



ORIENTAÇÕES PSICOLÓGICAS PARA TEMPOS DE PANDEMIA

Volume 2

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 **INSTITUTO FEDERAL**
Pará

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

ORGANIZAÇÃO

Ana Carolina Leal Folha de Castro

PSICÓLOGAS COLABORADORAS

Bruna de Almeida Cruz
Campus Belém

Danielly da Silva Lopes
DAPD/Reitoria

Dayra Sampaio Pereira
Campus Abaetetuba

Ingrid Ferreira Soares da Silva
Campus Marabá Rural

Jeanne Kelly Soares Liberato
Campus Conceição do Araguaia

Marília Mota de Miranda
PROEN/Reitoria

Mônica Coeli Souza Soares
Campus Castanhal

EXPEDIENTE TÉCNICO

REVISÃO DE TEXTO

Mário Vitor Brandão de Lima
Gabinete / PROEN – PI

Diagramação
ASCOM Reitoria

APRESENTAÇÃO

Prezado (a) discente,

A pandemia causada pela COVID-19 tem afetado nossas vidas de diversas maneiras. Sem que estivéssemos preparados, tivemos que mudar a nossa rotina e abrir mão das nossas principais atividades diárias. Até hoje, ainda estamos buscando nos adaptar às novas medidas de prevenção à saúde, e a essa nova forma de viver.

Diante de tantas mudanças, sentimentos como, insegurança, tristeza e angústia se fazem mais presentes, o que reforça uma necessidade ainda maior de cuidar da nossa saúde mental. Esse cenário que estamos vivendo trouxe para as instituições de ensino a preocupação de ajudar os estudantes a atravessar esse momento com mais criatividade e habilidade emocional.

Pensando nisso, e dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelas psicólogas do Instituto Federal do Pará, este E-book, escrito a muitas mãos, tem a intencionalidade de abordar os cuidados com a saúde mental, através de algumas orientações psicológicas, especialmente aos estudantes, por acreditarmos possíveis de serem colocadas em prática, em tempos de pandemia!

Abraços Virtuais e Boa leitura!
Ana Carolina Folha

"Tempos difíceis exigem amor ao extremo"
(Autor desconhecido)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

5

ROTINAS DE ESTUDOS

8

Mônica Coeli Souza Soares – Campus Castanhal

COMO VAI SEU SONO?

13

Marília Mota de Miranda – PROEN/Reitoria

Ingrid Ferreira Soares da Silva – Campus Marabá Rural

ENFRENTANDO A ANSIEDADE

16

Dayra Sampaio Pereira – Campus Abaetetuba

DICAS QUE ACALMAM

18

Ingrid Ferreira Soares da Silva – Campus Marabá Rural

Jeanne Kelly Soares Liberato – Campus Conceição do Araguaia

Marília Mota de Miranda – PROEN/Reitoria

QUANDO DEVO PROCURAR ATENDIMENTO PSICOLÓGICO?

26

Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém

Danielly da Silva Lopes - Reitoria da CAQV/Reitoria

CONTATOS ÚTEIS

29

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, considerada de uma família de vírus que causam infecções respiratórias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o novo agente do coronavírus foi descoberto em dezembro de 2019, após casos registrados na China.

No Brasil, o primeiro caso de contaminação pela COVID-19 foi oficialmente registrado em 26 de fevereiro de 2020. Com o aumento do número de casos de contaminação pelo mundo, a Organização Mundial da Saúde declarou, em 11 de março de 2020, a pandemia do novo coronavírus e, com isso, medidas de prevenção foram adotadas mais intensamente para conter a disseminação do vírus.

Em 13 de março de 2020, o Ministério da Saúde regulamentou critérios de isolamento e quarentena para serem aplicados pelas autoridades sanitárias em pacientes com suspeita ou confirmação de infecção por coronavírus.

Desde então, vivenciamos cada vez mais o aumento de restrições das nossas atividades diárias. Em 16 de março, Rio de Janeiro e São Paulo foram os primeiros estados no Brasil a registrar a transmissão comunitária, ou seja, quando não é possível mais identificar a origem da contaminação, o que levou o país a entrar em nova fase de estratégia de contenção do vírus. No dia seguinte, foi registrada a primeira morte por COVID-19, no Brasil.

O IFPA, acompanhando os acontecimentos do Brasil e do mundo, informou no dia 17/03/2020, por meio do OFÍCIO CIRCULAR Nº 07/2020/PROEN, a suspensão das atividades acadêmicas presenciais de Ensino, Pesquisa e Extensão, em todas as unidades do estado, no período de 19 de março a 12 de abril de 2020, posteriormente prorrogada, por meio da PORTARIA Nº 705/2020/GAB, por tempo indeterminado, até o momento.

No estado do Pará, o registro do primeiro caso do novo Coronavírus (Covid-19) pela Secretaria de Estado de Saúde (Sespa) foi em 18/03/2020, porém, apenas uma semana após esta primeira confirmação, o estado já registrava 9 casos da doença, e a partir de então, as notificações só foram aumentando, chegando no dia 30 de março a registrar a transmissão comunitária.

O número de contaminação no estado do Pará cresceu tanto, que entre 24 a 30 de abril, a capital paraense pulou de 51 para 138 óbitos, posteriormente chegando a registrar uma média de casos acima das médias estadual e nacional, tornando o Pará, o segundo estado do país a adotar o "lockdown" ou seja, bloqueio total das atividades não essenciais, em nove municípios do estado, de 10 a 17 de maio, sujeitos a advertências e multas àqueles que desrespeitassem as medidas.

Diante dessa crise epidemiológica sem precedentes, inúmeros são os impactos econômicos, políticos e psicológicos agravados pela pandemia, que atingem diretamente a nossa forma de viver. Isso reafirma a importância de cuidarmos, ainda mais da nossa saúde mental. Ainda que o grau de sofrimento reflita de forma singular para cada indivíduo, acreditamos que existem formas possíveis de administrá-lo, que podem minimizar o sofrimento mental e até mesmo prevenir, a instalação de doenças.

Teóricos já afirmam que o mundo não será mais o mesmo. De fato, não é mais possível continuar daquele ponto onde paramos antes de começar a pandemia. Muitas são as reflexões e incertezas que nos acompanham nesse momento e que irão perdurar por tempo indeterminado.

A expressão "o mundo todo" deixou de ser uma metáfora para se aplicar à nossa realidade, já que hoje, literalmente, sentimos essa crise mundialmente e, coletivamente, buscamos a saída ou pelo menos, minimizar seus impactos.

Sendo assim, o IFPA, como parte importante da vida dos seus discentes, também é um espaço de prevenção e auxílio, e este é o objetivo deste E-

book: ajudá-lo a entrar em contato com algumas ideias/reflexões e buscar, nesse momento difícil, também, uma oportunidade de crescimento.

Se cuidem e contem conosco!
Ana Carolina Folha
Em:21/05/2020

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 17 de maio de 2020.

ROTINA DE ESTUDOS

E agora, como ficarão meus estudos com a suspensão das aulas e com o isolamento social? Esta pergunta esteve e está presente, martelando em nossas cabeças, nesses últimos 60 dias em que estamos vivendo em isolamento social. Estão sendo momentos de muita angústia e ansiedade, pois estamos em casa de forma diferente, que foge àquele prazer de estarmos em casa quando estamos com nossas vidas funcionando com o dinamismo habitual: de acordar cedo para ir pra aula, de precisar estudar para a prova, para a apresentação de trabalhos. Agora ficamos em casa sem rumo, sem norte. Só comendo, dormindo, assistindo séries, filmes, falando no WhatsApp, mas parece que isto já está enjoando...

Está na hora de organizar esta bagunça. Este estado confuso, ansioso e, às vezes, desesperador que estamos vivendo é típico de situações caóticas como as pandemias, catástrofes e desastres onde a vida das pessoas é desorganizada, extinta e afetadas por grandes abalos desestruturantes. Um dos pontos considerado central para o estabelecimento do equilíbrio é ajudar a pessoa a reencontrar o sentido de sua vida. A tarefa é um tanto complexa, precisa esforço da pessoa a partir da consciência de que precisa silenciar sua mente dos pensamentos limitantes que a paralisam numa ideia (ou ideias) fixa(s). É preciso atitude reflexiva dos fatos, buscando aceitar que houve mudanças significativas em sua realidade. Desta forma, é importante uma viagem pra dentro de seu foro íntimo em busca do sentido da vida. O sentido e a razão da nossa existência nos mostram o caminho a seguir. Isto é (deve ser) o fundamento de nossas escolhas na vida.

Rotina

A rotina é uma grande aliada nesse momento de isolamento social para organizarmos nossas vidas, ajuda a colocarmos dinâmica no dia a dia. Nesse momento, nossos dias precisam ser minimamente diferentes para não entrarmos em clima de desânimo, não criarmos ambiente mental ocioso (sem atividade criativa, produtiva), propício a pensamentos mórbidos. Vamos

organizar a semana pensando no dia que vamos cozinhar algo diferente, que vamos fazer aquela arrumação na estante, no guarda-roupas que há muito tempo está sendo prometida. No dia da reunião do grupo de trabalho ou estudo, ou da live, aproveite para sair do trivial, ou melhor do pijama, da roupa folgadona. Apronte-se como se fosse sair, maquie-se, vista-se como se fosse trabalhar, ir para a balada, para a malhação. Cada programação requer um figurino.

Organização da rotina de estudos

Com a pandemia do COVID 19 nossa vida acadêmica sofre um grande abalo com a ameaça de perdemos uma ano de estudos. Este fato nos remete à reflexão do significado do estudo em nossas vidas, nos leva às questões: Por que é importante estudar? Por que temos que estudar? Agora que a escola parou, temos necessidade de estudar neste isolamento social? É necessário termos essas respostas para darmos significado ao ato de estudar mesmo sem ir à escola.

Em nossa sociedade a cultura de frequentar a escola para adquirirmos cultura e conhecimento é universal, mas de onde vem esta ideia do papel fundamental da escola para esta atividade? Será que quem não vai à escola não pode adquirir conhecimentos? Poucos de nós questionaram e foram a fundo para descobrir o significado desta crença. Isso reflete um de nossos automatismos¹ no desenvolvimento de nossas vidas.

Esta forma de encararmos a ida à escola nos remete a outros comportamentos e à postura de estudante que adotamos. Quantos de nós pensamos no planejamento de estudos? Na forma como aprendemos e nos nossos próprios métodos de estudos? Esses pequenos comportamentos são fundamentais para nossa vida estudantil, podendo nos fazer estudantes ativos e proativos. Quando somos ativos, criamos nosso método de estudo e estilo de aprendizagem. Quando proativos, estamos para além do que o professor

¹ Agir sem pensar, fazer por que todo mundo faz

nos ensina, vamos em busca do conhecimento com um olhar investigativo e criativo. Ao criar um estilo de aprendizagem, organização e método de estudo, você não depende totalmente de um mediador para dar norte a sua aquisição de conhecimentos, você é o gestor do seu desenvolvimento estudantil.

Algumas dicas para a organização da rotina de estudos nesses dias de isolamento social.

- 1) Procure conhecer o Plano de Curso (PPC) do curso no qual você está matriculado
 - a) Analise a grade curricular e verifique as ementas das disciplinas do semestre/ano que está cursando;
 - b) Identifique disciplina que te atraem, te interessam
 - c) Investigue as referências bibliográficas das disciplinas
- 2) Com o conhecimento do PPC do seu curso, organize um Plano de Estudos. Considerando que este plano representa um roteiro, um mapa que dará sentido a sua caminhada. Para isso é importante
 - a) Estabelecer objetivos e metas: neste momento você irá pensar onde quer chegar, o que quer alcançar;
 - b) Crie um método de estudos: aqui você vai criar as estratégias de estudo. Como você irá estudar as disciplinas. Você vai realizar leituras (ver técnicas de leituras), resumos, resenhas, esquemas, mapas mentais.
- 3) Organize sua rotina. Relacione as coisas que precisa e gosta de fazer durante o dia/semana. Escreva todas, desde as menos importantes e desnecessárias às mais importantes e necessárias. Em seguida, classifique-as e depois as insira conforme suas prioridades em um cronograma de atividades semanais
- 4) Organize o tempo para estudar (Cronograma de atividades semanais). A organização do tempo de estudo é seu planejamento semanal. Onde você, de acordo com suas metas, irá elaborar, num período, uma agenda

onde as disciplinas que você eleja para estudar estarão organizadas nos dias e horários considerando outras atividades importantes.

- a) Não se esqueça de considerar nesta organização do tempo outras atividades que farão parte de sua rotina. Neste momento é muito importante o tempo livre para fazer coisas que te proporcionam prazer, descanso e socialização;
 - b) Para quem está iniciando, é importante estabelecer metas pequenas e não exigir muito de você. Mas cuidado para não relaxar e procrastinar seu compromisso pessoal
 - c) Observe o seu ritmo de estudo e gerencie o que estudar. Nos horários que você geralmente tem mais disposição para estudar procure estudar aqueles conteúdos e, disciplinas mais difíceis.
- 5) Revisão do Plano de Estudo. Eleja um período para seu plano de estudo e o revise em seu termino. Você poderá eleger ou não novos objetivos e metas e um novo horário.

As redes sociais e a rotina de estudo

Como podemos utilizar as redes sociais (Instagram, Facebook, Youtube) a favor da nossa rotina de estudos, nesta conjuntura pandêmica? Não perdendo o foco do seu Plano de estudo, você pode utilizar os canais e espaços das redes sociais:

- a) Participando de lives, assistindo webconferências
- b) Pesquisando e estudando matérias em sites de revistas de organizações científicas ou jornalísticas, de acordo com seus interesses e objetivos.
- c) No Instagram ou Youtube você pode seguir contas que compartilham dicas sobre os mais variados assuntos, desde a organização de sua agenda, cronograma, métodos de estudos, até assuntos relacionados às disciplinas

A proposta deste texto foi trazer algumas reflexões sobre este tempo desafiador que o mundo está vivendo e que está trazendo para cada um de nós o ressignificar e o reinventar de nossas existências. A vida de estudante e a vida profissional são um ponto central na existência de qualquer ser humano, por nos levar à construção da nossa identidade adulta e profissional. Num mundo cheio de apelos e estímulos mentais, pensar sobre o que somos e o que queremos da vida, é fundamental para vivermos experiências e realizarmos escolhas conscientes com maiores probabilidades de alcançarmos êxitos.

SOBRE A AUTORA

Mônica Coeli Souza Soares é Psicóloga, Mestra em Educação pela UFRRJ e servidora Técnica em Educação Administrativa (TAE) do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará -Campus Castanhal. E-mail: monica.coeli@ifpa.edu.br
Revisão: Mário Vitor B. de Lima

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COELHO, Marcela. Roteiro de organização de estudos para quem estuda em casa , Guia do Estudante, 27 mar 2018. Disponível em:

<<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/roteiro-de-organizacao-de-estudos-para-quem-estuda-em-casa/>>. Acessado em: 14/05/2020

KIENEN, Nádia, et al. Comportamentos pré-requisitos do "Estudar textos em contexto acadêmico". CES Psicologia, 2017, 10.2: 28-49. Disponível em:

<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v10n2/2011-3080-cesp-10-02-00028.pdf> Acessado em: 14/05/2020

VELLEI, Carolina. 5 dicas de como estudar para o vestibular com o Instagram. Guia do Estudante. 16.nov.2018. Disponível em: <<https://guiadoestudante.abril.com.br/blog/dicas-estudo/5-dicas-de-como-estudar-para-o-vestibular-com-o-instagram/>>. Acessado em: 14/05/2020

COMO VAI O SEU SONO?

Todos nós vivenciamos que a Pandemia de Coronavírus vem alterando nossas rotinas. Lidar com sentimentos de incertezas do futuro pode levar à noites mal dormidas e à insônia. Ter uma boa noite de sono é importante para evitar problemas físicos e psicológicos. Os motivos para a perda de sono são inúmeros e por isso precisam ser analisados caso a caso. No entanto, é necessário assim que percebemos nossas dificuldades de dormir, implantar medidas de cuidados como as preconizadas na "HIGIENE DO SONO", isto é, um conjunto de hábitos que podem ajudar qualquer pessoa a dormir melhor. Ajustes simples na sua rotina, especialmente à noite, podem afastar a insônia e trazer benefícios na hora de dormir.

BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE DO SONO

Estabeleça uma rotina de sono – procure deitar e levantar sempre em um mesmo horário, todos os dias. Isso é importante, pois fará com que o seu corpo crie uma rotina.

1. Busque ter exposição diária à luz solar logo após se levantar e ao fim da tarde. A luz do sol ajuda na produção de endorfina, um hormônio associado à felicidade, conforto e bem-estar.
2. Dê preferência para fazer os exercícios físicos durante o dia. Porém, se para você só dá para realizar atividades físicas à noite, evite exercícios maçantes pelo menos 2 horas antes de deitar.
3. Evite comer demais imediatamente antes de deitar e também evite o consumo de bebidas alcoólicas, cigarros, produtos à base de cafeína e doces também à noite, pois os mesmos podem atrapalhar a qualidade do seu sono.
4. Evite usar aparelhos eletrônicos e até assistir televisão antes de dormir, pois as luzes desses aparelhos dificultam a produção de melatonina, hormônio que ajuda nosso organismo a se preparar para dormir.
5. Sempre mantenha seus pertences em ordem. Um lugar organizado dá sensação de calma e aconchego. Se surgirem pensamentos

preocupantes e lembranças de atividades que precisam ser feitas com urgência, anote tudo em um caderno para executar no outro dia.

6. Vá gradualmente diminuindo o ritmo das suas atividades durante o dia. Se for difícil em um primeiro momento, coloque seu despertador para dar um toque uma hora antes do horário que costuma deitar para que você vá reduzindo suas atividades.
7. Evite usar a cama para trabalhar, estudar, comer, ver TV ou usar o celular. Acostume-se a usar a cama para seu descanso.
8. Vá para sua cama quando estiver com sono. Se depois de 30 minutos deitado não conseguir adormecer levante-se e procure se distrair: leia, escute uma música, medite, exercite sua religiosidade, faça algo relaxante. Volte para cama quando sentir sono e não fique controlando o passar das horas no relógio.
9. Neste período de Pandemia é necessário desfocar de acúmulos de informações referentes ao COVID 19, portanto, evite o excesso de informações sobre a pandemia principalmente durante a noite, elas podem causar ansiedade e dificultar o sono.

Para ajudar, seguem alguns APLICATIVOS que podem ser usados para ajudar a desacelerar e facilitar o sono.

a) Sleep Genius: Reproduz sons relaxantes que diminuem a frequência cardíaca e relaxam a respiração. Permite programar cochilos rápidos, alarmes suaves e conta com uma função de relaxamento para reduzir o estresse.

b) Relax Melodies: Um aplicativo que mistura músicas com sons da natureza em inúmeras opções diferentes. Excelente para ajudar a relaxar depois de um dia exaustivo de trabalho.

c) Long Deep Breathing: Esse aplicativo te ensina exercícios de respiração relaxantes para aliviar as tensões acumuladas no dia a dia. Se você pratica ioga, pode ser um bom complemento, sendo exclusivo para iOS.

d) Breathe Well: Um aplicativo para Android, que ajuda no sono e a controlar o estresse.

IMPORTANTE: Se após tentar essas dicas você não conseguir dormir, procure AJUDA PROFISSIONAL como de um psiquiatra, neurologista e de um (a) Psicólogo(a). No IFPA, no período de Pandemia temos nosso serviço de "Acolhimento Psicológico Virtual"

SOBRE AS AUTORAS

Ingrid Ferreira Soares da Silva é Psicóloga, Mestra em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA e Especialista em Psicologia da Saúde e Hospitalar. Servidora Técnica Administrativa em Educação no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará Campus Marabá Rural. E-mail: psi.crm@ifpa.edu.br

Marília Mota de Miranda é Psicóloga, Especialista em Gestão Pessoas e em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará. E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DOGHRAJ, K. Transtornos do sono relacionado ao ritmo circadiano. In: Manual MSD – versão para Profissionais de saúde. Disponível em:

<https://www.msdmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArbios-neurol%C3%B3gicos/transtornos-de-sono-e-vig%C3%A2ncia/transtornos-do-sono-relacionados-ao-ritmo-circadiano?query=transtornos%20do%20sono>.

Acessado em 01/04/2020.

Apps para dormir: conheça 7 aplicativos que prometem resolver sua insônia. Disponível em:

<https://blog.icamas.com.br/apps-para-dormir-conheca-7-aplicativos-que-prometem-resolver-sua-insonia/>. Acessado em: 14/05/2020

ENFRENTANDO A ANSIEDADE

Sentir ansiedade é natural, principalmente no atual cenário de Pandemia do COVID-19 que estamos vivenciando, assim sendo é esperado que projetemos nossas preocupações para o futuro. A ansiedade e o medo são como uma sirene que nos protege dos perigos e das ameaças. Ambos acionam o sistema nervoso para que seu organismo entre em estado de alerta. Nesse estado, o corpo emitirá diversas reações fisiológicas e psicológicas que despertarão você para algo potencialmente ameaçador. Os dois são mecanismos que possuem um objeto comum: a proteção.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE?

O medo é um mecanismo primitivo que aciona nossos sentidos para um perigo real. Que tal um exemplo? Você acaba de ser encurralado (a) por uma cobra venenosa. Certamente, sua sirene irá emitir sinais de perigo iminente. Você está em uma situação concreta que causou o medo.

A ansiedade, por sua vez, é causada por uma ameaça que ainda não aconteceu, mas pela possibilidade de acontecer, como a de ser atacado (a) por uma cobra venenosa em algum momento. Ou seja, ela antecipa a prontidão para algo desconhecido ou estranho.

Reações Físicas: suor excessivo, taquicardia, respiração ofegante, náuseas, cefaleia, tremores, desconfortos abdominais, entre outras.

Reações Emocionais: distúrbios do sono, irritabilidade, cansaço mental, pensamentos negativos intrusivos, pensamentos trágicos incompatíveis com a realidade, preocupação constante, tristeza, dificuldade de concentração e atenção, entre outras.

COMO GERENCIAR A ANSIEDADE?

- ✓ Evitar a procura excessiva por informações que causem desgaste emocional.
- ✓ Amparar-se em fontes de conhecimentos científicos e confiáveis.

- ✓ Conversar sobre assuntos leves e descontraídos.
- ✓ Manter uma alimentação saudável.
- ✓ Evitar o uso de cafeína ou outros estimulantes.
- ✓ Fazer atividades que estimulem a criatividade.
- ✓ Buscar novos conhecimentos.
- ✓ Manter o corpo ativo e disposto.
- ✓ Expor o corpo à luz solar, revitalizando-o.
- ✓ Desfrutar dos momentos de calma, aproveitando-os ao máximo.
- ✓ Cuidar do sono.
- ✓ Gerenciar as emoções negativas: ressignificando-as.
- ✓ Praticar exercícios de respiração.

QUANDO PRECISAMOS DE AJUDA PROFISSIONAL?

A ansiedade se torna patológica quando interfere em nossa qualidade de vida, prejudica as nossas atividades diárias e causa danos a nossa saúde física e mental. Nesse caso, é recomendável buscar ajuda profissional.

SOBRE A AUTORA

Dayra Sampaio Pereira é Psicóloga, Especialista em Avaliação Psicológica pelo Instituto de Pós-graduação e graduação (IPOG) e servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Campus Abaetetuba. E-mail: dayra.sampaio@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIAGGIO, Angela M. B. A ansiedade do dia a dia. In: LIPP, Marilda (Org.). O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 2000.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtornos de Ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (Supl. II): 20-3, 2000.

FILHO, Orli Carvalho Silva; SILVA, Mariana Pereira Da. Transtornos de Ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. Revista Adolescência e Saúde, Rio de Janeiro, v. 10, 2013.

LOWEN, Alexander. Prazer: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

DICAS QUE ACALMAM

É esperado que em algumas situações, como a que estamos vivendo atualmente, tenhamos momentos de ansiedade, estresse ou tristeza. Apesar desses sentimentos trazerem algumas sensações desagradáveis, existem diversas estratégias que podemos utilizar para manejá-las. Vamos conhecer algumas?

I - TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

No dia-a-dia, a maioria das pessoas não se dá conta da respiração e, muitas vezes, a respiração está rápida e curta. Esse modo de respirar ativa o Sistema Nervoso Simpático, despertando a resposta de luta ou fuga. Os exercícios de respiração ajudam a controlar nosso corpo e nossas emoções e são muito úteis para o momento que estamos vivenciando ou para utilizarmos como instrumento de relaxamento diário. A respiração profunda funciona como um calmante natural, diminuindo nosso estresse e ansiedade. Segue agora alguns exemplos:

1. Respiração diafragmática ou abdominal: A respiração diafragmática é um método de respiração que consiste no controle do diafragma. A Respiração Diafragmática é o tipo de respiração ideal, uma vez que leva maior quantidade de oxigênio ao diafragma, ao corpo e ao cérebro, diminuindo, assim, a intensidade da ansiedade, tensão e estresse. É uma técnica bastante simples, podendo ser realizada sentado ou deitado. Para tanto, acomode-se confortavelmente e repouse as mãos um pouco acima do umbigo, fechando os olhos e procurando se concentrar em sua respiração. Procure inspirar, enchendo os pulmões de ar e imaginando que existe um balão no seu abdômen que precisa ser preenchido. Durante esse processo, conte mentalmente até 4. Posteriormente, retenha o ar, contando novamente até 2 e vá expirando, contando até 6, esvaziando por completo o pulmão e diafragma. Repita algumas vezes, até que se sinta cada vez mais relaxado.

2. Respiração da sopa: Formamos uma concha com as mãos e inspiramos como se estivéssemos sentindo o cheiro da sopa, e, após, expiramos como se estivéssemos esfriando-a.

3. Respiração de quatro tempos: inspiramos em 4 segundos, prendemos a respiração durante 4 segundos e expiramos por 4 segundos.

II - TREINO EM RELAXAMENTO

Peveler e Johnston (1976, apud LEAHY, 2006) constataram que o relaxamento aumenta a acessibilidade de informações positivas na memória, fazendo com que assim seja mais fácil encontrar alternativas aos pensamentos associados ao perigo e, conseqüentemente, melhorar as emoções e sensações relacionadas a eles, tais como a ansiedade.

Relaxamento Muscular Progressivo (10 - 15 minutos): Nesta técnica, o corpo é subdividido em uma série de grupos musculares, sendo cada grupo tensionado e depois relaxado. Ao se alternar o tensionamento e o relaxamento, você aprenderá a discriminar entre esses dois estados, e assim adquirir maior consciência das partes do corpo nas quais costuma estar mais tenso, podendo utilizar para diminuir a ansiedade. Encontre uma posição cômoda, procure ficar com os pés descalços e usar uma roupa confortável. Importa salientar, que você pode começar por qualquer parte do corpo, mas sugerimos que comece tensionando as mãos, fechando-as fortemente e mantendo-as assim por 5 segundos. Em seguida, vá lentamente afrouxando, até abri-las por completo. Agora vamos tensionar os braços, contraindo os bíceps (aquela famosa posição de mostrar o "muque") e cerrando os punhos, ou posicionando os braços esticados para baixo, com as palmas das mãos voltadas para baixo e dedos afastados e mantendo a posição por 5 segundos e depois repousando-os lentamente sobre o corpo. Salientamos que, ao trabalhar uma determinada parte do corpo, outras podem vir a ser trabalhadas em conjunto, não se preocupe, dificilmente vamos conseguir trabalhar um músculo isoladamente.

Retomando nosso exercício, vamos subir um pouco mais e vamos tensionar os ombros, para isso, encolha os ombros e eleve-os em direção às orelhas, mantenha a posição por 5 segundos e depois vá soltando lentamente. Agora tensionaremos o pescoço, levando o queixo em direção ao peito por 5 segundos e voltando à posição original paulatinamente. Contraia os músculos da face, abrindo um largo sorriso e apertando os olhos o máximo que conseguir por 5 segundos e relaxando posteriormente. Passaremos aos membros inferiores, tensione as nádegas por 5 segundos e solte. Estique as pernas, voltando a ponta dos pés para baixo o máximo que conseguir, conte 5 segundos e relaxe.

III - PRÁTICA DE *MINDFULNESS* OU ATENÇÃO PLENA

A técnica do *mindfulness*, ou atenção plena, é um tipo de meditação baseada em tradições budistas que consiste na percepção dos sentimentos, pensamentos e sensações que podem ocorrer durante a prática sem julgá-los. O praticante deve apenas observá-los e voltar o foco ao ponto inicial de meditação. É dar atenção ao momento presente e tudo que aparecer interna ou externamente, sem se prender em julgamentos ou desejos de que as coisas fossem diferentes. Essa prática ajuda a diminuir a evitação dos fenômenos internos e a aceitá-los tais como são. *Mindfulness* é um hábito, que você pode praticar formalmente através de meditação, ioga, *tai chi* ou, informalmente, no seu dia a dia, fazendo treino de respiração e percebendo a experiência.

Atividade de *Mindfulness*†:

- Perceba eventos internos e externos, tentando concentrar sua atenção nas coisas que estão acontecendo ao seu redor e nos pensamentos, sentimentos, sensações e imagens que vem. Perceba se a sua atenção se desvia.
- Pratique a paciência com o momento presente, permanecendo no momento e percebendo o impulso de se apressar para o que vem a seguir.

- Tente perceber julgamentos sobre a sua experiência e você mesmo. Tente ser compassivo na percepção da sua experiência interna, praticando ter pensamentos e sentimentos sem rotulá-los como "bons" ou "maus".
- Perceba o impulso de julgar as coisas com base na sua experiência passada. Tente trazer à experiência a mente de principiante, observando as coisas como são e não como você pensa que elas serão.
- Perceba o impulso de se agarrar a certos sentimentos (como felicidade, relaxamento) e o impulso de se livrar de outros (como tristeza, ansiedade). Pratique largar essa luta, simplesmente permitindo que os pensamentos e sentimentos venham e vão como desejarem.

Você pode praticar o *Mindfulness* enquanto faz, praticamente, qualquer coisa, como: comer, respirar, ficar sentado, caminhar, lavar louça, tomar banho, falar ao telefone, cozinhar, ouvir música, etc.

IV - TÉCNICA A.C.A.L.M.E - S.E

Técnica criada pelo psicólogo especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) Bernard Range denominada "A.C.A.L.M.E.-S.E" onde cada inicial representa uma estratégia que auxilia na diminuição dos sintomas da ansiedade.

- Aceite a sua ansiedade/angústia. Aceite todas as reações que seu organismo apresenta nesse momento. Elas são normais em um processo de ansiedade. Então aceite e lembre-se que são reações temporárias. Elas chegam, ficam por um tempo e se vão. Troque seu medo por aceitação e, aceitar não significa se resignar ou ficar impotente, mas evitar lutar contra isso. Se você se desesperar, só fará com que esse mal estar aumente. Ao invés disso, flua com ele.
- Contemple as coisas a sua volta. Evite ficar olhando para dentro de você nesse momento, checando seu corpo a cada momento, tentando sentir aonde o mal estar está acontecendo. Deixe que a ansiedade tome seu curso normal. E a melhor estratégia para você se afastar do

que está acontecendo internamente, é se ligar ao externo. Preste atenção no que está no seu entorno. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é sua ansiedade/angústia. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá. Veja aonde você está, quem está perto ou o que está perto de você. Olhe uma paisagem ou distraia-se com algo. Desconcentre-se de você e concentre-se em algo ou alguém.

- Aja com a sua ansiedade, faça algo, movimente-se, como se você não estivesse ansioso. A tendência nesses momentos é querer fugir de onde se está ou do que se está fazendo. Mas isso só aumentará o seu medo e fará com que nas próximas vezes a ansiedade aumente. Apenas diminua o ritmo, mas não pare. Continue. Se isso ocorrer a noite, levante-se, movimente-se, procure algo para fazer. Evite se desesperar. Continue, ainda que devagar, mas não pare.
- Libere o ar dos seus pulmões, respire lentamente, profundamente. Inspire o ar pelo nariz (contando até quatro), segure o ar (conte novamente até dois) e expire longa e suavemente pela boca (contando até seis). Isso acalmará seu coração, e fará com que as reações no seu corpo diminuam. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração e você descobrirá como isso é agradável.
- Mantenha os passos anteriores. Repita cada um, passo a passo. Continue a (1) aceitar sua ansiedade/angústia, (2) a contemplá-la, (3) a agir com ela e (4) a respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.
- Examine seus pensamentos. O que você estava pensando ou fazendo quando a ansiedade aumentou? Isso servirá como uma reflexão para você descobrir possíveis preocupações de situações que talvez você

esteja antecipando. Descreva o que passa pela sua cabeça, isso geralmente produz um grande alívio.

- Sorria, você conseguiu! Usou estratégias e sozinho saiu do desconforto e conseguiu! Aprendeu a compreender e aceitar o que acontece com você.
- Espere o futuro com aceitação. A ansiedade não desaparecerá da sua vida e nem da vida de ninguém. A ansiedade é um processo natural de nosso organismo, é um mecanismo de defesa, indicando ao nosso organismo uma ameaça ou perigo. Então ela surgirá como uma forma de nos preparar para lidar com isso. Aceite que em você ela pode surgir em um grau mais elevado, mas você agora já sabe lidar melhor com ela. Lembre-se: você não é a sua ansiedade, você pode continuar vivendo e bem! Mesmo vivendo com ela e até mesmo se ela aumentar, você já sabe o que e como fazer!

V - PRÁTICA DE IOGA

Ioga é uma filosofia de vida que trabalha o equilíbrio entre corpo, mente e emoções. E sua prática, independentemente do tipo, envolve posturas (*asanas*), respiração (*pranayamas*) e meditação. É conhecida por ser uma prática capaz de trazer sensações positivas, como relaxamento e tranquilidade. Porém, o que pouca gente sabe é que a modalidade tem diversos benefícios à saúde, aplicados a todos os tipos de pessoas, que vão desde tratamento de doenças, alívio de dores e até um melhor preparo ao parto.

Desde 2017 a ioga consta na lista de práticas autorizadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, sendo empregada no Sistema Único de Saúde como uma importante atividade desenvolvida com domínio

na atenção à saúde básica para a diminuição de casos de ansiedade, estresse e de doenças cardiorrespiratórias

IMPORTANTE

Independente da técnica escolhida, faz-se importante ressaltar que o relaxamento é como uma habilidade a ser aprendida através de uma prática repetida, que pode ser utilizado nas mais variadas situações do dia a dia.

LINKS DE VÍDEOS OU APLICATIVOS ÚTEIS:

1. Respiração diafragmática: vídeo da Psicóloga Raquel Shimizu ensina Respiração diafragmática disponível em: <https://youtu.be/0gdY9sEFMqs>
2. Exercício A.C.A.L.M.E.S.E: vídeo da Psicóloga Priscila Silveira ensina exercício A.C.A.L.M.E.S.E para pânico e ansiedade, disponível em: <https://youtu.be/x4yJeq1qiXk>
3. Respiração em 4 tempos : vídeo do Psicoterapeuta Cézar Melo ensina respiração em 4 tempos , disponível em: <https://youtu.be/2s79zBEVFlc>
4. Relaxamento Muscular Progressivo: vídeo Relaxamento Progressivo de Jacobson, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=C2hFGeJj48k>
5. Prática dos 3 minutos (Mindfulness): <https://www.instagram.com/tv/B-FNjjCJerF/?igshid=jckd0d61rh8l>

APLICATIVOS DE MEDITAÇÃO E IOGA

1. Meditação: a) Relax Meditation; b) Sleep Sounds ; c) Medite.se; d) 2. 5 Minutos ; e) Zen.
2. Yoga: a) Daily Yoga; b) Yoga - track; c) Hatha yoga; d) Yoga studio

SOBRE AS AUTORAS

Ingrid Ferreira Soares da Silva é Psicóloga, Mestra em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA e Especialista em Psicologia da Saúde e Hospitalar. Servidora Técnica Administrativa em Educação no Instituto Federal

de Educação Ciência e Tecnologia do Pará Campus Marabá Rural. E-mail: psi.crm@ifpa.edu.br

Jeanne Kelly Soares Liberato é Psicóloga Cognitivo Comportamental e servidora Técnica Administrativa em Educação do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Conceição do Araguaia. E-mail: jeanne.liberato@ifpa.edu.br

Marília Mota de Miranda é Psicóloga, Especialista em Gestão Pessoas e em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará. E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, Nelson Filice de et al. Yoga e promoção da saúde. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, Apr. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000401305&lng=en&nrm=iso>. Acessado em: 14/05/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, 2017.

LEAHY, Robert L. (2006). Técnicas de Terapia Cognitiva. Porto Alegre: Artmed.

MCMULLIN, Rian E. (2005). Manual de técnicas em Terapia Cognitiva. Porto Alegre: Artmed.

MOUZINHO, Leandro et al. Contribuições do Minfulness às condições médicas: uma revisão de literatura. Psicologia, Saúde & Doenças, Portugal, v. 19, n. 2, p. 182-196, 2018.

Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v19n2/v19n2a02.pdf>. Acessado em: 14/05/2020.

ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan M. A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação. Porto Alegre: Artmed, 2010.

9 apps e canais de yoga e meditação para fazer em casa. Revista Marie Claire Digital. Disponível em:

<https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2020/03/9-apps-e-canais-de-yoga-e-meditacao-para-fazer-em-casa.html>. Acessado em: 14/05/2020.

QUANDO DEVO PROCURAR ATENDIMENTO PSICOLÓGICO?

Falar sobre os seus problemas e sentimentos é uma das maneiras que as pessoas encontram para lidar com o sofrimento e a confusão que eles podem estar causando em suas vidas. A rede de afetos, como amigos e familiares, por exemplo, pode ser uma grande referência para compartilhamento de questões emocionais, configurando importante fator de proteção psicológica, em muitos momentos (JULIANO; YUNES, 2014).

No entanto, algumas vezes, essa rede de pessoas que compartilha a vida e alguma intimidade conosco pode apresentar limites para nos oferecer cuidado. Quando percebemos que os problemas pelos quais estamos passando trazem grande desconforto emocional e dores profundas, a ponto de comprometer nossa capacidade de lidar com esses problemas sozinhos ou com ajuda da nossa rede afetiva, pode ser a hora de procurar escuta profissional.

Grande parte das pessoas enfrenta, em algum momento da vida, problemas de saúde mental que podem ser tratados; é o caso da depressão e do estresse, mas a falta de informação e o preconceito ainda fazem com que adultos e crianças sofram sozinhos em vez de procurar um profissional qualificado.

A Organização Mundial da Saúde já estimava ser necessária maior atenção aos problemas de saúde mental no Brasil e no mundo (OMS, 2018). No momento atual de pandemia e distanciamento social, somam-se mais fatores que tornam a saúde mental vulnerável, juntamente com a suspensão de vários serviços destinados ao atendimento dessas demandas.

Nesse universo, além das pessoas que já conviviam com sofrimento mental, profissionais de saúde, crianças e mulheres figuram entre os públicos mais propensos a terem sua saúde mental afetadas, desenvolvendo sintomas de depressão e ansiedade (OMS, 2020).

O momento de procurar atendimento psicológico é uma decisão que varia de pessoa para pessoa, por ser uma necessidade pessoal e exigir muitas vezes a superação da barreira do medo e do preconceito. Cada um de nós sabe quando essa necessidade aparece e quando considera a hora certa de encarar o processo terapêutico. Às vezes, uma orientação adequada sobre como procurar ajuda, uma conversa acolhedora ou simplesmente uma postura de respeito e compreensão podem fazer a diferença.

COMO FUNCIONA UMA PSICOTERAPIA?

Um dos principais pontos de diferença entre psicoterapia e uma conversa com um amigo é que o psicólogo em sua prática não dirá "o que você deve fazer". Primeiro, porque isso pode ser levado como uma regra que você deve seguir e, segundo, porque o psicólogo, ao invés de "dar uma receita de bolo" ou uma "solução mágica", deverá levar você a buscar soluções e alternativas para lidar com a situação.

O objetivo principal da psicoterapia é estimular a autonomia, fazer com que você, cada vez mais, consiga entender e lidar com seus próprios conflitos. Por isso, muitas vezes, o terapeuta fará intervenções no sentido de fazer você observar outros pontos de vista e fazer com que encontre em si mesmo respostas que não estava encontrando. A psicoterapia não se limita apenas a um bate-papo, uma conversa cheia de conselhos. O psicólogo deixará de lado o ponto de vista pessoal, os valores, as emoções, os julgamentos e levará em conta inúmeros aspectos da história, do momento atual, da personalidade, entre muitos outros fatores.

Também existem outras formas de atendimento psicológico menos prolongadas, tais como os serviços de Acolhimento Psicológico e o Plantão Psicológico. Tratam-se de serviços igualmente comprometidos com a escuta qualificada e a ética profissional, primando pela autonomia e dignidade da pessoa atendida. A diferença é que são serviços dedicados a um atendimento

mais pontual, podendo ocorrer uma única vez ou ao longo de um curto período. Ainda assim, podem ser potentes momentos de encontro consigo e organização emocional.

Lembre-se: o seu processo terapêutico é único e se inicia a partir do momento que você decide que algo não vai bem e se movimenta em busca de cuidado. Seja qual for a maneira que escolher, não deixe de se proporcionar cuidado.

SOBRE AS AUTORAS

Bruna de Almeida Cruz é psicóloga educacional, mestre e doutoranda em Psicologia, orientada pela Psicologia Social engajada no campo da saúde mental e na crítica à medicalização da educação e da sociedade. Servidora técnica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Belém. E-mail: psi.belem@ifpa.edu.br

Danielly da Silva Lopes – Pedagoga pela UEPA, psicóloga e mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA, Especialista em docência pelo IFPA. Servidora técnica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Reitoria da CAQV/Reitoria

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar (2014). Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade*, v. 17, n. 3, pp. 135-154, jul.-set Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/asoc/v17n3/v17n3a09.pdf>

OMS (2018). Saúde mental: é necessário aumentar recursos em todo o mundo para atingir metas globais. Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5694:saude-mental-e-necessario-aumentar-recursos-em-todo-o-mundo-para-atingir-metas-globais&Itemid=839

OMS (2020). O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/amp/>

CONTATOS ÚTEIS

APOIO PSICOLÓGICO GRATUITO

www.achavedaquestao.com.br

ATENDIMENTO EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19:

Atendimento 24h: 91-98417-3985 / 0800 72 61036

Atendimento de 8h às 22h: 91-3184-6110 / 98568-3067 / 98568- 6203

ATENDIMENTO EM CASO DE DÚVIDAS:

91-98468-0304 (Claro)

91-98936-1105 (Tim)

ATENDIMENTO EM CASO DE DÚVIDAS – HOSPITAL BARROS BARRETO:

Atendimento 8h às 16h:

EMERGÊNCIAS

190

DENÚNCIAS

180

ATENDIMENTO EM CASO DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

91-99172-6296

DENÚNCIAS DE EXPLORAÇÃO SEXUAL CONTRA CRIANÇAS E

ADOLESCENTES

100



IFPA CONTRA O CORONAVÍRUS

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial