desenhos, pinturas, além de artesanato para aguçar a capacidade criativa de cada um.

Caso as dificuldades persistam, pode ser necessária ajuda de alguém de fora, uma pessoa para mediar os conflitos. Pensamos que períodos de isolamento criam problemas nas relações, mas na verdade eles apenas tornam mais visíveis as dificuldades que já existiam.

Dedicamos o tópico abaixo para falar melhor sobre as relações com os filhos de maneira mais específica.

Este décimo segundo vídeo apresenta dicas práticas para facilitar a convivência em tempos de isolamento social:



<http://encurtador.com.br/vBS24>

4 Dialogando com crianças e adolescentes acerca das mudanças necessárias



Nos tempos atuais, o diálogo com crianças e adolescentes deixou de ser uma prática constante, os momentos de comunhão, como sentar à mesa para comer, realizar as refeições diárias, sentar pra conversar, de repente passou por uma reviravolta, e muitos pais começaram a perceber que precisavam parar um pouco e voltar ao início dessas práticas que antes eram tão saudáveis e que nos proporcionavam tanto prazer.

Certamente, mediante uma situação de isolamento social seria quase que uma imposição realizar tais tarefas, mas para que essa aproximação seja saudável, não seja vista como um castigo para os pais, mas sim como uma possibilidade de resgatar hábitos saudáveis, existem algumas sugestões que podem auxiliar em momentos de total isolamento, tais como:

- Discutir em conjunto as atividades prioritárias e estabelecer horários para realizar tarefas e obrigações, intercalando as atividades de forma que crianças e adolescentes recebam atenção e supervisão quando necessários;
- Manter um contato visual enquanto conversa com crianças e adolescentes, não olhar sempre do alto, como quem observa com reprovação a tudo que fazem;
- Realizar um planejamento da agenda da família com a contribuição de todos os integrantes, para que não seja uma rotina imposta e mudada de uma hora para outra;
- Possibilitar a realização de atividades como cuidar da casa, limpar o quintal e outras em conjunto, respeitando as habilidades de cada um, de acordo com a idade. Esses momentos em família são uma oportunidade para refletir/ensinar sobre a importância da cooperação, da justiça, do respeito ao outro e sobre a amizade entre os membros da família;

- Manter um equilíbrio no que se refere ao tempo estipulado para a realização das atividades de trabalho, estudo, exercícios, sono e descanso;
- Estipular o tempo de uso de telas, como notebook, tablet, televisão, celulares;
- Incluir momentos para a família estar junta, como em refeições, momentos de conversa, assistir filmes juntos e outros;
- Contar histórias, lembrando que pode ser a história da própria família, sendo esse um momento de relembrar situações de dificuldades e superações vivenciadas pela família no passado e que possam servir de exemplo para o momento, além da oportunidade de conhecer as histórias dos antepassados da família. Nessa atividade pode ser utilizado o álbum da família ou apresentação de fotos digitais para um momento de descontração e boas lembranças;
- Promover condições para que seus filhos expressem suas dúvidas, sem medos, de modo que eles possam falar sem serem julgados ou até mesmo castigados por estarem sentindo algo que muitas vezes não sabem nem identificar;
- Reservar momentos para se atualizar com as notícias sem exposição das crianças/adolescentes a conteúdos inadequados;
- Incluir na rotina dos pais e/o responsáveis um tempo para si, pois esse autocuidado é fundamental para o cuidado com os filhos.

Ressaltamos a questão do acesso à informação: Se antes do isolamento os pais tinham a responsabilidade de filtrar as informações que transmitiam aos filhos, durante o período esse cuidado assume uma função ainda maior, pois o volume ou o formato das informações podem afetar a saúde mental das crianças.

Este cuidado se aplica também aos adolescentes. Um bom exemplo é o que o protagonista do filme *A vida é bela* nos dá essa capacidade de filtrar as informações que devemos levar aos filhos.

Vale destacar que, se a criança fizer uma pergunta direta é importante respondê-la com segurança, com informações baseadas em fontes sérias e seguras, mas caso não possa responder no momento, diga que vai pesquisar sobre o tema, se for o caso compartilhe a pergunta com uma pessoa de sua confiança, mas não esqueça de responder a demanda apresentada pela criança de acordo com a capacidade de compreensão dela.

Este é um momento para pais e filhos se conhecerem ainda mais e criarem um espaço de escuta, sem julgamentos ou cobranças. Esta postura, principalmente da parte dos pais, pode abrir canais de comunicação, que em alguns casos estavam prejudicados.

E, nos casos os quais existe uma dificuldade de diálogo, esta aproximação pode criar um ambiente propício ao fortalecimento desta conexão tão necessária ao relacionamento entre pais e filhos.

Apresentamos o décimo terceiro e quarto vídeos sobre esta temática:



Como falar para o seu filho ouvir (E ouvir para ele falar):

<https://www.youtube.com/watch?v=YyRbxMO1dB0>



LIVE #1 - Filhos na Quarentena: Desafios e Soluções:

<http://encurtador.com.br/pDU34>

4.1 Falando com Crianças



Esse é um momento muito difícil para crianças, pois algumas por sua pouca maturidade ou até mesmo total imaturidade podem não compreender muito bem o que está acontecendo e agir com indiferença ou até mesmo não conseguirem falar, lidar com as situações. No entanto se estiverem conectadas ou recebendo informações junto aos adultos podem até compreender melhor ou fazer com que suscite várias dúvidas, muitos porquês.

Nessa hora, o melhor a se fazer é compartilhar informações seguras e práticas que podem ser inseridas no cotidiano, quando essas questões nascem do interesse natural da criança; não deixando a rotina dos estudos de lado, mas garantido que haja momentos de lazer e entretenimento de forma que a família esteja unida para superar esse momento.

Outro fator importante é a questão emocional, as crianças ainda estão desenvolvendo suas habilidades relacionadas às emoções [e na verdade elas continuarão esse processo durante toda a vida], por isso é importante que os cuidadores criem o hábito de nomear ou propiciar que as crianças e adolescentes nomeiem as suas emoções.

Vamos a um exemplo: caso a criança comece a chorar de forma intensa, é interessante conversar com ela, dizer que está percebendo a sua tristeza e perguntar-lhe se quer falar sobre o que está sentindo, sobre o que a incomoda. O contrário também. Se ela estiver sorrindo, animada, também deve nomear estas emoções. Pode parecer bobo, mas a facilidade para falar sobre o que sente começa com essas pequenas ações!

Os pais devem ensinar como higienizar corretamente as mãos, proteger o rosto ao espirrar ou tossir e evitar o contato físico. Esses cuidados devem ser um hábito diário, mesmo após o período de isolamento. As orientações podem ser fornecidas por meio de ferramentas lúdicas, como músicas, leituras e brincadeiras.

O décimo quinto e sexto vídeos mostram a importância de lavar as mãos, bem como o autocuidado, cuidado com o outro e cooperação.



https://www.youtube.com/watch?v=XB6AUO2a7_8

<https://www.youtube.com/watch?v=XjZ-rJfdXw>

No décimo sétimo vídeo, percebe-se a importância do autocuidado, como forma de não ficar doente:



<http://encurtador.com.br/xHJX4>

4.2 Falando com Adolescentes sobre o Período de Isolamento Social



No período da adolescência ocorrem muitas mudanças físicas, psicológicas e sociais. As alterações hormonais fazem com que o adolescente tenha uma mudança de comportamento, passe a sentir mais sono e normalmente fique mais irritado. As mudanças sociais, por prepararem o adolescente para a convivência social de forma mais efetiva, acabam fazendo com que este tenha uma maior busca por liberdade.

Ao mesmo tempo, toda a vida típica própria da infância ainda está presente e o adolescente se percebe nesse jogo entre ser independente e se diferenciar dos modelos que tinha como referência e continuar com todas as regalias da infância.

Por isso, é importante que seja feita uma conversa no sentido do adolescente perceber os motivos do isolamento, quer seja individual ou social. Um movimento mais centrado em si pode causar no adolescente a impressão de que ele é invulnerável, isso reflete anos de evolução, quando os jovens tinham que ser destemidos para caçarem e conseguirem alimentos para seu grupo.

Não estamos aqui querendo dizer que todas as ações devem ser permitidas, pelo contrário, devemos ter sempre o senso de responsabilidade e orientar os adolescentes para que não sofram prejuízos físicos, psicológicos ou sociais.

Essas informações reforçam a necessidade de se ter paciência ao lidar com eles. Quando as crianças se tornam adolescentes, os responsáveis por eles tendem a se cobrar sobre atitudes que deveriam ter tomado e não tomaram na fase considerada ideal. São sentimentos de angústia, raiva, frustração, geralmente direcionadas para estes adolescentes, por isto a importância de refletir, pensar nas consequências do que se vai falar a estes indivíduo que passa por um processo de transformação tão difícil.

Perguntas são sempre um recurso pedagógico muito bom. Vamos a elas:

(1) Você tem dedicado algum tempo para conversar com sua/seu filha(o) desde que ela/ele era criança?

(2) Como você acha que seu filho te percebe? Caso você não saiba a resposta, não tem problema, esse é um bom motivo para o início de uma conversa.

Uma prática interessante e recomendada é estudar, em conjunto, sobre temas que sejam de interesse mútuo. Sugerimos como um tema a leitura sobre as habilidades sociais, especialmente Empatia, Assertividade, Resiliência emocional, autogestão, pois essas habilidades sociais podem auxiliar na superação deste desafio, mas também é um recurso que ao ser desenvolvido pode contribuir na formação de indivíduos mais conscientes e preparados para a vida em sociedade.

4.3 Dicas para lidar com a ansiedade na adolescência e na infância:



Incentivar a prática de exercícios: Praticar exercícios é uma excelente atividade em qualquer idade e que possui uma variedade de benefícios, dentre eles, está o combate da ansiedade;

Cuidar da alimentação: Alimentar-se bem é nutrir o corpo e a mente, principalmente para pessoas que costumam ‘descarregar a ansiedade’ nos alimentos. Ter um cuidado diário ou uma rotina alimentar é muito importante;

Ter paciência: Cada adolescente/criança tem seu tempo de adaptação e entendimento de como a ansiedade age em seu corpo e mente. É normal ficarem mais irritáveis ou de mau-humor. Ter paciência com o comportamento do adolescente é essencial. Caso contrário, o nível de ansiedade pode até mesmo aumentar;

Respeitar: Ter respeito pelas limitações de seu filho é imprescindível. Se ele tem medo de algo, procure mostrar que não há perigo. Caso o medo persista, respeite! Tudo tem seu tempo. Fazer o que for possível para ajudar é a melhor solução, sem forçar;

Tratamento: Seja por acompanhamento psicológico, meditação ou, em níveis mais altos, por medicação, tratar a ansiedade é de extrema importância, pois ela influencia demais em nossa vida. Sem o tratamento adequado, os sintomas podem se agravarem, podendo desencadear transtornos mais extremos, como a depressão.

A ansiedade deve ser tratada independentemente da idade. Quando se trata de ansiedade na infância/adolescência, é preciso atenção redobrada, afinal, os jovens encontram-se em uma fase sensível do desenvolvimento. Caso não seja tratada, futuramente os sintomas e consequências podem ser muito piores.

Logo, recomenda-se estar atento(a) aos possíveis sintomas, afinal, a saúde mental de nossa família é algo que merece total atenção. E lembre-se: qualquer diagnóstico somente pode ser estabelecido por um profissional especializado!

Não se deve fazer uso, de forma alguma de medicamentos sem a prescrição destes profissionais, sob pena de causar sérios problemas à saúde de sua/seu filha/filho ou outro membro da família. Em caso de dúvidas ou necessidade de ajuda profissional, consulte um psicólogo e/ou psiquiatra.

5 Falando com idosos



Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, deste ano de 2020, estimam que 13% da população brasileira é composta por idosos. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, idoso é todo o indivíduo com idade a partir de 60 anos.

Por já terem vivido um pouco mais, a tendência é de achar que estes indivíduos, com as experiências acumuladas têm maturidade e, por isto, mais resistência emocional para superar situações como a que passa no mundo. Assim, costumam ser negligenciados pelos mais jovens.

É importante considerarmos que estes indivíduos estão tão nervosos e estressados quanto nós, muitas vezes a situação que vivenciam no momento as remete a outras vivências, algumas vezes muito dolorosas.

A forma como foram criados muitas vezes os impedem de se expressarem de forma mais aberta, por isso devemos tratá-los com paciência, situando-os sobre o que está acontecendo e a importância da proteção tanto física quanto psicológica e repetir as informações quantas vezes for necessário.

Em alguns momentos agimos como se os idosos, principalmente aqueles com dificuldades para lembrar fatos ou com doenças crônicas, fossem iguais a crianças, mas não são. Eles carregam vivências, histórias de vida e antes estavam habituados à independência, por isso os períodos de isolamento podem deixá-los inquietos e desencadear processos de tristeza. Dedique um tempo para conversar com essas pessoas, ouça o que elas têm a dizer.

Se, neste momento os familiares não podem estar junto desses idosos, podem dar suporte, por meio de uma rede de contatos para auxiliar na manutenção da medicação, alimentação, por exemplo, visto que são grupo de risco para muitas infecções e, muitas vezes, não podem sair de suas casas.

O décimo oitavo vídeo traz a temática *como ajudar os idosos na quarentena*



<https://www.youtube.com/watch?v=P-vIKo4SIIs>

O décimo nono vídeo, organizado por uma instituição na área da psiquiatria, traz uma fala sobre a saúde mental na terceira idade



<https://www.youtube.com/watch?v=20F9LX5vGQs>

6 Como ajudar outras pessoas



Se você está bem, poderá auxiliar outras pessoas que estão passando por momentos de isolamento individual ou social. Mesmo sem ser um profissional da saúde, é possível agir com empatia, ou seja, procurando acolher o que a pessoa tem a dizer, sem fazer julgamentos.

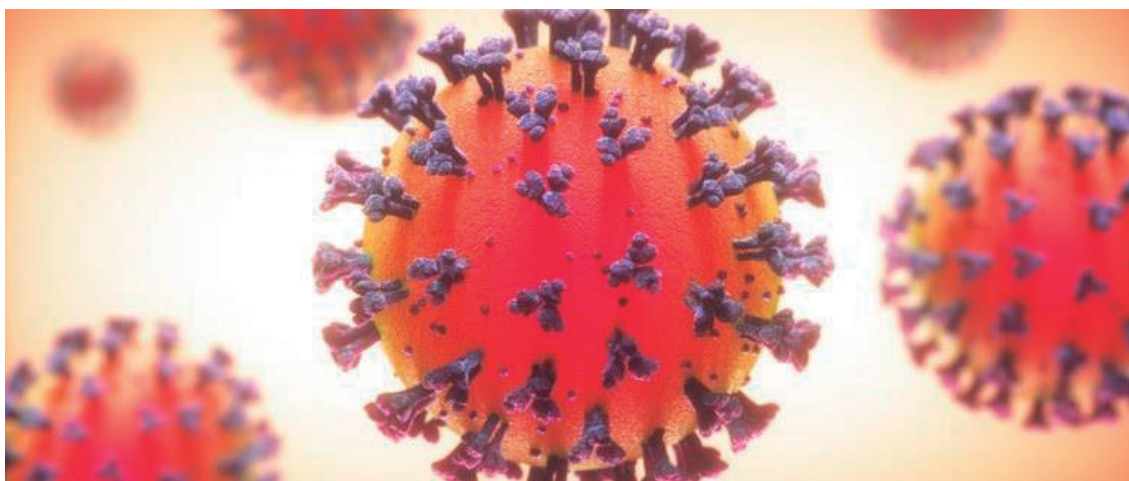
Muitas vezes as pessoas estão passando por situações difíceis e pensamos que não podemos ajudar em nada por não termos competência para tal. Mais importante do que soluções, as pessoas, seres sociais, têm a necessidade de sentirem-se acolhidas, de perceber que há alguém ali, ao seu lado.

Não devemos ter vergonha de dizer que não sabemos bem o que fazer, mas que podemos buscar ajuda junto com essa pessoa que precisa!

Nos momentos de isolamento, algumas pessoas que moram sozinhas não conseguem sair de casa para comprar comida ou remédios, se você puder, uma das formas de ajudar é fazendo isso por e.

Procure conversar com vizinhos ou pessoas próximas, via chamada telefônica, mensagens ou chamada de vídeo e pergunte como a pessoa está, se ela está precisando de algo.

7 Sobre o Novo Coronavírus.



As epidemias costumam provocar um pânico generalizado na população, principalmente quando não se tem total conhecimento sobre a doença — é o caso da infecção pelo novo **coronavírus**. Esse tipo de situação pode abalar a saúde mental, causando estresse e ansiedade.

Com a medida de isolamento e /ou distanciamento social feita pela Organização Mundial da Saúde - OMS, devemos evitar ao máximo os contatos físicos, idas e vindas a outros espaços que não de nossos domicílios para reduzir a propagação do coronavírus e consequentemente evitarmos a doença COVID-19.

Apesar de essencial para a prevenção e contenção do COVID-19, esse método mais responsável pode gerar diversos problemas psicológicos, como ansiedade, estresse e exaustão emocional. Diante deste cenário, é necessário reunirmos ferramentas que nos ajudem manter a saúde mental nesse momento delicado, em equilíbrio.

Por isso, esperamos que as informações que aqui foram disponibilizadas auxiliem você a lidar da melhor forma possível com os prejuízos que podem ser causados pela pandemia. Parte das orientações foram formuladas conforme as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), outras, por meio de consulta nos referenciais teóricos.

O vigésimo vídeo apresenta informações gerais sobre o novo coronavírus.



<https://www.youtube.com/watch?v=81ppA-wxUOg>

CORONAVÍRUS

Entenda os principais sintomas e como evitar o contágio

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

Sintomas:



febre



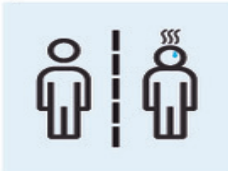
tosse



falta de ar

Cuidados:

Evitar contato com pessoas doentes



Lavar bem as mãos



Cozinhar bem os alimentos. Não consumir alimentos crus



Evitar contato com animais e produtos de origem animal



Arte // Agência Brasil

Como ocorre a contaminação



Os sintomas podem aparecer de

2

a

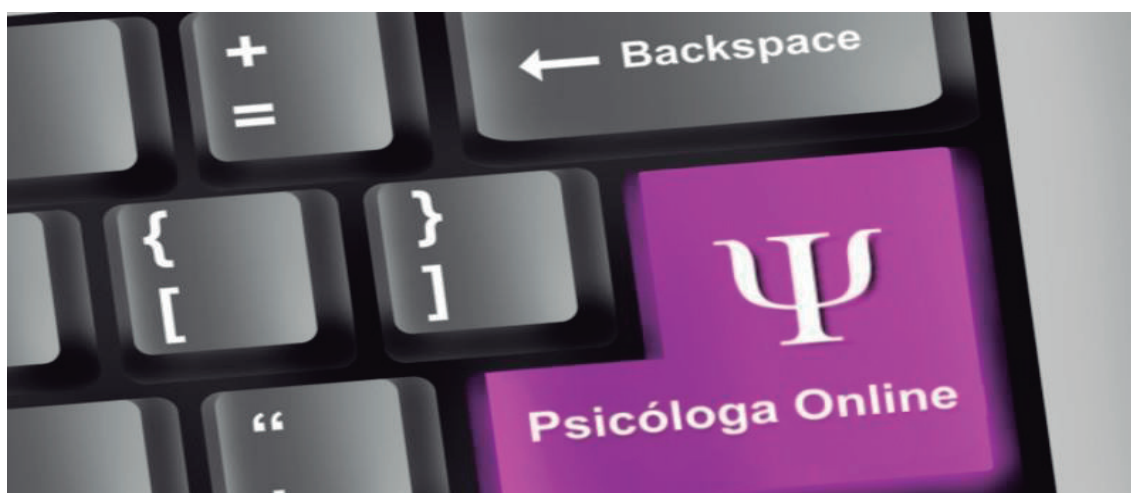
14

dias



ainda não há vacina para o coronavírus

8 Caso precise de suporte psicológico



A **Secretaria de Estado de Assistência Social, dos Direitos Humanos e de Políticas para Mulheres (SEASDHM)** está oferecendo serviço de atendimento psicológico *on-line*, através do e-mail: psicologia.seasdhm@gmail.com, pela manhã das 8h às 12 horas e no período da tarde das 14h às 18h.

Um serviço que realiza acolhimento de pessoas em momentos de crise é o **Centro de Valorização da Vida – CVV**, podendo ser contatado 24h por dia, pelo telefone 188 ou através do site <https://www.cvv.org.br/>

Esperamos que as informações e reflexões propostas sejam úteis para você e para pessoas próximas. Saiba reconhecer nesse e em outros momentos desafiadores as pessoas que colaboram, que estão com você e aja com gentileza e gratidão.

Um gesto, um sorriso, uma palavra agradável... são coisas simples, mas capazes de aliviar um pouco a tensão e tornam a gente mais conectado com outras pessoas.

Nossos agradecimentos aos profissionais de saúde que estão na linha de frente das situações de adoecimento e que cuidam das pessoas em momentos de fragilidade!

9 Sobre a Elaboração



O guia foi construído de forma coletiva por profissionais do Núcleo de Apoio à Psicologia Educacional e Escolar - NAPEE, setor criado em 2011 e reestruturado em 2019, tendo como objetivo desenvolver ações e projetos nas Escolas da Rede Pública de Ensino do Estado do Acre.

As ações e projetos desenvolvidos têm como foco a melhoria dos processos de ensino-aprendizagem nos espaços escolares, sendo realizados principalmente na modalidade coletiva, baseando-se nas Referências Técnicas para Atuação da(o) Psicóloga(o) na Educação Básica.

O contato com o NAPEE pode ser feito através do e-mail: cpeacre@gmail.com, inclusive para entendimento de alguma questão que necessita de maiores explicações.

São responsáveis pela organização e elaboração deste guia:

- Antonio Anderson Gomes de Souza, Psicólogo - CRP-20/07308. Especialista em Impactos da violência na escola e em Didática do Ensino Superior. Atualmente responde pelo NAPEE. Contato: antonio.anderson@ac.gov.br
- Jane Renato Castro dos Santos, Psicóloga de Orientação Psicanalítica - CRP 20/09246. Contato: jane_renato20@hotmail.com
- João Guilherme Silva Souza, Psicólogo de Orientação Cognitivo-Comportamental – CRP 20/08948. Contato: joaogss11@gmail.com

- Maria Florisa Sobralino de Oliveira, Psicóloga - CRP 20/03822. Especialista em Saúde Mental, Saúde Indígena, Terapia Cognitiva Comportamental e Neuropsicologia. Contatos: (68) 999023092 e psicol.florisa@gmail.com
- Ocimar Leitão Mendes, Psicólogo - CRP-20/09502. Especialista em Impactos da violência na escola. Contato: ocimarleitao@gmail.com
- Maria do Socorro de Oliveira, Professora de Língua Portuguesa, pós-graduada em Neuropsicopedagogia e Educação Inclusiva, atualmente exercendo a função de técnica em educação no NAPEE. Contato: mariadosocorro.deoliveira@ac.gov
- Raquel Sales dos Santos Nascimento, Professora de Língua Portuguesa e Psicóloga – CRP – 20/06013. Especialista em Educação Inclusiva e Clínica Psicanalítica. Contato: raquelitasallessn@gmail.com

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2014). **DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales**. Editorial Médica Panamericana.

ARAGÃO, S. R. **Decifra-me ou te devoro**: A importância do autoconhecimento em nosso percurso existencial. 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?decifra-me-ou-te-devoro-a-importancia-do-autoconhecimento-em-nosso-percurso-existencial&codigo=AOP0384>. Acesso em: 14 abr. 2020.

BAUER, S. **Saúde emocional para crianças**. [canal do YouTube]. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dT3OxPLtuI&feature=youtu.be&utm_campaign=conteudo_saude_emocional_para_crianças_e_adolescentes&utm_medium=email&utm_source=RD+Station>. Acesso em 14 abr. 2020.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. **Ministério da Saúde**. Disponível em <<http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2195-higiene-para-uma-vida-saudavel>>, acesso em 15 de abril de 2020, as 17 horas e 56 minutos.

BROTTO, T. F. **Ansiedade**: sintomas e tratamento. Disponível em: <<https://www.psicologosberrini.com.br/ansiedade-sintomas-e-tratamento/#introducao>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

CARDOSO, G.S.S. Manejo de estresse de pacientes com HIV/AIDS por meio da TCC. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v.9, p,1, 26-33, 2013.

GARCIA, L. H. C.; CARDOSO, N. O.; BERNARDI, C. M. C. N. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. **Revista psicologia e saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 3, p. 19-33, dez. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000300002&lng=pt&nrm=iso>. acesso em: 14 abr. 2020.

FREITAS, A. **8 técnicas psicológicas para lidar com a ansiedade**. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Life-Hacks/noticia/2014/08/8-tecnicas-psicologicas-para-lidar-com-stress-e-ansiedade.html>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

INSTITUTO AIRTON SENNA. **Competências socioemocionais para o contexto de crise**. Disponível em. <https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/socioemocionais-para-crises.html?utm_source=lancamento-hub&utm_medium=e-mail-marketing-142104>. Acesso em 10 abr. 2020.

JARON, I. **Como lidar com a ansiedade no isolamento domiciliar?** Disponível em: <<https://www.portalmultiplix.com/noticias/saude-bem-estar/como-lidar-com-a-ansiedade-no-isolamento-domiciliar>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

LIPP, M.E.N. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress**: teorias e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MAZLISH, E.; FABER, A. **Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar**. Editora Summus, São Paulo, SP, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak**. Disponível em: <<https://bit.ly/2J62J8e>>. Acesso em: 11 mar. 2020.

ROSEMBERG, M. B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais** I Marshall B. Rosenberg; [tradução Mário Vilela]. – São Paulo: Ágora, 2006.

SERRA, Y. **Crianças em casa**: Sociedade Brasileira de Pediatria cria guia para ajudar você e seu filho durante a quarentena. Disponível em: <<https://paisefilhos.uol.com.br/crianca/criancas-em-casa-sociedade-brasileira-de-pediatria-cria-guia-para-ajudar-voce-e-seu-filho-durante-a-quarentena/>>. Acesso em: 10 abr. 2020.

XAVIER, V. **A terapia cognitivo-comportamental como opção no tratamento de jovens com ansiedade**. Disponível em: <<https://blog.ipog.edu.br/saude/terapia-cognitivo-comportamental/>>. Acesso em: 20 abr. 2020.