

PROGRAMA

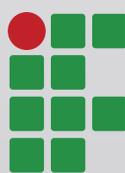
Retorno seguro

I F A P



Recomeçar com segurança
e responsabilidade

Ações de apoio psicológico e saúde



INSTITUTO
FEDERAL
Amapá

Saúde mental em tempos de pandemia

Na atual situação de pandemia da Covid-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse. O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.



Frente ao estresse e à ansiedade, podemos apresentar respostas involuntárias/automáticas e respostas voluntárias. Se apresentamos mais respostas involuntárias, quer dizer que estamos apenas reagindo à situação, tendo pouco controle sobre nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos frente ao estresse. Dessa forma, podemos ter mais dificuldade para lidar com os acontecimentos. A situação apresentada a seguir é um exemplo: ter pensamentos repetitivos, que invadem a nossa mente de forma automática, atrapalhando nossas atividades cotidianas, como conseguir dormir ou prestar atenção em algum assunto. Nas respostas voluntárias, temos maior controle sobre nós mesmos frente às situações estressantes e que causam ansiedade. Esse tipo de enfrentamento do estresse permite que possamos reagir de forma a superar as dificuldades com mais facilidade. Um exemplo que ilustra essa situação é o seguinte: fazer chamadas de vídeo para pessoas importantes, que consigam acolher os seus sentimentos. Esse comportamento pode promover a sensação de proximidade, mesmo que as pessoas estejam fisicamente afastadas.

As relações com os outros são muito importantes, pois desde pequenos aprendemos a enfrentar situações desafiadoras e estressantes com o apoio das pessoas que estão à nossa volta. Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise.



Orientações psicológicas em tempos de pandemia:

É comum crianças, idosos e quem já tem problemas de saúde ficarem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados.

Ajude-os a expressar como estão se sentindo – falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando – e ouça sem criticar.

Forneça instruções claras, de forma bem simples e objetiva.

É importante que mantenham uma rotina com horários de dormir, acordar e fazer as refeições, lembrando-os de beber água.

O que evitar: Desamparo e fuga

Você pode sentir que alcançou o limite de sua capacidade, adiando ou desistindo de procurar soluções para os problemas. Isso irá gerar sentimentos de desamparo e de desvalorização pessoal. Algumas vezes você pode sentir pânico. Caso essas reações persistam por muito tempo, elas podem piorar ou levar à depressão.

Sugestões:

Caso você perceba que está com dificuldade para seguir seu cronograma e resolver suas tarefas, evite uma postura julgadora ou crítica consigo mesmo, afinal é uma fase de adaptação para todos. Tente entender os motivos que fizeram você não seguir seu planejamento e busque alternativas para os próximos dias.

O que posso fazer: busca de informações e solução de problemas

É preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento.

Procure agir de modo planejado, com esforço, persistência e determinação.

Pode-se buscar informações confiáveis e baseadas em evidências para aumentar a situação de controle e competência. Lembrar que você conseguiu dar conta de problemas difíceis no passado ajuda a ter maior confiança em si mesmo agora.

Sugestões:

1. Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros.
2. **Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe – não disseminar fake news . Use sites oficiais, como o da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e de universidades.**

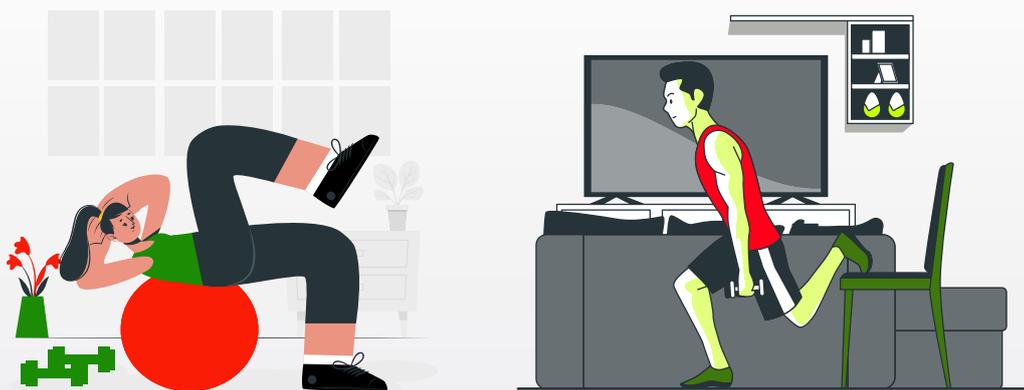


3. Evite ficar o dia todo checando as mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram, por exemplo) ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso, por isso é importante delimitar um momento e horário específico para essas atividades.

4. Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas.

a. Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas. Busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.

5. Planeje atividades para o dia que não sobrecarreguem seu corpo e mente.



6. Separe horários para trabalho, lazer e interação familiar.

a. Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras.

7. Faça uma lista das tarefas por ordem de prioridade e procure resolvê-las uma a uma. Pode ser necessário dizer “não” para algumas demandas não urgentes em algum momento.

a. Uma boa dica para manter o foco é estabelecer pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa, como assistir a um episódio de sua série favorita ou ficar alguns minutos com seu animal de estimação. Usar alimentos como recompensa pode não ser a melhor opção.

8. Se você está preocupado com sua situação financeira, uma boa dica é organizar uma tabela com seus ganhos e seus gastos. Estabeleça quais gastos são essenciais e quais podem ser cortados.

a. Acredite que pode fazer algo para melhorar a forma como está lidando com tudo isso.

Importante:

É de vital importância se manter informado sobre o avanço da situação e sobre as novas orientações, de forma a garantir que você esteja seguindo as medidas de precaução



adequadas. Somado a isso, é importante manter fontes de informação confiáveis de maneira a evitar a desinformação ou as coberturas sensacionalistas.

Restrinja-se às fontes credenciadas - isso inclui as designações da Organização Mundial da Saúde (<https://www.paho.org/bra/covid19/>), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>) e autoridades de saúde locais.

Está se sentindo sobrecarregado? Restrinja horários diários para visualizar atualizações e notícias. Monitoramento constante da mídia, especialmente quando compulsivo, pode alimentar respostas de estresse e ansiedade ao invés de diminuí-las.

Cuidado com o que compartilha – é de responsabilidade de todos nós evitar o espalhamento de rumores e boatos que possam causar reações de pânico desnecessárias.

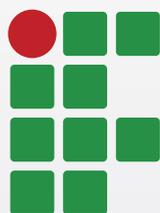
Ações que as unidades deverão desenvolver

- « Orientações/instruções para os docentes (saúde mental em tempos de pandemia);
- « Orientações/instruções para os discentes (debates em sala de aula: saúde mental/em tempos de pandemia);
- « Grupo de apoio psicológico às famílias dos discentes (saúde mental em tempos de pandemia);
- « Debates de filmes (diversos temas).

Precisa de ajuda ou conhece alguém que precise?

- « Disque Saúde – 136
 - « Centro de Valorização da Vida – 188
 - « Central de Atendimento à Mulher – 180
 - « Acolhimento psicológico/Ifap
- E-mail : saudemental@ifap.edu.br





**INSTITUTO
FEDERAL**
Amapá

 www.ifap.edu.br

 /institutofederaldoamapa  @ifap_oficial  Tv Ifap