

DICAS PARA PROTEGER A SAÚDE MENTAL DIANTE DA PANDEMIA



REALIZAÇÃO DASP EDUCA

MOMENTO ATUAL

Estamos atravessando um momento atípico que, além de gerar sentimentos como medo, angústia e incerteza, exige que tenhamos ações coletivas de cuidados em saúde e isolamento social.

A saúde mental e a manutenção do bem-estar nesse período de quarentena estão diretamente associadas à preservação da saúde física, considerando que a saúde está vinculada a fatores biopsicossociais.

A situação de isolamento exige mudança de comportamentos e rotinas, alteração de planos em relação à vida acadêmica e término da graduação, ou seja, restrições em diversos níveis que podem desencadear estresse e sofrimento psíquico.

Todos, em diferentes níveis, compartilhamos esta experiência, e há várias medidas que podem ser adotadas para reduzir o estresse e manter a calma enquanto passamos por esta situação. Portanto, a Divisão de Acompanhamento Social e Psicopedagógico DASP – UFRR, por meio da Ação DASP Educa, elaborou material com o objetivo de auxiliar a comunidade acadêmica a lidar com as dificuldades emocionais que surgirem durante o período de isolamento.

CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Informação em excesso pode gerar ansiedade e estresse! Tente não ficar conectado o tempo todo buscando notícias, isso aumenta a sensação de incerteza e preocupação.

Procure informações apenas em fontes seguras e com o objetivo de tomar medidas práticas, informando-se, no máximo, por uma ou duas vezes ao dia.



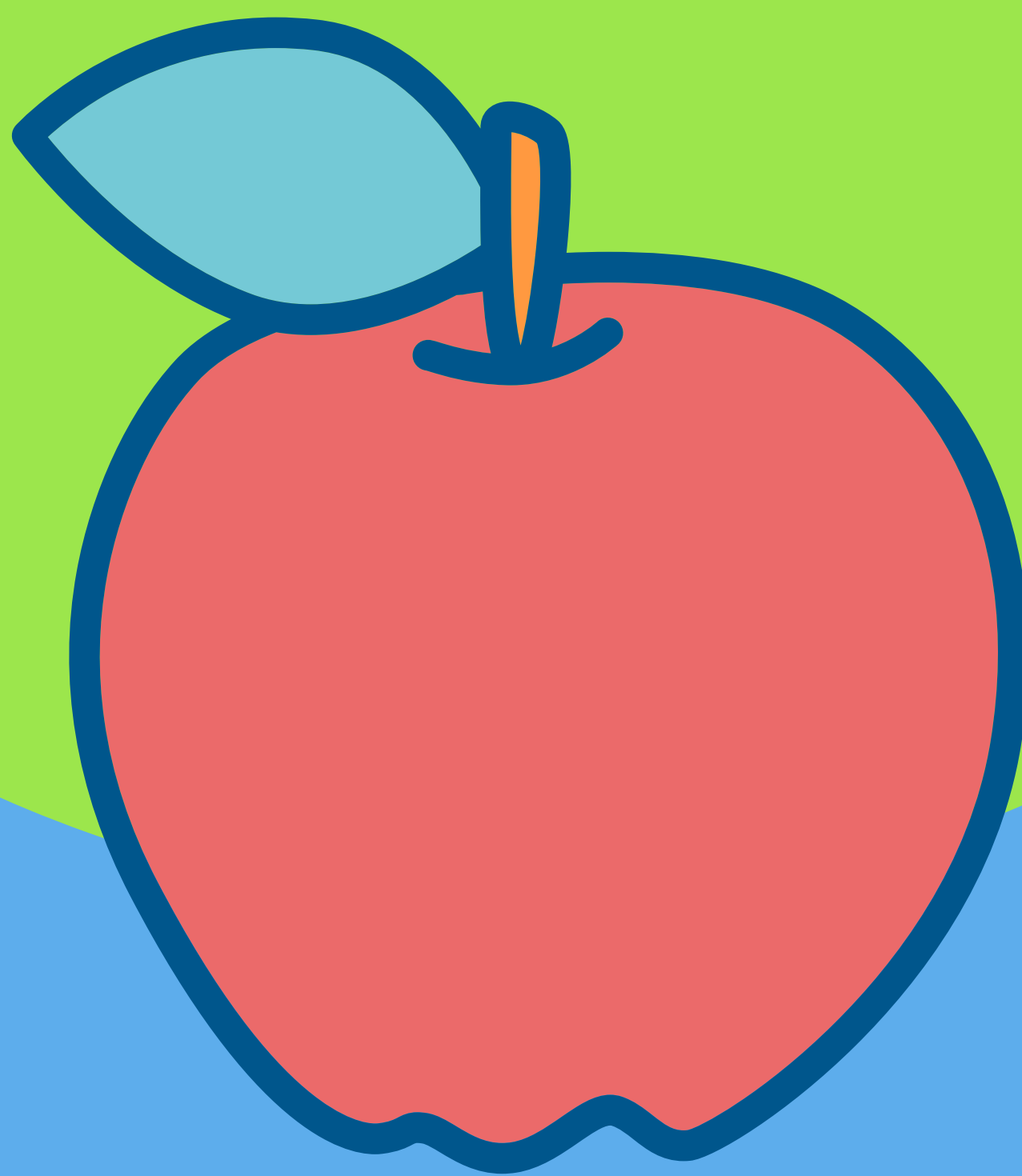
ESTABELEÇA UMA ROTINA

Gerencie seu tempo para as rotinas de trabalho e de autocuidado. Estabeleça pequenas metas diárias, podem ser em diversos âmbitos de sua vida, como por exemplo: metas de organização do lar, de exercícios físicos, de estudos, de lazer, entre outros. É fundamental que seja algo alcançável e que lhe traga bem-estar, esta atividade envolve um ganho na autoestima e na autoconfiança.



COMA E BEBA COM SABEDORIA

Diante do estresse, muitas vezes, podemos aumentar o consumo de comidas ou bebidas alcoólicas. Por que não dedicar esse tempo para criar hábitos saudáveis? Planeje suas refeições, controle ou tente cessar o consumo de álcool. Aproveite para experimentar novos sabores ou resgatar receitas, este pode ser um momento para aprender e se divertir com seus familiares na cozinha de casa.



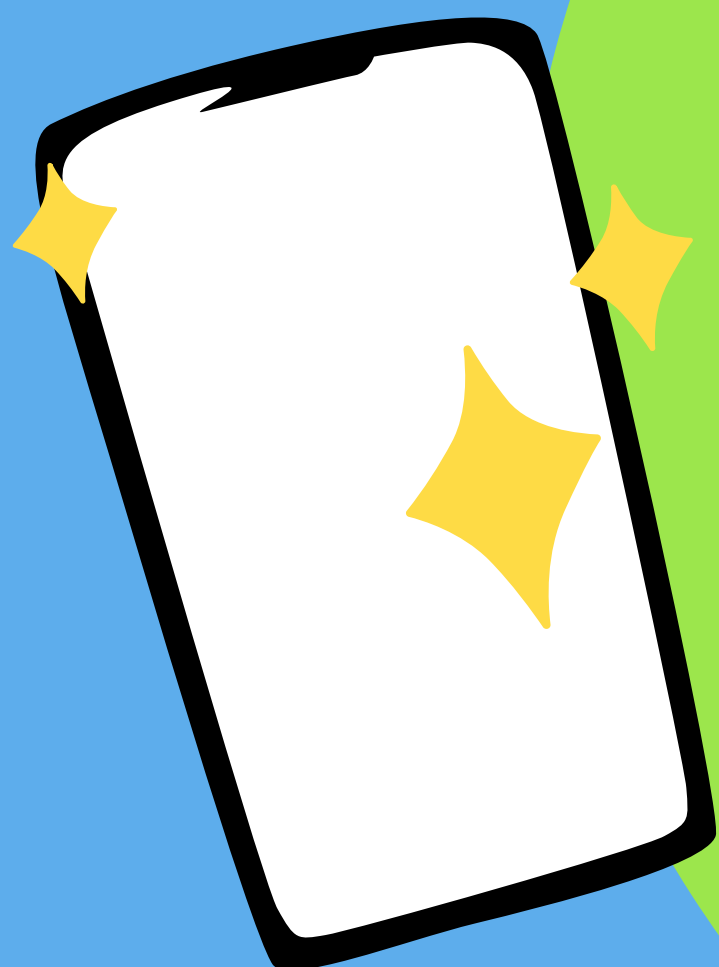
Para mais informações você pode acessar o conteúdo: **QUAL O PAPEL DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DURANTE A EPIDEMIA DE COVID?**

Link:

<https://saudebrasil.saude.gov.br/euqueromealimentarmelhor/qualo-papeldeumaalimentacaoadequadaesaudavel-durante-apandemia-de-covid>

SE CONECTE COM AS PESSOAS

Sentir a solidão do isolamento pode produzir tristeza em excesso, utilize a tecnologia disponível para manter-se conectado com seus familiares e amigos. Aproveite para contatar pessoas das quais você se afastou e iniciar contato por meio telefonemas ou mensagens nas redes sociais.



Se seu ambiente doméstico lhe for hostil ou violento peça ajuda, você dispõe de uma rede de proteção que permanece ativa, pode entrar em contato com serviços como o ZapChame - (95) 98402-0502; Central de Atendimento à Mulher - 180; Polícia Militar - 190, ou a Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher (Deam), que funciona na Casa da Mulher Brasileira, telefone (95) 98108-6310.

MANTENHA-SE ATIVO

Saúde física e mental andam sempre juntas, faça exercícios físicos, durma bem e tome banho de sol regularmente. Faça aquilo que você gostaria de ter feito há bastante tempo, mas que devido à rotina diária não foi possível colocar em prática.



Aprenda algo novo, inicie o aprendizado de um idioma ou de um instrumento musical pela EAD, leia aquele livro parado na estante ou assista àquela série que está na lista de desejos.



TENTE LIDAR COM SUAS PREOCUPAÇÕES

É importante diferenciar as preocupações produtivas e improdutivas.

Uma preocupação produtiva é aquela que é voltada para soluções e o que está ao seu alcance neste momento, como por exemplo: proteger-se das formas de contágio.



Já as preocupações improdutivas não auxiliam em momentos de crise, pois a mente se detém apenas em visualizar cenários com desfechos ruins e catastróficos, deixando-o ainda mais preocupado e ansioso. Neste caso, aceitar que existe a pandemia, que cientistas estão pesquisando os tratamentos possíveis e que cada um de nós deve tomar os cuidados necessários é a melhor opção para lidar com as preocupações.

COVID-19 (DOENÇA CAUSADA PELO NOVO CORONAVÍRUS)

Os coronavírus são a segunda principal causa do resfriado comum (após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos do que o resfriado comum.

- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●

Há sete coronavírus humanos (HCoVs) conhecidos, entre eles o SARS-COV (que causa síndrome respiratória aguda grave), o MERS-COV (síndrome respiratória do Oriente Médio) e o SARS-CoV-2 (vírus que causa a doença COVID-19).

As informações disponíveis atualmente apontam que o vírus pode causar sintomas leves e semelhantes aos da gripe, além de doenças mais graves. Os pacientes apresentam uma variedade de sintomas: febre (83%-98%), tosse (68%) e falta de ar (19%-35%).

- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●
- ●

Com base nos dados atuais, 81% dos casos parecem ter doença leve ou moderada, 14% parecem progredir para doença grave e 5% são críticos. Pessoas idosas e com condições de saúde pré-existentes (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, câncer ou diabetes) parecem desenvolver doenças graves com mais frequência do que outros.

Se você foi diagnosticado com Covid-19 ou faz parte do grupo de pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos do vírus, ou precisa ficar em situação de isolamento, não se desespere, cuide-se e siga as instruções dos profissionais de saúde. Saiba que você não está sozinho. Profissionais de saúde, universidades e institutos de pesquisa do mundo todo estão trabalhando para conter o vírus o mais rápido possível.

Para maiores informações sobre o SUS, como receber ajuda ou se manifestar em relação ao tema, ligue para o disque Saúde - 136 (ouvidoria geral do SUS), ou acesse os links:

<http://ms136.vectorservicos.com:8085/webchat/default.aspxe>

<https://coronavirus.saude.gov.br/>.



Também é possível se informar pelo Whatsapp da OMS. Basta enviar a palavra "oi", no aplicativo Whatsapp, para o número +41 22 501 77 35 e iniciar a conversa. Será aberto um menu de opções para tirar dúvidas, checar os dados mais atualizados, descobrir o que é fato ou fake news (boato), quais as medidas mais importantes para proteger a si e a outras pessoas.

MISSÃO COVID - ATENDIMENTO MÉDICO DO COVID-19 SEM SAIR DE CASA



É uma plataforma que conecta o paciente com um grupo de médicos que se reuniu para atender gratuitamente as pessoas com os sintomas do COVID-19. Atendimento por meio de vídeo.

www.missaocovid.com.br

CUIDE DA SAÚDE MENTAL

É esperado que as pessoas sintam-se mais estressadas, amedrontadas e até impotentes no atual cenário, caso você perceba que necessita de ajuda específica de profissionais de saúde mental, é possível iniciar o contato por meio de chamada telefônica ou mensagem online.



Em caso de sofrimento psíquico intenso e/ou situação de maior vulnerabilidade, procure um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), estes são Unidades que fazem parte da Rede de Atenção Psicossocial do SUS (RAPS).

REDE DE ATENDIMENTO LOCAL



REDE DE SAÚDE MENTAL DE BOA VISTA – RR

Atual acesso a rede em vivência da Pandemia por COVID-19

Grande Trauma – HGR: atendimento a tentativas de suicídio. (outros serviços suspensos)

Cosme e Silva: Situações de crise e emergência psiquiátricas. (outros serviços suspensos)

Rua Delman Veras - Pintolandia

CAPS III: Acolhimento, farmácia e atendimento psicológico por telefone para pacientes já em acompanhamento. (outros serviços suspensos)

*disponível para usuário perfil CAPS III

Av. Cap. Ene Garcez, 497 – Centro (Em frente a Praça das Águas)

Coronel Mota: Serviço suspenso.

CAPS II: Acolhimento e farmácia (terça, quarta e quinta pela manhã e todos os dias a tarde). (outros serviços suspensos)

*disponível para usuário perfil CAPS II

Rua Dom José Nepote, 901 – São Francisco (em frente a TV Universitária)

CAPS AD III: Acolhimento, farmácia (segunda e sexta pela manhã), atendimento psicológico e psiquiátrico somente por marcação. (outros serviços suspensos)

*disponível para usuário perfil CAPS AD III

Rua Adail Oliveira, 1652 – Alvorada (depois da Caixa Econômica na Av. Ataíde Teive, primeira rua à direita)

Serviço de Psicologia UBS: Serviço suspenso.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – CVV

Realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, o CVV atende voluntária e gratuitamente as pessoas que querem e precisam dialogar sobre o que estão vivendo, tudo sob total sigilo.

<http://www.cvv.org.br>

Telefone: 188

E-mail: atendimento@cvv.org.br

REDE DE ATENDIMENTO REMOTO

Diversos profissionais e instituições estão também oferecendo atendimento online nesse período. Abaixo listamos os telefones e links para mais informações:

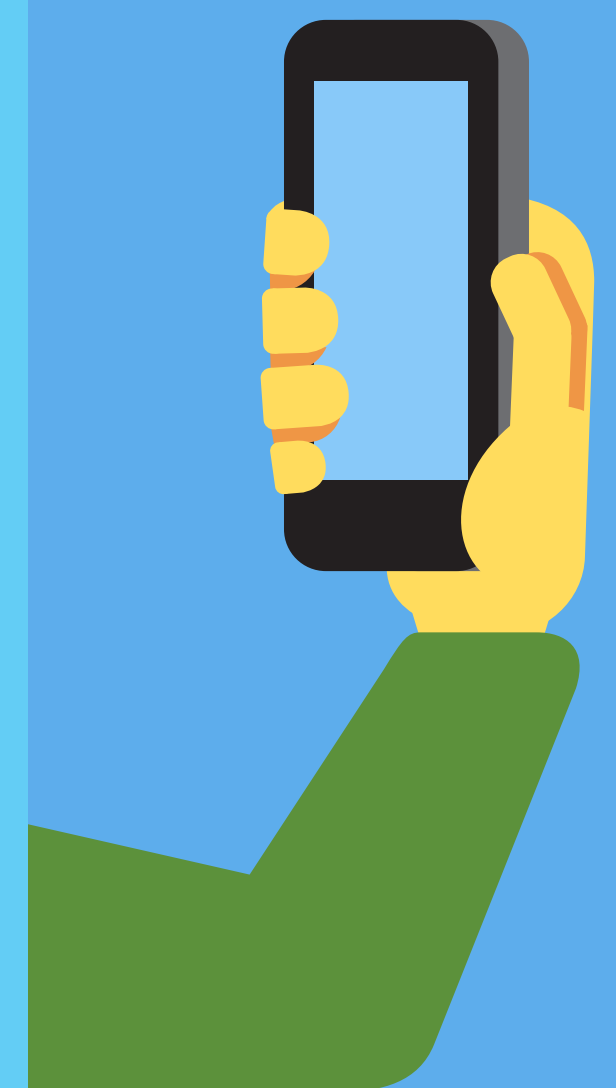
ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO

Essa é uma ação de psicólogos voluntários para atender a comunidade roraimense que apresentar angústia relacionada ao momento de Pandemia que vivemos. Portanto, é um acolhimento emergencial, gratuito e sigiloso.

Ligação (operadora ou whatsapp)

| | Manhã 9H - 12H | | Tarde 14H - 17H | | Noite 18H - 21H | |
|---------------|--|---|--|--|---|--|
| Segunda-Feira | Givânia Carvalho CRP - 20/04084 (95) 99117-8481 | Rosana Luz CRP - 20/1181 (95) 99161-5591 | Nara Oliveira CRP20/05211 (95) 98403-0040 | Derimando Cerqueira CRP 20/06447 (95) 98117-3935 | Cristiane Carvalho CRP-20/04141 (95) 99138-6131 | |
| Terça-Feira | Givânia Carvalho CRP - 20/04084 (95) 99117-8481 | Paulo Barros CRP - 20/05793 (95) 981073544 | Paola Belo CRP 20/06717 (95) 99134-5329 | Sigríd Duarte CRP - 20/951 (95) 98401-6004 | Mirien Rodrigues CRP - 20/04340 (95) 99132-8686 | |
| Quarta-Feira | Gabriela Cruz CRP - 20/06026 (95) 98104-8305 | | Derimando Cerqueira CRP 20/06447 (95) 98117-3935 | | Alessandra Rodrigues CRP - 20/4076 98412-6458 | |
| Quinta-Feira | Andrelina Olivera CRP - 20/05971 (95) 98110-1519 | Rosana Luz CRP - 20/1181 (95) 99161-5591 | Sigríd Duarte CRP - 20/951 (95) 98401-6004 | | Cristiane Carvalho CRP-20/04141 (95) 99138-6131 | |
| Sexta-Feira | Andrelina Olivera CRP - 20/05971 (95) 98110-1519 | Edinar Andrade CRP - 01/14690 (61) 99130-0303 | Rosana Luz CRP - 20/1181 (95) 99161-5591 | | Givânia Carvalho CRP - 20/04084 (95) 99117-8481 | |

Caso a linha esteja ocupada recomenda-se aguardar o encerramento do atendimento ou ligar para o próximo profissional da escala



CURSOS E VIDEOAULAS ONLINE GRATUITOS



VEDUCA

É uma empresa de educação que amplia o acesso à educação por meio de cursos online criados em parceria com instituições, empresas e profissionais de mercado.
<https://www.play.veduca.org/cursos>

UNIVESP

Conhecimento como bem público. Qualquer pessoa, estudante ou não, pode complementar ou exercitar seus conhecimentos com os recursos originalmente produzidos para os cursos Univesp. É educação aberta de verdade!
<https://apps.univesp.br/repositorio/category/rea/>

MASSIVE OPEN ONLINE COURSES (MOOC'S):

Os MOOC's são cursos online abertos e massivos, sem restrições de acesso. Estão disponíveis apenas em língua inglesa e geralmente são compostos por vídeo-aulas, leituras, avaliações e fóruns de discussão. A maior parte dos cursos é feito por universidades (Stanford, MIT, Harvard, etc.), e alguns são preparados por empresas (Microsoft, Google, Linux, etc.), todos fornecidos por plataformas online. Os temas são inúmeros e extremamente variados, atendendo a diversos interesses: ciência da computação, negócios, ciências humanas, ciência de dados, desenvolvimento pessoal, arte e design, dentre outros.
<https://www.classcentral.com/>

CURSOS DA UNIVERSIDADE DE HARVARD

<https://www.edx.org/school/harvardx>

UDEMY

<https://www.udemy.com/courses/search/kw=curso%20gratuitos&price=pricefree&q=cursos%20gratuitos&src=c>

FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS - FGV

https://educacaoexecutiva.fgv.br/buscaprograma=64443&curso_tipo%5B0%5D=517&modalidade%5B0%5D=45&tipo_invest%5B1%5D=1

SENAI

<http://www.eadsenai.com.br/virtual/ms/>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS

Curso EAD: Doenças ocasionadas por vírus respiratórios emergentes, incluindo o COVID-19.
<https://www.campusvirtualsp.org/es/node/28833/>

LÚMINA UFRGS

Lúmina é uma plataforma com mais de 50 cursos à distância, abertos e de acesso gratuito.
<https://lumina.ufrgs.br/>

COURSERA

Todos os cursos do Coursera são ministrados pelos principais instrutores de universidades e empresas de classe mundial, para que você possa aprender algo novo a qualquer hora e em qualquer lugar. Centenas de cursos gratuitos oferecem acesso a palestras em vídeo sob demanda, exercícios de lição de casa e fóruns de discussão da comunidade. Os cursos pagos fornecem questionários e projetos adicionais, além de um certificado de curso compartilhável após a conclusão.
<https://www.coursera.org/searchquery=cursos%20gratuitos&>

FILMES GRATUITOS ONLINE

RETINA LATINA (FILMES LATINO-AMERICANOS)

É uma plataforma de streaming dedicada a difundir, promover e distribuir cinema latino-americano. É gratuita e tem caráter público. Isso significa dizer que ela foi iniciada pelas entidades cinematográficas públicas dos países que se dispuseram a fazê-la: Bolívia, Equador, Peru, México, Uruguai e Colômbia.

<https://www.retinalatina.org/>

SPCINEPLAY

A Spcine Play é a única plataforma pública de streaming do Brasil. A curadoria exhibe filmes das principais mostras e festivais de cinema de São Paulo, ação inédita entre serviços do gênero. O conteúdo fica acessível simultaneamente aos eventos e segue disponível na plataforma.

<https://www.spcineplay.com.br/>

FANTASPOA AT HOME (FILMES DE FICÇÃO-CIENTIFICA, HORROR E FANTASIA)

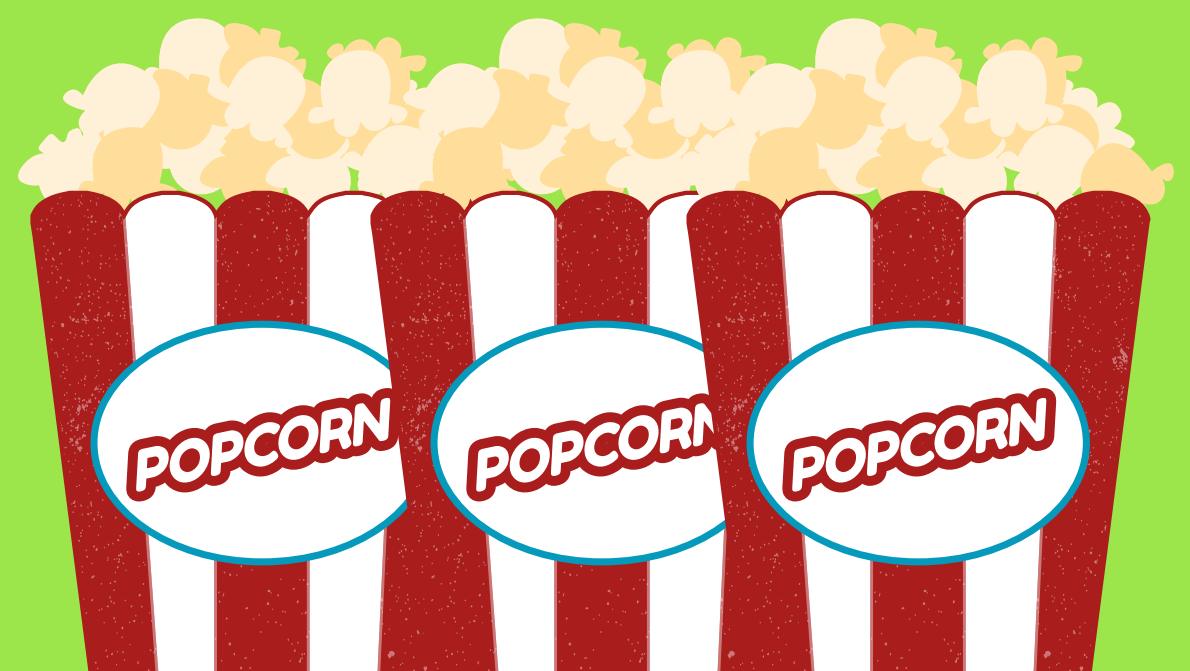
O Fantaspoa at Home é uma iniciativa que visa disponibilizar filmes que foram exibidos na história do Fantaspoa. Semanalmente, serão publicados sete longas-metragens que podem ser acessados gratuitamente por pessoas de todo o mundo.

<https://www.fantaspoaathome.com/>

DOCUMENTÁRIOS SOBRE HISTÓRIA DA ARTE:

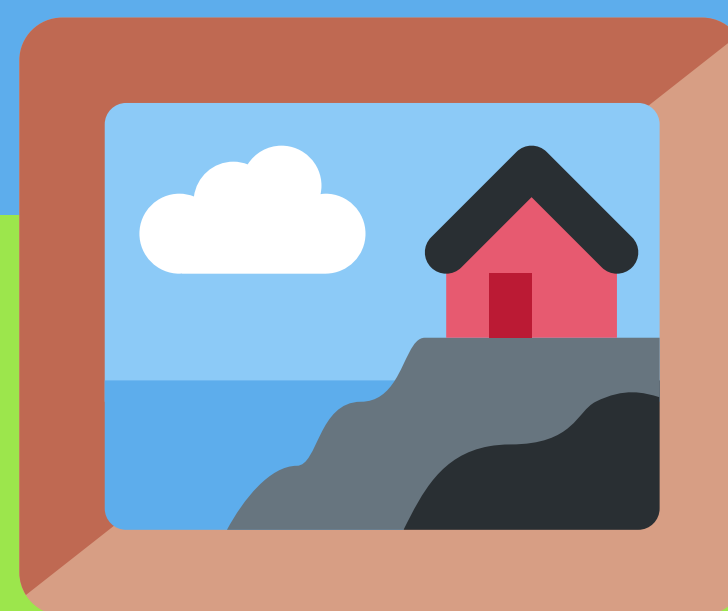
O site oferece 50 documentários gratuitos e online que retratam a vida e a obra de grandes mestres do mundo da arte (Michelangelo, Da Vinci, Picasso, Caravaggio, Frida, Degas, Manet, Escher, Klimt, etc.) e os períodos que marcaram a História da Arte (Renascimento, Impressionismo, etc.). A maioria tem legendas em português.

<http://notaterapia.com.br/2016/03/17/50-documentarios-sobre-historia-da-arte-gratuitos-e-online/>



CURTAS

Central do curta-metragem brasileiro na web. Mais de 1.355 filmes para assistir na íntegra e grátis. Mais de 12.116 curtas catalogados para pesquisa. Crie e publique suas playlists.
<http://portacurtas.org.br/>



MUSEUS

Fechados por conta da pandemia do novo coronavírus, alguns dos principais museus do mundo liberaram as visitas – virtuais, claro. Na lista estão o Louvre, que abriga obras como Monalisa, o Museu do Prado, na Espanha, o Metropolitano (Nova York) e o MIS, em São Paulo.
https://www.panrotas.com.br/destinos/entretenimento/2020/03/principaismuseus-do-mundo-liberam-tour-virtual_172232.html

CIRCO

O Cirque du Soleil, que teve de demitir mais de 90% de seus artistas em todo o mundo (cerca de 4,5 mil profissionais), devido ao cancelamento dos shows durante a crise causada pelo novo coronavírus, criou um hub de entretenimento on-line, com shows especiais, opções de exercícios e até atividades, como aulas de maquiagem. Tudo de graça.
https://www.panrotas.com.br/coronavirus/servicos/2020/03/cirque-du-soleil-cria-central-de-conteudogratico-com-shows-e-atividades_172365.html



E-BOOKS GRATUITOS PARA DOWNLOAD PORTAL DOMÍNIO PÚBLICO

Com um acervo de mais de 123 mil obras e um registro de 18,4 milhões de visitas, o Portal Domínio Público é a maior biblioteca virtual do Brasil.
<http://www.dominiopublico.gov.br/>

TÉCNICAS DE AUTOUIDADO DIANTE DO ISOLAMENTO SOCIAL

MEDITAÇÃO BÁSICA

1. Prepare-se para meditar.

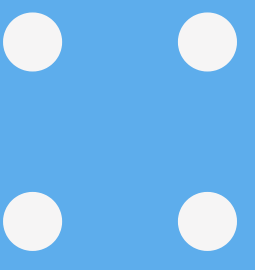
Desligue a televisão, coloque o celular no modo silencioso e procure por um lugar tranquilo. Tudo para ficar distante de barulhos, distrações ou possibilidades de interrupção. Você pode diminuir a luz e, se desejar, adicionar uma música ambiente, em volume baixo, que inspire calma.

2. Reserve um momento específico para a meditação.

Ainda que você não a pratique todos os dias, fixe horários ou situações para construir o hábito.

Uma sugestão simples, para facilitar a lembrança e a manutenção da frequência, é associar a meditação a alguma circunstância da rotina. Por exemplo, você pode meditar antes de dormir, logo ao acordar, após tomar banho...

Experimente a meditação 5 minutos por dia durante uma semana. Depois passe para 10 minutos e, em seguida, 15. Caso sinta dificuldade de se concentrar, não se preocupe. Seja paciente consigo mesmo durante o aprendizado.



3. A prática.

Configure algum cronômetro ou despertador para tocar após 5 minutos.

Você pode sentar numa cadeira ou no chão, sobre uma almofada ou travesseiro, pode deixar as costas apoiadas em alguma superfície. Repouse as mãos ao lado do corpo, sobre as pernas ou na região abdominal.

Feche os olhos, os estímulos visuais do ambiente podem distrair sua atenção. Inspire, sentindo o ar entrando pelas narinas. Expire devagar, percebendo as partes do corpo que se movem quando esvazia os pulmões. Você pode contar até 4, enquanto puxa o ar, e repetir a contagem, na expiração.

Quando a mente devanear em pensamentos aleatórios, traga-a gentilmente de volta ao ato de respirar.

Quando o cronômetro apitar, abra os olhos lentamente. Pare por 1 segundo e perceba como se sente. Alongue braços e pernas, levante-se e alongue-se novamente.



POTE DA GRATIDÃO



MATERIAL

Papel.

Caneta.

Pensamentos positivos sobre si, os outros e o mundo.

Escreva algo e deposite no pote todos os dias.

O POTE DA GRATIDÃO é uma forma de exercitar a capacidade de olhar com maior amorosidade para nossas alegrias DIÁRIAS, sejam elas grandes ou pequenas...

Também é um modo de revisitar boas memórias e deixar lembretes sobre o futuro desejado.



PREOCUPAÇÃO PRODUTIVA X PREOCUPAÇÃO IMPRODUTIVA



PREOCUPAÇÃO IMPRODUTIVA

PREOCUPAÇÃO PRODUTIVA

Foco em cenários hipotéticos ("e se") imaginados, distantes

Foco em problemas mais imediatos, realistas

Foco em problemas imaginados sobre os quais temos pouco controle ou capacidade de influenciar

Foco em problemas iminentes sobre os quais temos algum controle ou influência

Tendência a focar em como nos sentiríamos se o objeto da preocupação realmente se concretizasse

Maior foco na solução de problemas da situação preocupante

Recusa a aceitar solução alguma porque nenhuma garante o sucesso

É capaz de experimentar e avaliar soluções imperfeitas para o tema preocupação

Busca incessante de segurança e certeza do resultado imaginado

Prontidão para tolerar risco razoável e incerteza

Foco muito estreito e exagerado na ameaça imaginária ou na situação da pior hipótese (pensamento catastrófico)

Foco mais amplo e equilibrado em todos os aspectos do tema de preocupação; a capacidade de reconhecer os aspectos positivos, negativos e inofensivos da situação

Um sentimento de impotência para lidar com a situação de preocupação

Um maior grau de autoconfiança na própria capacidade de lidar com a situação de preocupação

Altos níveis de ansiedade ou aflição

Baixa ansiedade ou aflição



Determinando se sua preocupação é produtiva ou improdutiva:



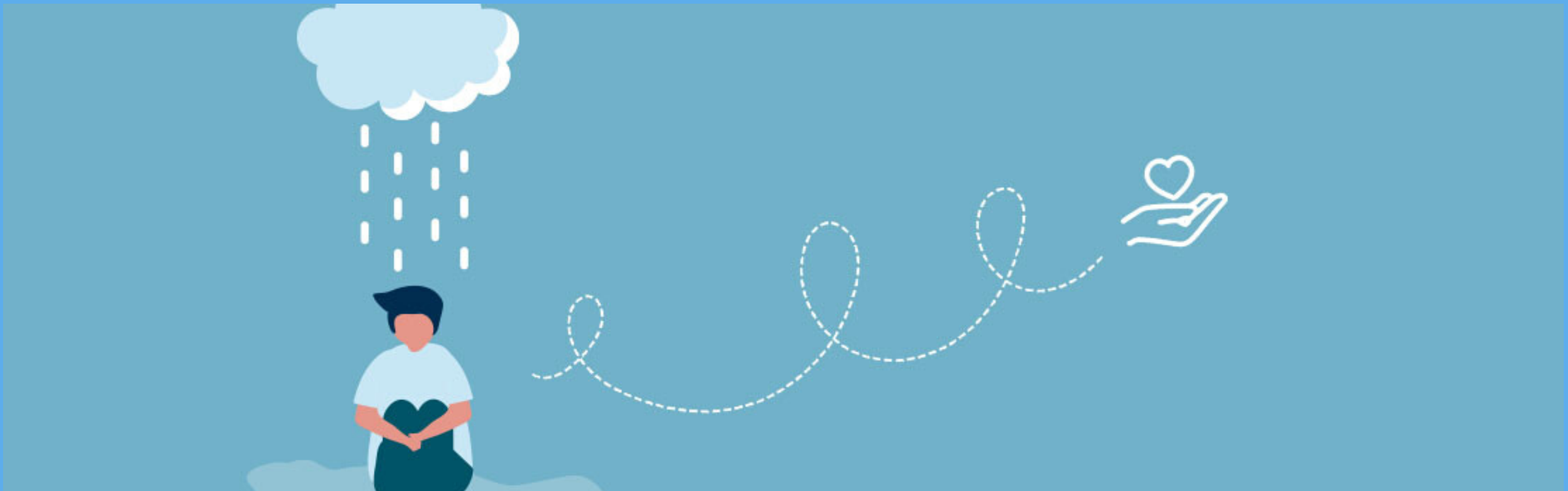
➔ Primeiro determine se sua preocupação se concentra em um problema imediato realístico ou em uma situação negativa hipotética mais distante (um “e se”).

➔ Depois, considere as consequências positivas e negativas da preocupação para determinar se ela é principalmente produtiva ou improdutiva.

➔ Se você não está seguro das consequências da preocupação, monitore seus episódios de preocupação e registre os efeitos imediatos ou peça a um amigo próximo ou a um familiar informações sobre como sua preocupação o afeta.



O QUE FAZER PARA LIDAR COM A ANSIEDADE AUMENTADA



1. Faça algumas respirações lentas, concentre-se apenas no ato de respirar.
2. Foque no ambiente externo, descreva os objetos ao seu redor. Ex.: “Sofá verde, macio e acolhedor. Televisão estridente”.
3. Tome um banho durante 5 minutos, concentre-se no som da água caindo e em sua respiração.
4. Ouça alguma playlist com músicas relaxantes.
5. Procure identificar o que desencadeia o aumento da ansiedade... É um pensamento? Uma situação?
6. Existe algo que você possa fazer? Como: Evitar pensar no assunto. Compartilhar o assunto com outra pessoa, como um familiar ou um profissional. Buscar mais informações.

PLANEJAMENTO SEMANAL

LEMBRETES:

REALIZAÇÕES:

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

FINAL DE SEMANA!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. COVID-19 O que você precisa saber. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/> Acesso em: 14 de abril de 2020.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875 Acesso em: 9 de abril de 2020.

SWEET, Corine. Mindfulness: o diário. 2 ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2015.