

# PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL E AS EMOÇÕES

---

TEMA: LIDAR COM O CONFINAMENTO



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.**



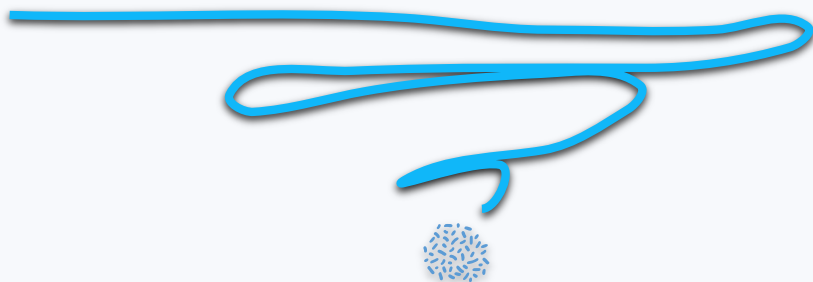
## **GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL**

**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).**



**Em período de isolamento social causado pelo contexto de pandemia, emoções como medo, tristeza, ansiedade e estresse podem se destacar no nosso comportamento cotidiano e fica a questão:**

*Como lidar com tudo isso?*





**É importante nomear e experienciar as emoções, de forma a se conhecer melhor, e entender como o ambiente e as relações podem afetar a nossa rotina.**

**Práticas que nos ajudam a reconhecer melhor as emoções:**

- Diálogo consigo e com o próximo**
- Livre expressão (desenhos, música, dança, atividades físicas...)**
- Meditação**
- Psicoterapias**



**Essas práticas podem nos auxiliar a legitimizar nossos próprios pensamentos e emoções e a entender diferentes pontos de vista sobre aquilo que vivenciamos.**

**Mas e a ansiedade, a tristeza, o medo, a raiva e o estresse que surgem em momentos indesejados?**

**Vamos entender e descobrir mais sobre isso?!**



# ANSIEDADE



## COMO IDENTIFICAR

Tensão muscular, taquicardia, sudorese, estado de vigilância em preparação para um perigo futuro.

## COMO LIDAR

Lidar com os acontecimentos presentes , não focar no futuro e logo no que não pode ser controlado.

## COMO REDUZIR

Buscar controlar a respiração, fazer planejamentos breves e diários para a rotina, relaxamento muscular e praticar atividades físicas.

## O QUE EVITAR

Informações excessivas, pensamentos catastróficos, fixar-se em possíveis situações futuras e evitar situações estressantes.



# TRISTEZA



## COMO IDENTIFICAR

Sentimentos de solidão, abandono, desesperança e indisposição.

## COMO LIDAR

É comum sentir-se triste em um momento de privação, mas é importante entender que as limitações são uma proteção temporária da família, amigos e da sociedade.

## COMO REDUZIR

Fazer atividades que possibilitem o prazer e a distração, buscar companhia, mesmo que online.

## O QUE EVITAR

Se isolar, falta de rotina, deixar-se dominar por pensamentos negativistas.





# RAIVA E ESTRESSE



## COMO IDENTIFICAR

Irritabilidade, impaciência, manchas pelo corpo pelo excesso de cortisol, agitação e dores de cabeça.

## COMO LIDAR

Compreender que as situações difíceis relacionadas a esse momento são passageiras, que há a possibilidade de ajustar as coisas.

## COMO REDUZIR

Buscar distrações, focar os pensamentos em atividades diversas para evitar a tensão do momento e procurar entender e criar diálogo com o próximo.

## O QUE EVITAR

Pensar e agir de forma individualista e desesperada, considerando apenas um ponto de vista.



# MEDO



## COMO IDENTIFICAR

Preocupação excessiva, angústia, pensamento de perigo imediato, comportamento de fuga.

## COMO LIDAR

Nesse momento sentir medo é normal, identifique o que está te causando medo e tente entender sem julgamentos.

## COMO REDUZIR

Tentar controlar a respiração e buscar pessoas próximas para conversar pode ajudar a enfrentar e aliviar os medos.

## O QUE EVITAR

Pensamentos pessimistas, excesso de informação, pensar a partir de apenas uma perspectiva.



# IMPORTANTE!

É importante sempre se manter informado sobre o avanço da situação e seguir as orientações, para tomar as precauções adequadas. Entretanto não se sobrecarregue, isso pode gerar estresse e ansiedade.

Procure fontes de informações confiáveis, evitando notícias sensacionalistas e mensagens repassadas por redes sociais sem credibilidade.

## Fontes Credenciadas:

- [Organização Mundial da Saúde;](#)
- [Ministério da Saúde;](#)
- **Autoridades Locais de Saúde.**



# GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

## Coordenação:

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Tania Inessa Martins de Resende

## Professores (as) Responsáveis:

Frederico Abreu

Maria Leonor Bicalho

Marília Queiroz

## Alunos (as):

- Maria Lousan
- Taiane Oliveira
- Rebecca Rabelo
- Giovana Tozetti
- Andressa Melo
- Larissa Pacheco
- Pedro Lousan

## Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena



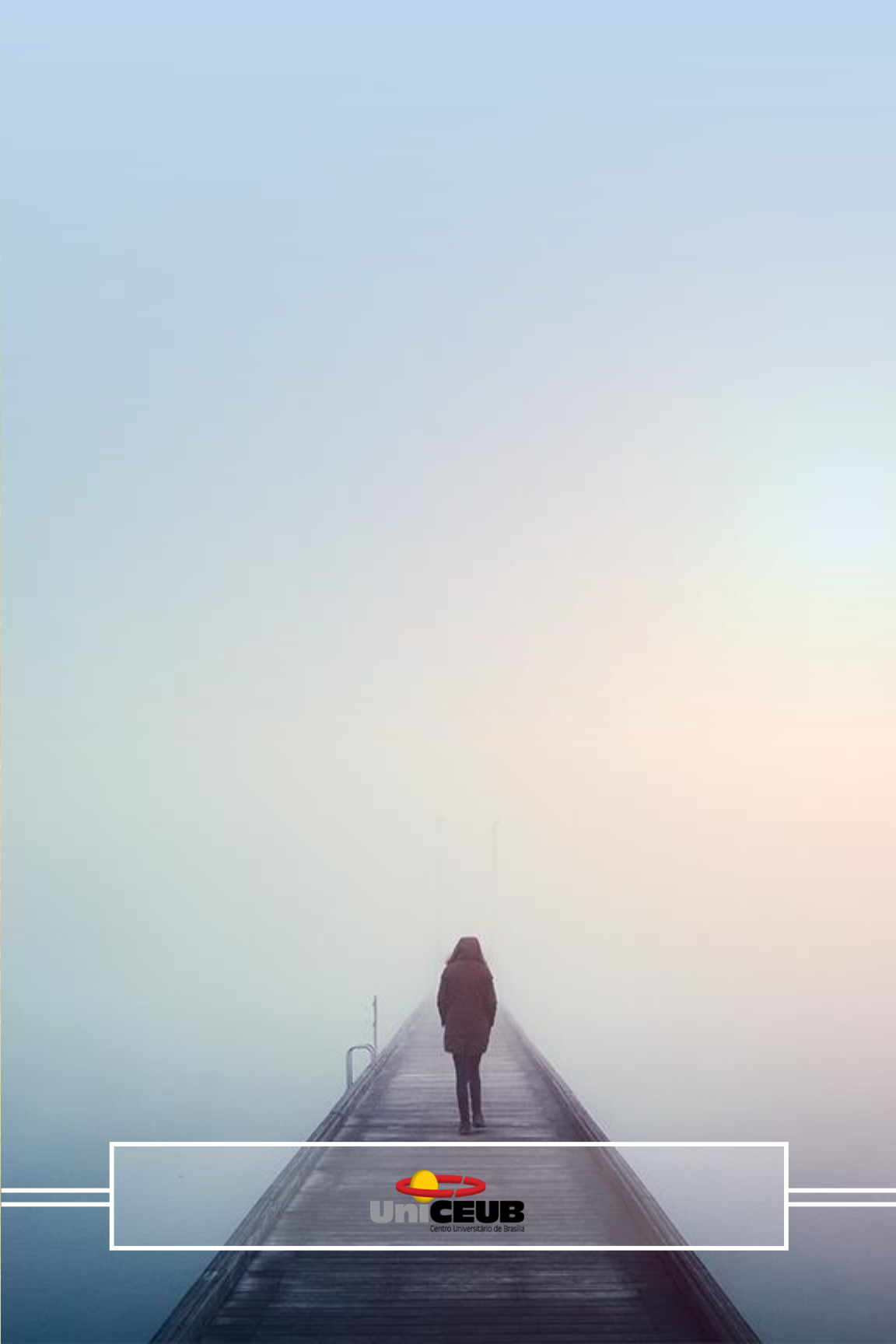
## PRECISA DE AJUDA OU CONHECE ALGUÉM QUE PRECISE?

- Disque Saúde - 136
- Centro de Valorização da Vida - 188
- Central de Atendimento à Mulher - 180

Esperamos que essa  
cartilha possa lhe ser útil.

**Cuidado** com o que você compartilha,  
é nossa responsabilidade evitar a  
disseminação de rumores e boatos.





**UniCEUB**  
Centro Universitário de Brasília