

COMO MANTER-SE ATIVO EM TEMPOS DE COVID-19



TEMA: MANTER-SE ATIVO

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Esta cartilha surge de nossa preocupação, enquanto profissionais de Psicologia, educadores e em formação, com a saúde mental de todos neste atual momento de pandemia, de isolamento social e suas consequências. A partir de uma demanda do CRP 01 de produzir material para apoiar a população em tão difícil e singular situação, e considerando o papel social e político na formação dos futuros psicólogos, construímos um grupo de trabalho de saúde mental, composto por 8 professores, 10 turmas de diferentes disciplinas do curso de Psicologia, compondo cerca de 200 estudantes.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Neste grupo de trabalho, a partir de uma reflexão sobre a dimensão ética e política da Psicologia, construímos diversas cartilhas como uma forma de coletivizar estratégias de enfrentamento. É um convite para que cada pessoa reconheça em si os efeitos da atual situação e, a partir desse reconhecimento, possa desenvolver ações de cuidado de si e do coletivo. Nossas sugestões são apenas um convite para que cada um/a de nós e todxs juntxs encontremos formas de vivenciar este momento inusitado da(s) melhor(es) forma(s) possível(eis).





EXCESSO DE INFORMAÇÃO

Estamos vivendo um cenário de crise mundial por causa do Coronavírus, situação que, por si só, pode trazer sofrimento às pessoas. Com a facilidade de propagação de informação, observa-se um alto número de notícias falsas a respeito da doença.

A todo o momento, somos bombardeados com informações sobre pessoas infectadas, pessoas que vieram a falecer, entre outras. Ter acesso tão fácil a tantas informações pode ser um fator causador de sofrimento psíquico.





EXCESSO DE INFORMAÇÃO

O USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS pode ser um problema, pois pode interferir na qualidade do sono e na possível ansiedade relacionada à situação de quarentena.

É importante, nesse momento, saber filtrar as informações.

Busque sempre fontes confiáveis, como por exemplo o app Coronavírus, desenvolvido pelo Ministério da Saúde.





ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividades físicas gera reações no cérebro, produzindo uma sensação de bem estar que é proporcionada pela liberação de alguns neurotransmissores:

A **DOPAMINA** aumenta nosso nível de atenção, cognição e está diretamente relacionada à sensação de euforia e satisfação.

A **ENDORFINA** é um calmante natural, tem efeito analgésico e regula emoções.

A **SEROTONINA** também é bastante estimulada, regulando as emoções e o humor.





SINTOMAS NEGATIVOS QUE PODEM SER ALIVIADOS

- Estresse
- Ansiedade
- Insônia
- Compulsão Alimentar
- Falta de Apetite
- Procrastinação

Algumas academias estão fazendo *lives* de aulas que antes eram coletivas e presenciais, de forma gratuita no Instagram.

Além disso, vários aplicativos de treino demonstram, de forma detalhada, alguns exercícios físicos. Basta seguir (ou tentar seguir 😊) os passos dos professores.





PRÁTICAS CORPORAIS E MEDITATIVAS

Com a implementação das Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares em 2006, pelo Ministério da Saúde, práticas corporais e meditativas vem ganhando cada vez mais espaço no cenário brasileiro, sendo reconhecidas para promoção e manutenção da saúde.

Estas práticas sustentam uma visão de ser humano como um ser integrado, vendo o bem-estar como sendo uma junção entre aspectos físicos, sociais, mentais, emocionais e espirituais.





MEDITAR

A meditação tem como aspectos fundamentais a atenção plena e a respiração. Além disso, produz paz mental ao promover um melhor entendimento e domínio dos pensamentos e emoções. Por isso é recomendado também para pessoas que sofrem de ansiedade e depressão. Tire alguns minutos antes de dormir e/ou ao acordar e use esse tempo para desacelerar. Há vários aplicativos gratuitos que possuem meditações variadas para iniciantes. As meditações variam de 2 a 30 minutos.





TAI CHI CHUAN

Oferece um fortalecimento e alongamento do corpo, uma melhor postura e consciência corporal, proporciona coordenação motora, equilíbrio, atenção, concentração e pode ajudar no equilíbrio emocional e a amenizar o estresse, a ansiedade e o medo.





CONVIVÊNCIA

É muito importante para nós, seres humanos, a convivência. Se você mora com alguém, interaja com os que estão em sua casa. Utilize o tempo livre para manter contato com parentes e amigos.

Hoje existem muitos aplicativos que ajudam no contato, seja por chamadas de voz ou de vídeo. Alguns apps suportam chamadas de vídeo com mais de 10 participantes!





MÚSICA

A música é um excelente recurso para manter a animação e bem estar psíquico, pois as ondas sonoras, ao atingirem o tímpano, enviam sinais elétricos para o cérebro, os quais estimulam a liberação de dopamina.

Ela funciona como uma distração, desviando a atenção de eventuais fontes de ansiedade; pode ajudar a reduzir a tensão muscular e diminuir a liberação de hormônios associados ao stress.

Com tantos shows e festivais cancelados ou adiados pelo mundo, por medidas contra o coronavírus, artistas estão usando suas redes sociais para fazerem apresentações ao vivo, sem que eles e os fãs tenham que sair de casa.





ARTE

Se você tem interesse em arte, essa é a hora de visitar, virtualmente, alguns dos museus mais famosos do mundo. Museu Van Gogh, de Amsterdã, Museu Britânico, de Londres, entre outros estão disponibilizando tours online de forma gratuita em seus sites.

É possível conferir os 30 museus que Oferecem tour virtual através do site:

<https://www.melhoresdestinos.com.br/museus-virtuais.html>





PROGRAMAS DE TV

Assistir filmes e séries são boas opções para manter a mente sã. O importante é procurar atividades prazerosas, ocupando o tempo com coisas das quais gostamos. Algumas empresas de televisão estão abrindo canais de filmes que eram pagos, para todos poderem ter acesso, e ser uma maneira de entretenimento.





CURSOS ONLINE

Uma boa forma de ocupar o tempo durante esse período de isolamento é se inscrever e participar de cursos online gratuitos que são disponibilizados por várias instituições de ensino.





BIBLIOTECAS E LIVROS

A leitura é muito importante para estimular nossa mente e ocupar o tempo, existem acervos digitais e plataformas virtuais onde podemos encontrar diversos livros para leitura online gratuita.





ORGANIZAR O LAR

Nesse período de isolamento domiciliar, devido ao novo coronavírus, entre as opções de como ocupar o tempo, está a de organizar o lar. Em um lugar organizado é possível ser mais criativo e encontrar um equilíbrio maior.

A casa é como um espelho da mente, ao organizar o lado de fora, o lado de dentro também vai se organizando.

Higienizar a casa, organizar os móveis e distribuir os objetos geram uma mudança positiva significativa. Uma casa arrumada, limpa e organizada proporcionam bem-estar físico e mental, assim como relaxa e melhora a saúde.

É uma atividade para jogar fora o que não precisa e organizar melhor os objetos, dando mais praticidade ao dia a dia. As sensações de leveza e alívio são comuns após uma reorganização do espaço.





VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO

Por mais que o isolamento social possa afetar a saúde mental e fazer as pessoas se sentirem sozinhas, é preciso trabalhar a ideia de que este é um momento delicado que estamos passando juntos.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

Prof^a. Dr^a. Tania Inessa Martins de Resende

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Tania Inessa Martins de Resende

Alunos (as):

Alice Gomides

Gabriel Duarte

Isabella Pestana

Júlia Torres

Letícia Noronha



Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena



