UFRR

Jovens Adultos e atenção psicossocial no enfrentamento da Covid-19

Organizadoras
Joelma Ana Gutierrez Espíndula
Paula Fernanda Sampaio de Sales

EDITORA UFRR
Boa Vista - RR
2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA

Jovens Adultos e Atenção psicossocial no enfrentamento da Covid-19

Joelma Ana Gutierrez Espíndula
Paula Fernanda Sampaio de Sales
Organizadoras

EDUFRR
Boa Vista - RR
2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA – UFRR

REITOR
José Geraldo Ticianeli

VICE-REITOR
Silvestre Lopes da Nóbrega

DIAGRAMAÇÃO
George Brendom Pereira dos Santos

EDITORA DA UFRR
Diretor da EDUFRR
Fábio Almeida de Carvalho

APOIO/PARCERIAS
Universidade Federal de Roraima
Pró-Reitoria de Extensão - PRAE da UFRR
Curso de Psicologia/Centro de Educação – CEDUC
Programa de Pós-Graduação Ciências da Saúde - PROCISA da UFRR
Laboratório de Estudos e Pesquisa de fenomenologia e psicologia - Fenom-Psi, vinculado ao Grupo de Pesquisa: Saúde, subjetividade e Inclusão
Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia - ANPEPP
GT: Fenomenologia, saúde e processos psicológicos

Editora da Universidade Federal de Roraima
Campus do Paricarana – Av. Cap. Ene Garcez, 2413,
Aeroporto – CEP: 69.310-000. Boa Vista – RR – Brasil
e-mail: editora@ufrr.br / editoraufrr@gmail.com
Fone: + 55 95 3621 3111

Acolhimento Psicológico Online
@acolhimentonline.psi

Sumário

Apresentação 5
Embasamento teórico 8
Solidão 8
Rotina 10
Medo 11
Violência doméstica 12
Planejamento 13
Links 15
Referências 15

Apresentação

Esta cartilha tem o objetivo de apresentar aos jovens e estudantes alguns aspectos que influenciam o impacto psicossocial e orientações no enfrentamento do novo Coronavirus. Este material está relacionado ao projeto de Acolhimento Psicológico Online durante e pós-pandemia na UFRR vinculado a Pró-Reitoria de Ensino da UFRR presta apoio aos alunos, docentes, técnicos efetivos e terceirizados da Comunidade acadêmica dos três Campus da UFRR.

Tem como finalidade de oferecer suporte psicológico não-presencial, acolhimento e orientação para minimizar a dor e o sofrimento psíquico de pessoas que estejam necessitando de atendimento psicológico para auxiliar a lidar com questões relacionadas à pandemia como: mudança da rotina, medo, angústia, ansiedade, preocupação e enfermidades pelo covid-19 e luto. aspectos que influenciam o impacto psicossocial.

Apresentação

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou emergência sanitária provocada pelo novo coronavirus (COVID-19) em 11 de março de 2020, considerada uma pandemia. Estima-se, que dentre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feito nenhum suporte de cuidado específico para as reações e os sintomas surgidos. Os aspectos que influenciam o impacto psicossocial estão conexos a dimensão da epidemia e o nível de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra na ocasião (GREFF et al., 2020).

Apresentação

É importante ficarmos atentos nesse período da pandemia do novo coronavírus diante da mudança de rotina pelos jovens, alguns aspectos a serem observados na população, aumento de ansiedade, tensão e estresse, principalmente depressão durante a Quarentena e distanciamento social.

Ao sair de casa para casar-se ou morar só, concluir uma graduação, estudar para concurso, procurar ou começar um emprego, enfim, planejar e realizar novos projetos de vida. Sendo que esses eventos de estudos já são estressantes dentro da normalidade, e nesse momento de distanciamento social, tornam-se ainda mais difíceis pelo medo e/ou frustração da impossibilidade da realização e, de alguns desses desafios que essa Cartilha se propõe a tratar.

Embasamento teórico

Solidão

O contato físico e a companhia de pessoas queridas confirmam a realidade do laço afetivo e trazem conforto. Na medida de distanciamento social isso se fragiliza e sentimos o distanciamento emocionalmente. A solidão é a dolorosa experiência emocional entre o contato social real e o desejado. Quando o fator presença é restrito, sentimos a rede de apoio enfraquecer, dando a sensação de desamparo. Com isso, estamos suscetíveis a adoecimento mental (como ansiedade e depressão) ou agravamento dos mesmos durante o isolamento.

Solidão

Precisamos utilizar todos os recursos disponíveis para manter contato. Ligações, mensagens de texto, videochamada e afins. O importante é entender que o afastamento é necessário para segurança de todos e que ele não precisa gerar um isolamento afetivo. Necessitamos das redes de apoio, seja recebendo ou dando suporte emocional, nos adaptamos melhor quando temos relações de apoio mútuo. Portanto, dentro dos recursos disponíveis é essencial manter contato.

Rotina

A suspensão das atividades acarreta um ócio e procrastinação que podem tornar-se hábito, o que tornará complicado voltarmos às obrigações quando estas retornarem.

Ações de autocuidado tais como atividade física, horários fixos para alimentação, descanso e dedicar tempo para atividades que exercitem habilidades variadas são fundamentais. Hobbies devem ser praticados com segurança ou mesmo procurar novas atividades fora de nosso padrão cotidiano. Assim estaremos exercitando nosso cérebro com aprendizado.

Medo

A reação normal para uma situação anormal como a pandemia é o medo. Medo de contrair o vírus e/ou contaminar alguém; medo da morte ou de perder entes queridos; medo de perder ou não conseguir renda para sustento.

Todas essas coisas, as vezes em conjunto com um luto ou desemprego, podem nos levar à sobrecarga emocional. Improdutividade, cansaço, tristeza, irritabilidade, excesso ou ausência de fome, sono e comportamentos de risco como uso abusivo de substâncias, como remédios, álcool e cigarro. Devemos procurar auxílio profissional quando identificamos que não conseguimos lidar de maneira saudável.

Violência Doméstica

Precisamos estar ciente de que os serviços de denúncia estão ativos de forma adaptada. O Centro Humanitário de Apoio à Mulher (CHAME) está com um *whatsapp* disponível para contato 24h (984020502). A convivência intensificada pode agravar situações conflituosas que levam à agressão. E essa agressão pode ser física, psicológica, sexual ou forma de privação/cárcere. Qualquer uma das formas é passível de denúncia.

Planejamento

Torna-se dia a dia mais difícil cumprir tarefas relativas à formação, mesmo um curso de capacitação à distância. É importante buscarmos entender a situação que o país está vivenciando, de modo a compreender que o tempo não parou de correr.

Investirmos energia em organizar a rotina e planejar um projeto de vida é um movimento importante de autocuidado e saúde mental. Sabendo que o mercado de trabalho é uma realidade difícil para entrar, buscarmos capacitação e habilitação legalmente reconhecidos pode ser um diferencial.

É importante utilizarmos fontes confiáveis que permitam informações mais realista, bem como adotar as medidas verdadeiras de prevenção e auto-cuidado. Para consultar possíveis *fakenews*, evitarmos compartilhar ou cair em informações erradas, é preciso buscar canais oficiais como:

- *Nações Unidas Brasil: COVID-19 respostas.*
  <https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus/>
- *Ministério da Saúde*
  <https://www.saude.gov.br/fakenews>.
- *Fundação Oswaldo Cruz*
  <https://portal.fiocruz.br/coronavirus-noticias>
- *Secretaria de Saúde de Roraima: Boletins diários.*
  <https://www.saude.rr.gov.br/index.php/informacoesx/coronavirus/informacoes-coronavirus>

E além disso, para nossa Saúde mental, precisamos nos poupar de consumir notícias o tempo todo. É importante buscarmos o auto-cuidado e termos uma rotina para diminuir a ansiedade diante das mudanças vividas diante da Quarentena e distanciamento social. É importante que invistamos mais tempo em atividades que estimulem o exercício físico e outras atividades culturais e/ou de lazer.

LINKS

- Ministério da Saúde: *Saúde sem fakenews.* <https://www.saude.gov.br/fakenews>
- Nações Unidas: *COVID-19 respostas.* <https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus/>
- Fundação Oswaldo Cruz: *Notícias.* <https://portal.fiocruz.br/coronavirus-noticias>
- Secretaria de Saúde de Roraima: *Boletins diários.* <https://www.saude.rr.gov.br/index.php/informacoesx/coronavirus/informacoes-coronavirus>

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **O que você precisa saber**. Disponível em: http://portal.saude.gov.br; Acesso em 10 de junho de 2020.
- **Cartilha: A quarentena na COVID-19: orientações e estratégias de cuidado** [recurso eletrônico] / Fabiana Damásio organizadora. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020.
- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estud. psicol. (Campinas)** , Campinas, v. 37, e200067, 2020. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10 de junho de 2020.