

DESCONSTRUINDO ESTIGMAS EM RELAÇÃO À SAÚDE MENTAL EM MEIO A PANDEMIA DO COVID-19

.....

TEMA: CUIDAR DAS PESSOAS QUE ESTÃO
DIAGNOSTICADAS



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).



O QUE SE ENTENDE POR ESTIGMA?

Estigma diz respeito a um pensamento compartilhado por determinada parte da população sobre pessoas ou grupos considerados fora do padrão social e cultural em diferentes momentos e por diferentes razões.



INFLUÊNCIA DA CULTURA NA CONSTRUÇÃO DO ESTIGMA

Muitas vezes as características negativas que são atribuídas às pessoas que passam por um momento de dificuldade específico são frutos de pensamentos e construções falsas que trazem sofrimento e podem levar os indivíduos a comportamentos de risco, como esconder a doença para evitar que seja discriminado.

Uma forma de evitar os processos de estigma é se informar, através de fontes oficiais, a respeito do que é verdade ou não, pois só assim é possível entender e não marginalizar pessoas ou profissionais por medos irrealis.



REAÇÕES NORMAIS EM SITUAÇÕES ANORMAIS, O QUE SERIAM?

Seriam as reações que temos sentido dentro dessa situação anormal, a qual nunca vivemos e que tem exigido de nós um olhar de compaixão para com a gente e para com o outro, de modo que cuidemos do coletivo juntos.



SUGESTÕES PARA POPULAÇÃO EM GERAL

- O COVID-19 não tem bandeira. Não escolhe etnia, classe social, partido político ou grupo religioso.
- Não se refira a pessoas com coronavírus como “infectados”, “casos de COVID-19” ou “vítimas”. São pessoas com COVID-19 se recuperando, que vão voltar a levar uma vida normal.
- Separe a pessoa e a sua identidade do vírus em si.



SUGESTÕES PARA POPULAÇÃO EM GERAL

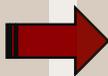
- Evite o excesso de informações, isso gera ansiedade e preocupação.
- E lembre-se utilize sempre fontes confiáveis para buscar informações.
- Ofereça apoio e ajuda ao próximo. O cuidado ofertado beneficia a todos: quem precisa e quem oferece.



PREOCUPAÇÕES COM A SAÚDE

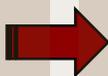
VOLTE O OLHAR PARA SI

Rotina alterada e incertezas em relação ao futuro podem gerar desconfortos emocionais.



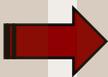
Atentar sobre a necessidade do cuidado e do acolhimento do sofrimento psíquico do outro.

Todos estão fora de sua zona de conforto, o que aumenta a tensão nos relacionamentos.



Compartilhar sentimentos com as pessoas mais próximas.

Cuidar dos mais vulneráveis, mas não superproteger.



Buscar preservar a independência e autonomia das pessoas.



O IMPACTO DO ESTIGMA NAS RELAÇÕES

O estigma, associado ao medo acentuado de contaminação, pode levar a pessoa a evitar o contato com profissionais de saúde. Além disso, pode intensificar o sofrimento, gerando angústias e preocupações excessivas.



PESSOAS COM O VÍRUS...

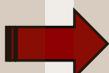
UM NOVO OLHAR

Podem se sentir
desvalorizadas.



Reconhecer o seu valor
como pessoa
e o valor do outro.

Podem se sentir com
presença negativa.



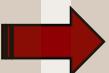
Amparar seus medos e
inseguranças.

Podem se
sentir em
sofrimento
e solitárias.



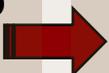
Socializar através dos
meios digitais. O
isolamento é físico e não
precisa ser afetivo.

Podem sentir certa
rejeição pela família,
pelo medo de se
aproximarem.



Escuta ativa da pessoa,
demonstrando real
interesse pela fala do
outro.

Podem se sentir
responsáveis pelo risco
de contaminar
os outros.



Empatia para ajudar no
que for preciso,
colaborando com
o bem estar da pessoa
que sofre.



OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE E O ESTIGMA

Os profissionais de saúde podem ser estigmatizados por estarem em contato direto com os pacientes e estarem mais expostos ao risco de contágio.

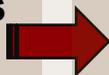
É fundamental a valorização desses profissionais, pois eles são os principais responsáveis pelo cuidado neste momento.



PROFISSIONAIS DE SAÚDE

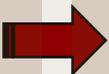
UM NOVO OLHAR

São muitas vezes negativamente afetados por atitudes excludentes dos outros.



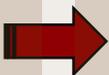
Ser inclusivo com o outro.

Sofrem rejeição por medo de contágio, mesmo que não estejam oferecendo risco.



Acolher, não estigmatizar.

Quando uniformizados são expostos a hostilidades.



Agir de maneira respeitosa e empática.

Convivem com tensões intrafamiliares por medo do contágio, da morte e do risco apresentado pela profissão.



Podem tranquilizar a todos, principalmente a família, pois são os mais bem informados sobre os procedimentos de preservação.



POPULAÇÃO EM GERAL E O COVID-19

É possível que todos nós tenhamos angústias em relação à COVID-19 que podem gerar adoecimento psíquico.

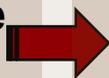
Nesse sentido é importante buscar o autocuidado, ofertar na medida do possível o cuidado ao outro e, buscar ajuda especializada caso persista os sintomas.



TODOS NÓS

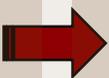
UM NOVO OLHAR

O medo de contaminação é válido, principalmente por ser uma situação atípica.



Reconhecer que nossos medos, nessa situação anormal, podem acontecer.

O medo pode ser tão intenso, chegando a produzir novas formas de sofrimento, tais como ansiedade, insônia, fobias.



Oportunizar o amparo de nossos medos e se necessário, buscar orientação profissional.



O IMPACTO DO ESTIGMA NAS RELAÇÕES

Para que seja possível desconstruir os **estigmas** envolvidos na atual situação de pandemia, é necessário que se faça um esforço para acolher e ofertar cuidado a todos e todas.



REFLEXÃO

- Quem é você em meio a pandemia da COVID-19?
- É possível uma mudança de sua parte?



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

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

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Marília de Queiroz

Tania Inessa Martins de Resende

Alunos (as):

- Raphaela Faria
- Roseli Ames
- Vanessa Navarro



Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena



