



# Saúde mental em tempos de pandemia



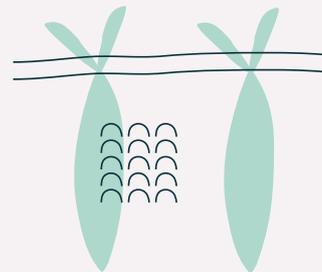
1. Introdução

2. O que é  
esperado?

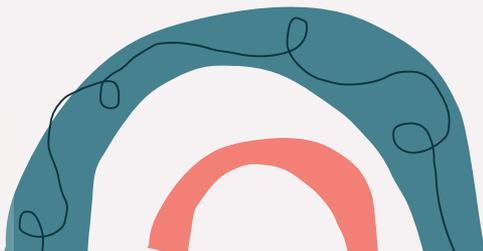
3. Pandemia e  
produtividade

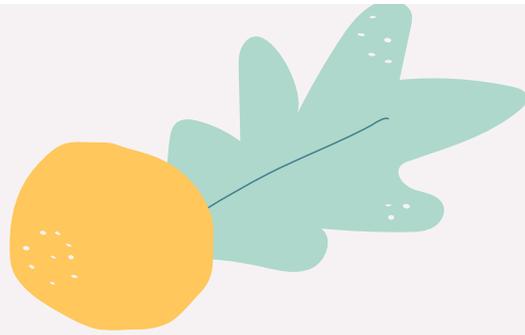
4. O que posso fazer?

5. Conclusões



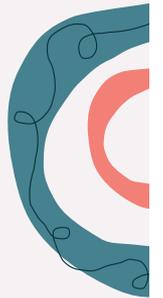
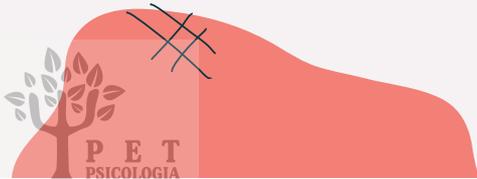
P E T  
PSICOLOGIA



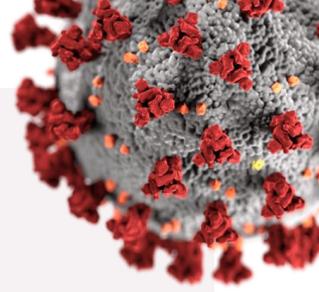


01.

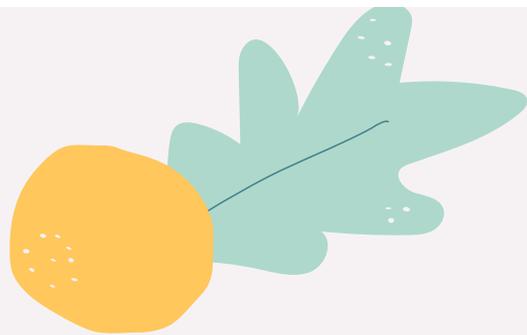
# Introdução



# COVID-19 no mundo



- 10 milhões de casos
- Distanciamento social
- Crise sanitária, política e econômica
- Momento de incertezas



02.

O que é esperado?



## Sensação recorrente de...

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tristeza;
- Medo

## Sensação recorrente de medo de:



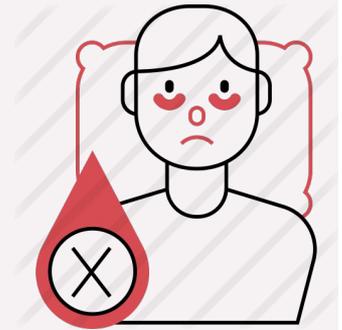
- Adoecer e morrer;
- Perder as pessoas que amamos;
- Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar ou ser demitido;
- Ser excluído socialmente por estar associado a doença;
- Ser separado de entes queridos devido ao regime de quarentena;
- Não receber suporte financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

# Reações fisiológicas como...

- Alterações no apetite;
- Alterações no sono.



(FIOCRUZ, 2020)



## Pensamentos recorrentes...



- Sobre a epidemia;
- Sobre a saúde da nossa família;
- Relacionados à morte e ao morrer.

## Quando em isolamento, sentimentos de...

- Desamparo;
- Tédio;
- Solidão;
- Tristeza.

### Além disso...

- Conflitos interpessoais;
- Violência



# O que é Ansiedade?



- Resposta fisiológica e evolutiva de “luta” ou “fuga”,
- Responsável por eliciar algumas reações fisiológicas e emocionais;
- O indivíduo fica excessivamente apreensivo, tenso e inquieto sobre a perspectiva de algum acontecimento.

(BECK, 1988).



# O que é Estresse?

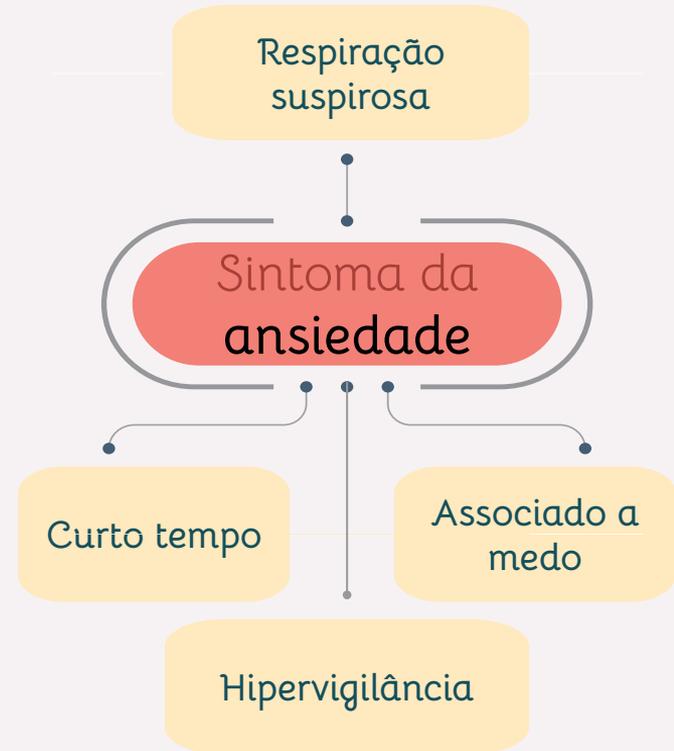
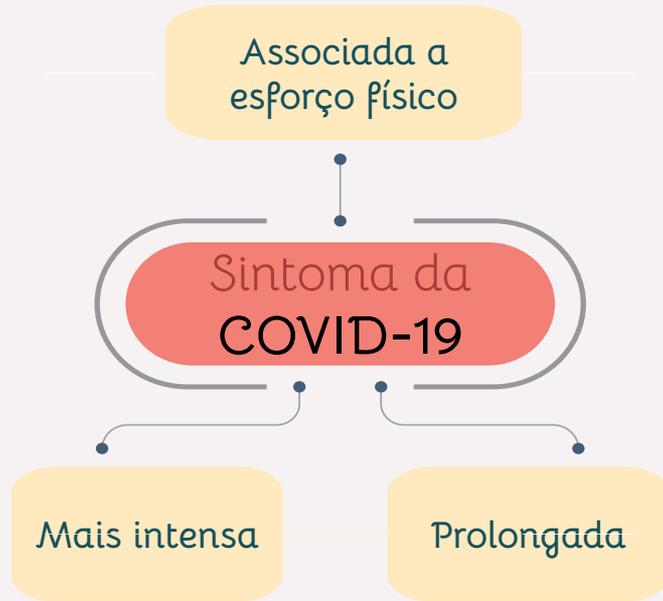


- Qualquer circunstância de tensão aguda ou crônica desencadeada através de estímulos do meio externo e/ou interno.
- As situações de estresse não necessariamente representam o perigo externo e real, já que muitas vezes os sintomas do estresse são desencadeados pela ansiedade.

(MONTEIRO, FREITAS, RIBEIRO, 2007)

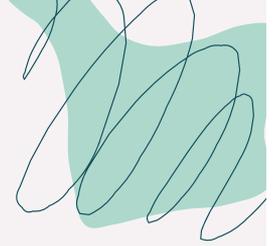


# Falta de ar: ansiedade ou COVID-19?



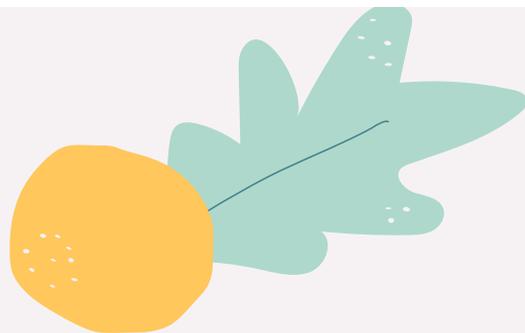
# O que podemos fazer?

## Questionar-se se...



eu estou com outro sintoma comum da COVID-19?	<input type="radio"/>
esses sintomas já estavam acontecendo ou eu os percebi depois que fiquei preocupado(a)?	<input type="radio"/>
eu já apresentava falta de ar "sem motivo" antes? Já era um sintoma ansioso meu?	<input type="radio"/>
estava acontecendo algo antes da falta de ar? No que eu estava pensando?	<input type="radio"/>





03.

# Pandemia e produtividade



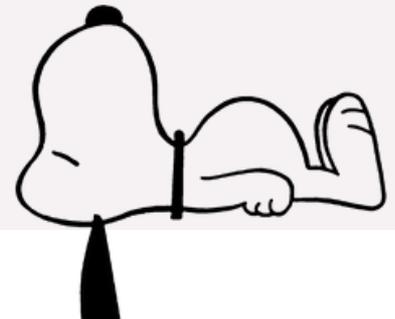
## Quais os riscos de permanecer inativo?

- A relativa inatividade contribui para a manutenção de um humor mais deprimido ou ansioso;
- Pois faltam oportunidades de adquirir um sentimento de domínio ou prazer;
- O que leva a mais pensamentos negativos, os quais, por sua vez, levam ao aumento da disforia e da inatividade;

Formando um círculo vicioso.



(BECK, 2014)





[situação]  
Pensar em iniciar  
uma atividade:

O pensamento afeta a forma  
como nos **sentimos**, e  
consequentemente, como  
**agimos**.

“Eu estou muito cansado.  
Nada vai fazer eu me sentir  
melhor.”



Tristeza, ansiedade,  
desânimo

Permanece inativo



(BECK, 2014)

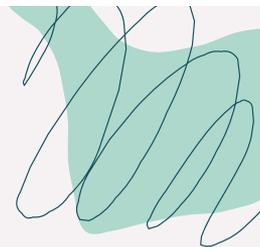
Procure desenvolver  
algumas tarefas  
durante o dia...

...que lhe  
proporcionem o  
sentimento de  
domínio ou  
prazer!



## Comece programando pequenas atividades:

Ler um livro que eu gosto por 15 minutos	●
Estudar por 10 minutos	●
Praticar exercícios físicos por 10 minutos	●
Arrumar/limpar o quarto por 5 minutos	●
Fazer uma prática guiada de mindfulness	●



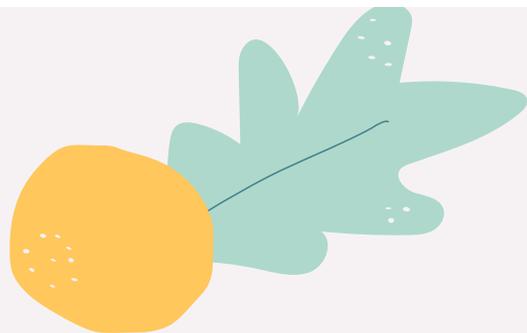
#petindica



## Desafio 30 dias Thirty. Metas, Objetivos, Hábitos

O Thirty vai te ajudar a organizar metas diárias, desenvolver hábitos ou atividades como ler um livro, aprender um idioma, elaborar um plano de estudos e até criar hábitos saudáveis.





04.

O que posso fazer?



# Exercícios físicos



- Estudos comprovam que 15 minutos diários já são suficientes para diminuir o risco de depressão e crises de ansiedade.
- Porém não são necessários exercícios de ganho muscular, envolvendo movimento já é possível obter os ganhos da atividade física.
- ENTÃO, que tal apenas colocar a sua playlist favorita e começar a dançar ?

(CHOI et. al, 2019)

# Exercícios de relaxamento

Resposta biologicamente oposta ao estresse;

Pode ser aprendida e convertida em recurso de enfrentamento.

## Técnica 1

- Respire profundamente por alguns segundos.
- Depois estique cada grupo muscular mantendo a tensão por 5 segundos antes de soltar.



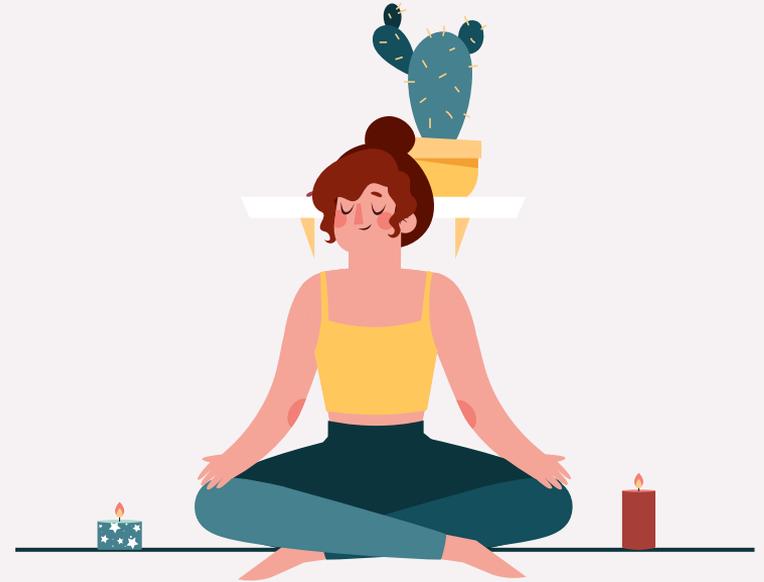
## Técnica 2

- Respiração diafragmática completa
- Visa à diminuição da ansiedade através da respiração.



# Mindfulness

Kabat-Zinn (1990) define mindfulness: concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento, como uma forma específica de atenção plena.



(KABAT-ZINN, 1990 apud  
VANDENBERGHE, SOUZA, 2006)

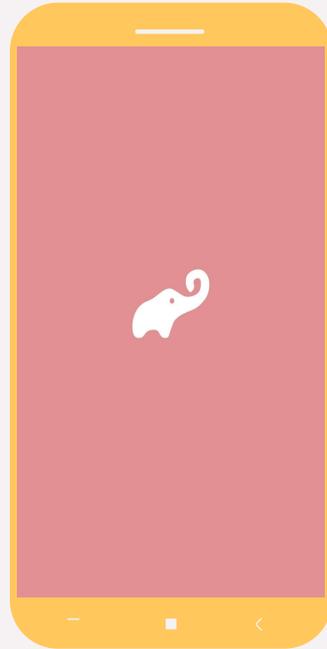
# Mindfulness



- 'Sem julgar' significa que o praticante aceita todos os sentimentos, pensamentos e sensações como legítimos.
- Os conteúdos dos pensamentos e dos sentimentos são vivenciados na maneira em que se apresentam.
- Eles não são categorizados como positivos ou negativos.
- As práticas incluem exercícios de atenção à respiração e escaneamento corporal.



*#petindica*



## Lojong: Meditação e Mindfulness

o app é dedicado à meditação, com meditações guiadas, vídeos animados, timer e conteúdos.

# Controle o SONO

- Durma em horários regulares;
- Pratique atividades físicas;
- Tenha um ambiente com pouca luz;
- Evite o surgimento da ansiedade durante a hora anterior de dormir - faça algo relaxante, se planeje antes;



# GROUNDING



Exercício criado a partir do mindfulness para te trazer pro presente por meio de uma atividade simples.

**Como fazer?** Descreva 5 coisas que você pode ver  
4 que você pode ouvir  
3 que você pode tocar  
2 que você pode cheirar  
1 que você pode degustar



(SMITH, 2018)

# Diferentes técnicas para diferentes formas de ansiedade

- Ansiedade gerada por pensamento:

Mindfulness e

Grounding

- Ansiedade gerada por estímulos ambientais:

Exercício leve e

respiração diafragmática

## Outras dicas importantes:

- Reduza o tempo gasto vendo imagens assustadoras na TV;
- Reduza o tempo de ouvir rumores;
- Pesquise informações de fontes confiáveis (redes ou boletins oficiais);
- Reduza o tempo procurando informações (1-2 vezes por dia, em vez de toda hora);



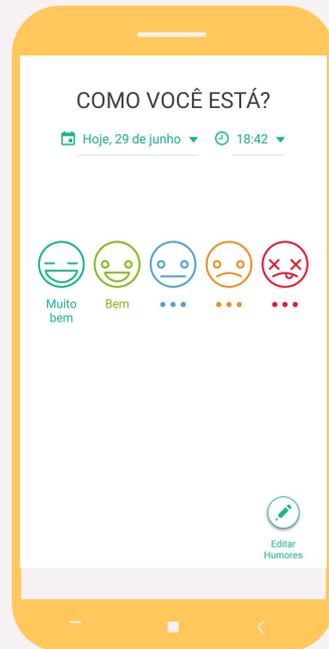
## Outras dicas importantes:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Caso seja estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade.
- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual;

(FIOCRUZ, 2020)



#petindica



## Daylio: Diário e Controle do Humor

Registre seu humor e adicione atividades que você fez durante o dia. Daylio agrupa os humores e atividades fornecendo estatísticas semanais e mensais.



## Alguns critérios para determinar se há necessidade de procurar ajuda profissional:

- Sintomas persistentes e/ou sofrimento intenso;
- Comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano;
- Complicações associadas (ex: alcoolismo, dependências e conduta suicida);



(FIOCRUZ, 2020)



# Alguns critérios para determinar se há necessidade de procurar ajuda profissional:

- Dificuldades profundas na vida familiar, social ou no trabalho;
- Depressão maior, psicose e transtorno por estresse pós-traumático.



(FIOCRUZ,  
2020)



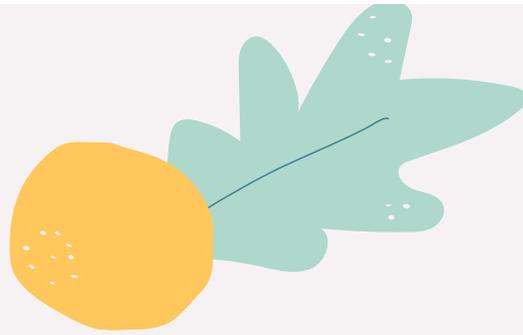
# Onde encontrar ajuda?



Atendimento psicológico online gratuito:

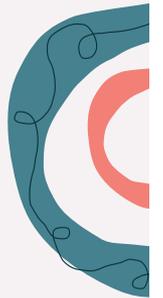
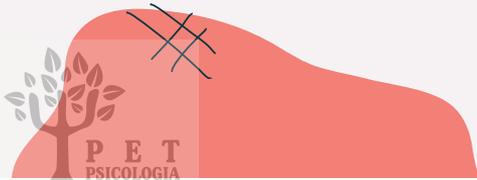
- Traços da escuta
- Grupo CREARE
- Relações simplificadas
- Bem.care
- Programa acolher
- Escuta 60+
- Rede de apoio psicológico
- CVV





05.

Conclusões





Olha só: se você não tiver afim de ler 64 livros, fazer 5 cursos online, treinar na sala e faxinar a casa TÁ TUDO BEM, OK?! aproveita esse momento inédito pra repensar o ritmo acelerado que a gente vive e não pra se culpar por não estar produzindo. sua saúde mental agradece.



# Referências



FIOCRUZ. Recomendações gerais. Saúde mental e atenção Psicossocial na pandemia COVID-19. Brasília, 2020.

BECK, A.T. et al. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 56, p. 893-897, 1988.

CHOI, K., CHEN, C. Y., STEIN, M.. Relationships Between Physical Activity and Depression Among Adults: A 2-Sample Mendelian Randomization Study. *JAMA Psychiatry*, v. 76, n. 4, p. 399-408, 2019

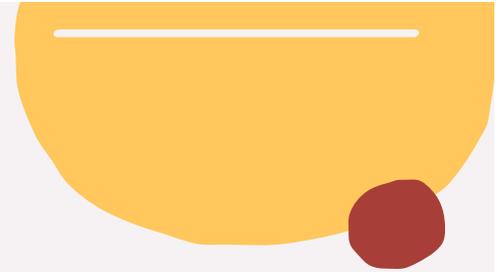
MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A.P.. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, Teresina, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007.

SMITH, S. 5-4-3-2-1 Coping Technique for Anxiety. Behavioral Health Partners: **University of Rochester Medical Center**, 10 abr. 2018. Disponível em: <https://www.urmc.rochester.edu/behavioral-health-partners/bhp-blog/april-2018/5-4-3-2-1-coping-technique-for-anxiety>. Acesso em: 29 jun. 2020.



QUINTELLA, L.. **Falta de ar: um dos principais sintomas da ansiedade e coronavírus. Como identificar?** 19 mar. 2020. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/B97rbAVlgcq/?igshid=e2eqxdzdxz1>. Acesso em: 30 jun. 2020.

SE PUDER,  
FIQUE EM  
CASA.





# Obrigada/o!



@petpsicologiafurg

Você tem algum dúvida?

petpsicologiafurg@gmail.com

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik

