

Higiene Mental e Saúde Social em Tempos de Pandemia

Iolivalda Lima (Assistente Social) e Rossana Andrade (Psicóloga Organizacional)

JOÃO PESSOA, JUNHO de 2020



**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

Campus
João Pessoa



Neilor Cesar dos Santos

Diretor-Geral IFPB/Campus João Pessoa

Diana Moreno Nobre

Diretoria de Desenvolvimento de Ensino

Josué Santos Silva

Diretoria de Administração e Planejamento

Alecsandro Monteiro Kramer

Departamento de Gestão e
Desenvolvimento de Pessoas/DGDP

Iolivalda Lima do Nascimento

Coordenação de Promoção Social e
Qualidade de Vida/DGDP

Rossana Figueirêdo de Andrade

Coordenação de Desenvolvimento
Profissional/DGDP

Hallisson Vinicius de Oliveira Rufino

Revisão Textual

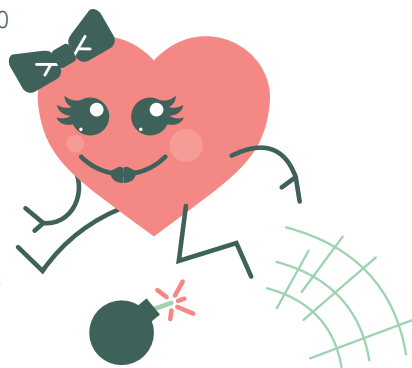
Rodrigo Henrique Franco Diniz

Programação Visual e ilustrações



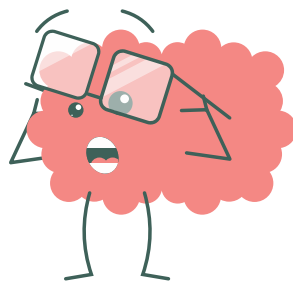
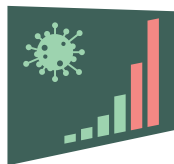
Apresentação

Ao longo das nossas vidas e, porque não, das nossas jornadas, nos deparamos com situações difíceis e inusitadas, quiçá até sombrias. Quem poderia imaginar que a música do famoso Raul um dia iria se realizar, pois bem, vivemos o “dia em que a terra parou!”, ou melhor, os dias “em que a terra parou!”. E assim, historicamente contemplamos prejuízos planetários provocados por um terrível inimigo invisível, um tal Coronavírus, que ninguém aguenta mais. Vislumbramos a contemporaneidade anunciada pelo querido cantor, ou profeta, algo do tipo, “o empregado não saiu pro seu trabalho, pois sabia que o patrão não estava lá; a dona de casa não saiu para comprar pão, pois sabia que o padeiro também não estava lá [...] e até o ladrão não saiu para roubar, pois sabia que não ia ter onde gastar, o dia em que a terra parou! O dia em que a terra parou!”. Presenciamos sistemas econômicos mundiais desbancarem e Estados renderem-se rapidamente ao fortalecimento de Políticas Públicas de Saúde e de Proteção Social, em nome da vida. Porque em meio a tudo isso, sim, é a ela que temos que preservar.



Introdução

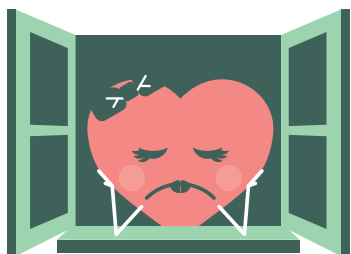
A devastação provocada pelo novo “Coronavírus” é uma realidade em todo mundo, impreciso demais seria registrar aqui o número de infectados e mortos até então, porque esses números só crescem. Estamos em plena crescente da curva exponencial de contágio no Brasil. O início da sua propagação, com registros de alta letalidade, deu-se há pouco mais de três meses, na província de Wuhan, na China. Assustadoramente, se espalhou em todo o mundo e continua a contagiar, de um modo nunca antes visto pela humanidade. Fez sistemas de saúde em todo o mundo entrarem em colapso em um curto espaço de tempo, impulsionando os dirigentes das nações a imputarem medidas radicais de Isolamento e de Distanciamento Social, como forma, até então, mais eficaz de controle da doença. Diante de tais medidas, anunciadas e incessantemente repetidas pelos Organismos de Saúde, a palavra de ordem tem sido “fique em casa”.



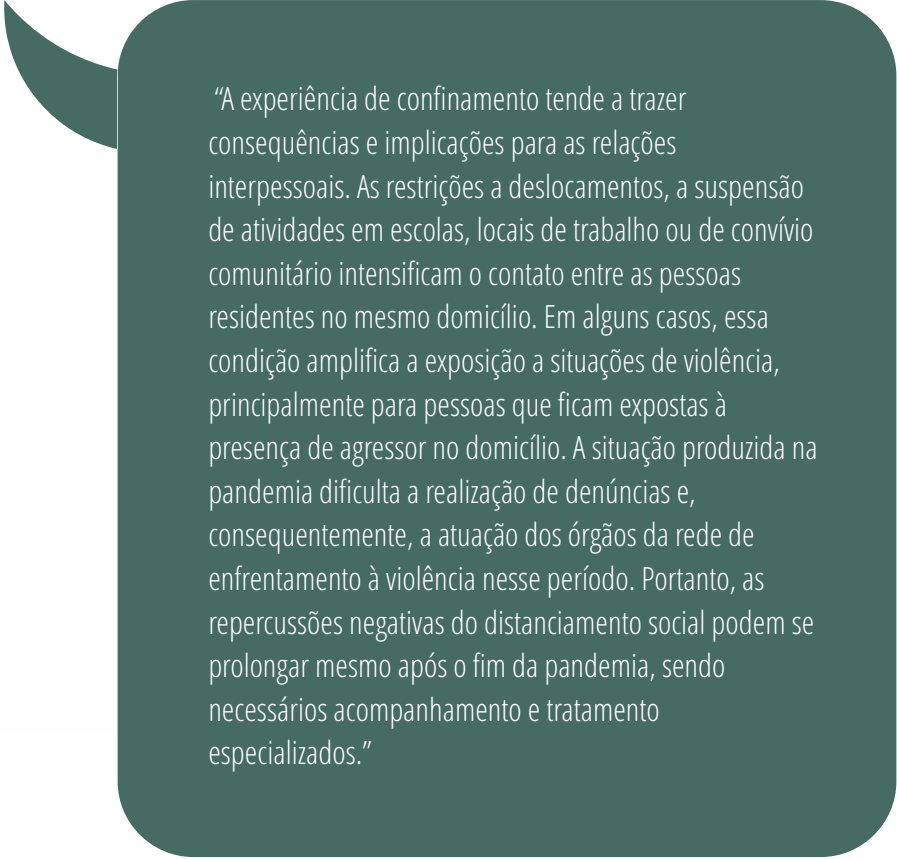
Inegavelmente o sacrifício é preciso, contudo, diante de tantas mudanças sociais repentinas, outros problemas têm emergido e preocupado as autoridades e pesquisadores em saúde, o bem-estar mental e social das pessoas. Em outros termos, são problemas sociais e de comprometimento mental que tem afligido e causado adoecimento em diferentes níveis. A Fiocruz (2020) nos ensina que, “sintomas psicológicos são recorrentes em situações de distanciamento social, a saber: solidão, desesperança, angústia, exaustão,

irritabilidade, tédio, raiva e sensação de abandono”. Além desses, a ideação suicida, os distúrbios do sono e o abuso de substâncias psicoativas tem sido uma constante nos casos registrados. Segundo a Fundação,

“a mudança brusca nas atividades do dia a dia (ex., rotina de trabalho, estudos e convívio comunitário), por vezes sem previsão de quando ocorrerá o retorno à “vida normal”, pode provocar sofrimento e insegurança, visto que é preciso lidar com o futuro imprevisível. Além disso, a diminuição das interações face a face tende a gerar a sensação de isolamento social, a qual é comumente acompanhada pela sensação de isolamento emocional e de privação de liberdade”.



Ademais, problemas de natureza social, relativos à comportamentos e relações sociais (pessoais, familiares, comunitárias e de trabalho) ou associados às condições de vida das pessoas (aspectos financeiros, de infraestrutura para tratamento de saúde, de trabalho e de moradia, por exemplo) também são capazes de comprometer a saúde dos indivíduos ou até agravar processos de adoecimento em curso, seja durante ou pós-pandemia. A experiência das medidas de Distanciamento e de Isolamento Social tem evidenciado problemáticas sociais, historicamente concebidos no meio familiar, a saber, a violência doméstica, infantil e contra a mulher. A esse respeito, a Fiocruz (2020) destaca que,



“A experiência de confinamento tende a trazer consequências e implicações para as relações interpessoais. As restrições a deslocamentos, a suspensão de atividades em escolas, locais de trabalho ou de convívio comunitário intensificam o contato entre as pessoas residentes no mesmo domicílio. Em alguns casos, essa condição amplifica a exposição a situações de violência, principalmente para pessoas que ficam expostas à presença de agressor no domicílio. A situação produzida na pandemia dificulta a realização de denúncias e, conseqüentemente, a atuação dos órgãos da rede de enfrentamento à violência nesse período. Portanto, as repercussões negativas do distanciamento social podem se prolongar mesmo após o fim da pandemia, sendo necessários acompanhamento e tratamento especializados.”

Tendo em vista esse cenário, a Cartilha “Higiene Mental e Saúde Social em Tempos de Pandemia”, faz-se na tentativa de promover a reflexão e a disseminação de breves dicas, capazes de minimizar os efeitos das problemáticas apresentadas, seja quanto ao agravamento ou surgimento de doenças e transtornos mentais, seja quanto à assunção de um comportamento social individual e coletivo saudáveis.

Em **tempos** de **confinamento**,
fazer a **Higiene Mental**
e praticar a **Saúde Social** é
urgente!!!

Você sabe do que
estamos falando?

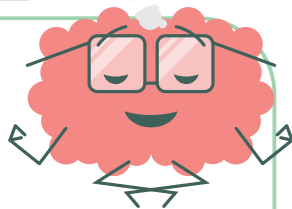
HIGIENE MENTAL



Muito se tem falado em novos hábitos de higiene, necessários à minimizar o contágio pelo novo coronavírus, mas o que seria higiene mental? Falar de higiene mental é falar da proteção (ou limpeza) da mente contra pensamentos destrutivos, medo, ansiedade e outros. Significa gerar impulsos positivos para a mente, transformar criativamente a realidade, tirar lições positivas. A higiene mental é, portanto, essencial para que a pessoa esteja em equilíbrio e interaja de forma saudável com os outros e com as circunstâncias da vida. Assim como precisamos cuidar do nosso corpo, precisamos também cuidar da nossa mente, para mantermos um melhor equilíbrio e qualidade de vida.

COMO PRATICAR A HIGIENE MENTAL?

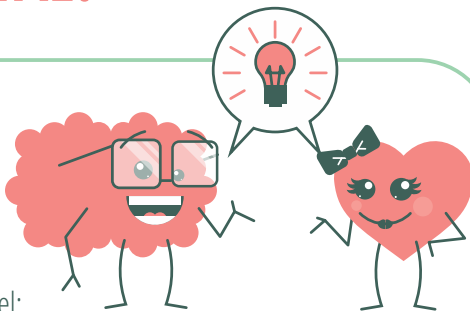
SIM!



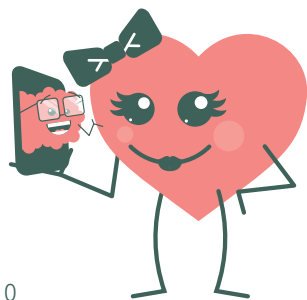
- >>>>> Procure alimentar bons pensamentos;
- >>>>> Foque nos aspectos positivos do seu dia a dia;
- >>>>> Pense em possibilidades ao invés de focar nas dificuldades, canalize as suas energias para as soluções;
- >>>>> Fale sobre os seus sentimentos, não guarde sentimentos ruins;
- >>>>> Aprenda a reconhecer a causa do problema antes que ele tome uma proporção maior que você (identificar a faísca antes do incêndio). Pequenas faíscas acumuladas, uma após a outra, acabam gerando uma chama. Nossa mente fica sem recursos e, no final, acabamos “queimados”, esgotados em todos os sentidos. Assim, uma primeira estratégia na qual devemos investir tempo e esforço é reconhecer esses gatilhos;
- >>>>> Estabeleça prioridades claras para poder tomar as melhores decisões. Mesmo que não consiga realizar todas as atividades, você ao menos não ficará perdido e fará primeiramente as mais essenciais, sem se perder no caminho.
- >>>>> Aprender a lidar com as adversidades. Quem não reage à adversidade, ao fracasso, à perda ou ao erro fica bloqueado no desânimo, na raiva, no desconforto.

CERTOS HÁBITOS FAVORECEM A HIGIENE MENTAL?

- >>>>> Cuide da sua autoestima;
- >>>>> Pratique exercícios físicos;
- >>>>> Alimente-se de forma saudável;
- >>>>> Mantenha relacionamentos saudáveis;
- >>>>> Forme vínculos afetivos e profissionais de reciprocidade;
- >>>>> Compartilhe ideias com alguém;
- >>>>> Desenvolva afetos e parcerias. Agradeça e também peça desculpas!
- >>>>> Realize atividades prazerosas, leituras, filmes, atividades artísticas, ouça músicas. Essas são algumas distrações que ajudam a manter nossa mente mais relaxada e mais limpa de pensamentos negativos e angustiantes;
- >>>>> Durma bem! O repouso tanto do corpo como dos pensamentos é essencial para alcançar um estado de bem-estar que nos prepara para enfrentar os desafios cotidianos. As receitas da vovó são ótimas, mas se não funcionar procure um médico!



SAÚDE SOCIAL

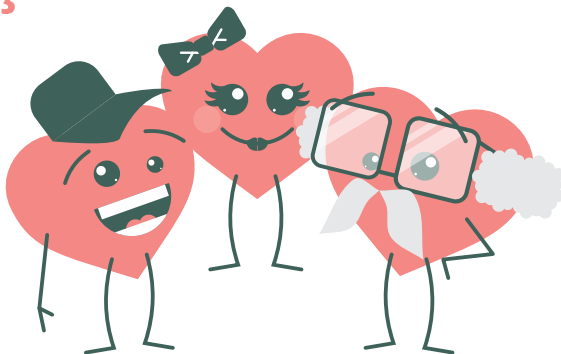


A boa convivência social, assim como, a assunção e a disseminação de comportamentos sociais que favorecem o bem-estar individual e coletivo, sobretudo em tempos de pandemia, são premissas importantes à manutenção da saúde integral dos indivíduos.

ISOLAMENTO SOCIAL É SOLIDÃO?

- >>>>> Isolamento Social não é necessariamente o mesmo que solidão, a menos que você permita;
- >>>>> Considere a possibilidade de interagir com as pessoas, ou com outras pessoas, de novas formas;
- >>>>> As redes sociais são importantes mecanismos de aproximação social;
- >>>>> Interaja à distância, ainda que seja pelos muros da sua residência ou pela varanda do seu apartamento;
- >>>>> Interaja com a natureza, cuide de um bichinho ou de um jardim (as plantas também são seres vivos);
- >>>>> Atente-se ao seu corpo, pratique a automassagem e o autocuidado (sinta-se pelo toque!);
- >>>>> Cuide da sua espiritualidade!

RELAÇÕES EM BAIXA?



Viver o Isolamento e o Distanciamento Social, em especial num contexto de pandemia, não é algo simples, além da explosão de sentimentos e sensações, novas situações de convívio são experimentadas, a exemplo: maior tempo de convivência com familiares em coabitação, distanciamento de outros familiares, distanciamento dos colegas de trabalho, distanciamento comunitário, entre outros. Tais situações, via de regra não habituais, nos exige a revisão / manutenção de comportamentos sociais saudáveis, mais do que nunca a etiqueta, a cortesia e a empatia são fatores determinantes.

>>>>> O autoconhecimento é importante para a manutenção dos bons relacionamentos. O autoconhecimento nos permite desenvolver competências para detectar e nivelar comportamentos, auxilia na resolução de conflitos, além de nos permitir melhorar as abordagens e a comunicação;

>>>>> Desenvolva empatia, coloque-se no lugar do outro. Tente imaginar como se sentiria vivendo a situação do outro, tente alcançar as limitações do outro, isso te dará melhores condições de percepção e compreensão;

>>>> Evite conflitos desnecessários! As tensões da atual conjuntura de pandemia favorecem o mal-estar físico e mental, a exemplo do estresse e da fadiga. Isso pode contribuir para o mal-estar também nas relações;

>>>> Reconheça seus erros e se errar, peça desculpas, isso não te fará menor, pelo contrário, só te engrandecerá!

>>>> Saiba fazer e receber críticas! Ser gentil ao criticar também é possível. Por outro lado, compreender que nem todos tem essa habilidade te ajudará a receber a crítica e a aprender com ela. Seja humilde!

>>>> Trabalhar pela felicidade do outro te fará sempre e cada vez mais feliz!

>>>> Realize em companhia atividades que lhes deem prazer;

>>>> Muitas vezes é importante abrir mão de algo em favor do próximo, ele certamente lembrará da ação e lhe corresponderá em outra ocasião. Cuide do outro!

RUÍDOS NA COMUNICAÇÃO?



Cuidado com as palavras, especialmente as escritas! Etiqueta na Web é muito importante, sobretudo porque a utilização das redes sociais na comunicação tem sido uma constante.

>>>>> Chame a pessoa pelo nome, isso nos aproxima!

>>>>> Sempre que possível e sem exageros, faça uso dos emoticons, eles suavizam as palavras;

>>>>> Sorria no ato da comunicação, além de aproximar, o sorriso minimiza as tensões;

>>>>> Evite utilizar palavras em caixa alta, entende-se que elas servem para chamar a atenção;

>>>>> Não utilize palavrões, eles são deselegantes e constrangedores;

>>>>> Utilize os mecanismos de imagem e áudio, as expressões faciais e o tom da sua voz são capazes de traduzir sentimentos e de desfazer mal-entendidos;

>>>>> Evite comentários e postagens desnecessários, pense na repercussão e cuidado com a disseminação de fake news!

>>>>> Seja respeitoso sempre!

VÁLVULAS DE ESCAPE?



Não é raro em situações extremas como a de confinamento social, a assunção de certos hábitos que antes eram praticados de forma moderada. São as conhecidas válvulas de escape emocional. Contudo, a canalização de certas emoções à prática demasiada de determinados hábitos pode ser prejudicial à saúde mental e social do indivíduo, a exemplo: o consumo de bebidas alcoólicas, a utilização de analgésicos em excesso e outras drogas, o tabagismo, o mau uso da internet, o sexo, entre outras.

>>>>> Se autoavalie! Observe-se! Perceber-se deve ser uma prática constante! Analisar as diferenças habituais no cotidiano é chave para a busca de soluções comportamentais que previnam os excessos;

>>>>> Observe os comentários a seu respeito, se forem comuns e corriqueiros é sinal de que mudanças comportamentais podem estar em curso. Ligue o sinal de alerta!

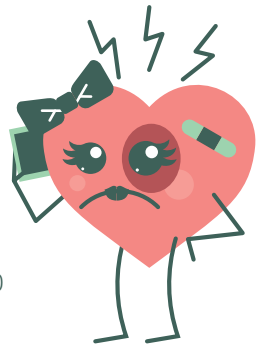
>>>>> Tente substituir hábitos prejudiciais por outros que te deem prazer, certamente irão te fortalecer e enriquecer mentalmente, leia um livro!

>>>>> Se não conseguir reverter processos negativos e hábitos não saudáveis, busque os grupos de apoio ou procure um especialista;

>>>>> Crie uma rotina, é importante que seu dia tenha: trabalho, lazer, exercícios e espiritualidade.

SITUAÇÕES DE AGRESSÃO?

Tem sido comum nos noticiários, nesses tempos de pandemia principalmente, o aumento dos casos de violência doméstica. Mulheres, crianças e idosos são os principais alvos dos agressores, que se veem mais à vontade para praticar as suas atrocidades ante o esvaziamento do contingente policial e dos órgãos de proteção, em razão mesmo do contágio pelo novo coronavírus.



>>>>> Atente-se aos sinais da violência doméstica, ela pode ocorrer em vários aspectos: físico, psicológico, moral, sexual, econômico e social. A Violência é:

Física - quando ocorre a agressão por força física;

Psicológica - quando ocorre agressão emocional e ou violação da autoestima (humilhação, ameaça, intimidação);

Moral - quando expõe a pessoa a situações de calúnia, difamação ou injúria;

Sexual - quando ocorre a imposição de cunho sexual sem consentimento;

Econômica - quando ocorre a subtração de bens ou a imposição de dependência econômica;

Social - quando ocorre a repressão ou a opressão à grupos minoritários. O atual contexto tem gerado preconceito e agressões às famílias e outros grupos contaminadas.

>>>> Atenção aos sinais da violência, observe-se e observe o outro (mulheres, crianças, jovens e idosos são os mais atacados):
Lesões estranhas no corpo, em especial nas genitálias;
Mudança de comportamento (ansiedade, obsessão, agressão, manias, letargia, agitação, medo excessivo); Emagrecimento, higiene corporal e residencial não satisfatórios, vestimentas inadequadas, condições gerais de sobrevivência prejudicadas.

>>>> **Não se cale! Denuncie!**

Disque-Denúncia: 0800 2827969

– Ligação gratuita e sigilosa. Serviço operacional de João Pessoa para fins de denúncias contra violação de direitos humanos contra criança, adolescentes, pessoa com deficiência, população em situação de rua e demais em situação de vulnerabilidade e risco social.

Disque Polícia: 190

Disque Ministério Público: 123

Disque Denúncia Mulher: 180 – Aplicativo SOS Mulher

Disque Denúncia Idoso: 100 – Promotoria do Idoso **2107-6112**

Disque Denúncia Criança e Adolescente: 156 e 181

>>>> Busque ajuda especializada para cuidar do seu bem-estar emocional!

REFERÊNCIAS

A MENTE É MARAVILHOSA. 5 Hábitos de Higiene Mental para Aumentar a sua Qualidade de Vida, 2018. Disponível em:
<https://amenteemaravilhosa.com.br/habitos-de-higiene-mental/>

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. Violência Intrafamiliar: Orientações para práticas em serviço. Brasília: MS; 2001. Disponível em:
https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/violencia_intrafamiliar8.pdf



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
João Pessoa