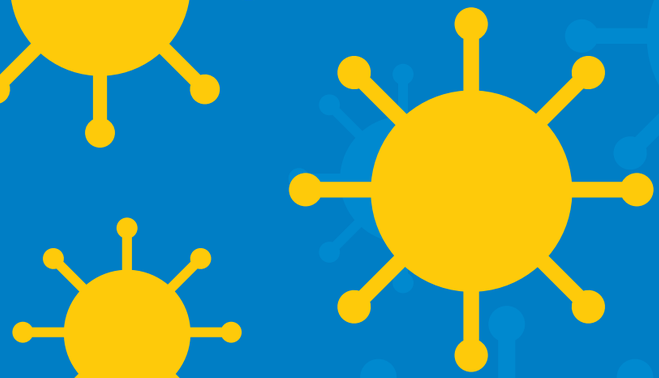
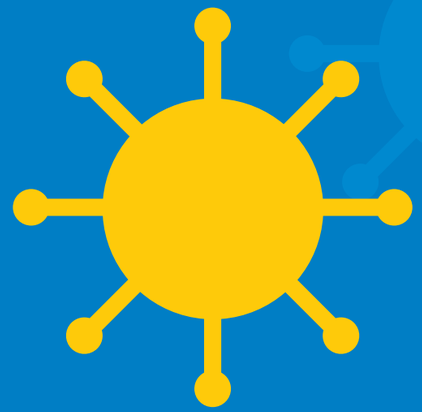
QUARENTENA

Guia para lidar com o desconforto emocional no isolamento





CESMAC

CENTRO UNIVERSITÁRIO CESMAC

João Rodrigues Sampaio Filho	Reitor
Douglas Apratto Tenório	Vice-Reitor

Douglas Apratto Tenório	Pró-Reitor Acadêmico
José Iedo Mota Mendonça	Pró-Reitor Administrativo
João Rodrigues Sampaio Neto	Pró-Reitor de Planejamento
Laércio Madson de Amorim Monteiro	Pró-Reitor Financeiro
Estácio Luiz Correia Valente	2° tesoureiro
Claudia Cristina Silva Medeiros	Pró-Reitora Acadêmica Adjunta

COORDENAÇÕES GERAIS

Fabiana Suruagy	Graduação
Samara Griz	Graduação
Giulliano Anderlini	Pesquisa e Pós-Graduação
José Rodrigo Guimarães	Extensão

COMISSÃO DE PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA CONTENÇÃO DO COVID-19

Douglas Apratto Tenório	Presidente

MEMBROS INTEGRANTES

André Falcão Pedrosa Costa	Coordenador do Curso de Medicina
Ivonilda de Araújo Mendonça Maia	Coodenadora Adjunta do Curso de Medicina
Célio Fernando de Sousa Rodrigues	Infectologista
Maria de Fátima Alécio Mota	Pneumologista
Daniella Pereira do Nascimento	Secretária Geral
Francètte Moura da Silva	Administrativo
Marcileide da Silva Santos	Administrativo
Cássia Roberta Pontes Silva	Biossegurança
Claudia Cristina Silva Medeiros	Pró-Reitora Acadêmica Adjunta
José Reinaldo Freire Júnior	DCE

INTRODUÇÃO

Estamos passando por um momento complicado em nossas vidas, devido à pandemia do novo coronavírus e da patologia a ele associada, a Covid-19. O momento tem causado grandes impactos emocionais à população mundial. Desta forma, o Núcleo de Apoio Psicopedagógico do Centro Universitário Cesmac pensou em você, estudante e colaborador, e trouxe orientações para proteger a sua Saúde Mental durante o período de isolamento. O momento pede que desenvolvamos nossas forças interiores, que funcionam como “imunidades emocionais”, para que possamos agir com calma e resiliência diante desta crise.

Temos a consciência de que o momento exige de nós mudanças urgentes de posturas e hábitos antigos, desde os mais simples, como lavar melhor as mãos, até os mais complexos, construindo novas formas de demonstrar nosso afeto por meio do cumprimento, de modo a entender que um gesto acolhedor ou uma palavra de carinho podem substituir beijos abraços e aperto de mãos.

FOCO NOS FATOS

1

Para alguns, aprender a lidar com frustrações é muito difícil. Saber lidar com os limites que nos são exigidos na conjuntura atual, como, por exemplo, eleger prioridades, ficar em casa, adiar festas, eventos, viagens e férias é uma atitude inteligente e demonstra amadurecimento ao fazê-los.

Na atual situação, é importante focar no que podemos fazer, ao invés de insistir em fazer o que não devemos. Nossa casa significa, simbolicamente, nosso "eu interior" e o "ficar mais em casa" nos remete às pendências que temos em relação a nós mesmos e às pessoas com as quais convivemos. O momento é de reflexão, autoavaliação, organização interna e externa.

Sigamos unidos, ainda que temporariamente distantes, cuidando uns dos outros.

Coordenação do Núcleo de Apoio Psicopedagócio
Psicóloga e Professora Janaína Diniz Guedes (CRP 15/3448)

Evite assistir, ler ou ouvir notícias que possam causar ansiedade ou estresse; procure informação, principalmente, para tomar medidas práticas para preparar seus planos de proteção para você e seus entes queridos.

Procure se atualizar em horários definidos, uma ou duas vezes por dia. O fluxo repentino e constante de relatos a respeito do surto pode deixar qualquer um preocupado. Foque nos fatos e busque informações de sites confiáveis, para distinguir informação de boatos.

2

COMPARTILHE CASOS POSITIVOS

Sempre que possível, encontre oportunidades para dar voz a histórias positivas e imagens positivas de pessoas que tenham sido afetadas pelo novo coronavírus e se recuperado, ou que tenham apoiado um ente querido durante a recuperação e queiram compartilhar suas histórias.

Compartilhe, ainda, atividades benéficas que podem ser utilizadas dentro de casa, desde uma atividade física a um filme, livro ou concertos online – feitos por meio de lives nas redes sociais (uma tendência crescente nos perfis oficiais de grandes nomes da música nacional e internacional).

PARA QUEM CUIDA DE PEQUENOS

3

Ajude crianças a encontrarem maneira de expressar sentimentos ruins, como medo e tristeza. Atividades criativas, como brincar e desenhar, podem ajudar o processo.

Em tempos de estresse e crise, é comum que as crianças fiquem mais apegadas e exijam mais dos seus pais e cuidadores. Discuta a Covid-19 com as crianças de maneira honesta e apropriada à idade. Estimule a criança a continuar a socializar e interagir, ainda que só com a família, caso necessário.

4

PARA QUEM CUIDA DE IDOSOS

Pessoas mais velhas, especialmente as que estão isoladas ou que têm algum tipo de limitação cognitiva, podem tornar-se mais ansiosas, nervosas, agitadas e estressadas durante o surto ou quarentena. Providenciar apoio prático e emocional por meio das redes familiares e profissionais de saúde é bastante útil nesses momentos.

Também é importante compartilhar fatos sobre o que está acontecendo e fornecer informação clara sobre como reduzir o risco de infecção em termos que os idosos possam entender, com respeito e paciência.

Outra recomendação é que mais membros da família sejam envolvidos para ajudar a apoiar os mais velhos e auxiliá-los com as medidas de prevenção, como lavar as mãos da maneira correta, por exemplo.

5

CUIDADO COM OS ESTIGMAS

O novo coronavírus deve afetar pessoas em muitos países e regiões. Não existe nenhuma relação da doença com uma etnia ou nacionalidade. Demonstre empatia com todos os afetados, em qualquer país. As pessoas infectadas não fizeram nada errado e merecem nosso apoio, compaixão e gentileza.

Não se refira às pessoas com a doença como “casos de Covid-19” ou “vítimas”, “famílias de Covid-19”, “adoentados”, etc. Eles são “pessoas com Covid-19”, “estão em tratamento” ou se “recuperando” e, depois de recuperados, continuarão sua vida normal em família, no trabalho e com seus entes queridos. Ressaltamos que é importante separar a pessoa e a sua identidade do vírus em si, para reduzir o estigma.

6

LIBERE O ESTRESSE COM ATIVIDADES POSITIVAS

Evite formas errôneas de lidar com o estresse, como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental. Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores e estudantes, especialmente aqueles que nunca participaram de respostas semelhantes a uma crise ou pandemia. Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. Você pode conseguir reduzir o estresse.

Para ocupar o tempo, busque práticas benéficas que, habitualmente, já lhe davam prazer, como dança, atividades aeróbicas, meditação, leitura, filmes, músicas, jogos e artes plásticas.

7

APROVEITE O MOMENTO COM FAMILIARES

Mantenha as rotinas com seu núcleo familiar sempre que possível e crie novas rotinas, principalmente com as crianças em casa. Pense em atividades lúdicas e pedagógicas para fazer com elas. Sempre que possível, incentive as crianças a continuarem brincando e se sociabilizando com os outros, mesmo que somente com a família, por causa do distanciamento social do momento.

8

MANTENHA CONTATO COM AMIGOS VIRTUALMENTE

Fique em contato e mantenha sua rede de amigos e conhecidos. Ainda que isolado, tente ao máximo manter sua rotina e crie novas.

Se as autoridades de saúde recomendaram distância física para conter o surto, você pode manter a proximidade digital com e-mails, redes sociais, telefone, teleconferências. Habite suas amizades, habite suas relações – estamos todos conectados e dividindo os mesmos anseios.

9

AUTOCUIDADO

Durante esse período de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Envolva-se com atividades saudáveis e aproveite para relaxar. O exercício constante, o sono regular e uma dieta balanceada ajudam. Mantenha tudo em perspectiva.

O conteúdo desta publicação foi elaborado pela Psicóloga e Professora
Janaína Guedes do Núcleo de Apoio Psicopedagócio do Cesmac.
Projeto gráfico da Designer Vania Amorim.

CESMAC