



SAÚDE MENTAL E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

É normal sentir medo???

Como fugir do tédio na quarentena?

Existe relação entre saúde mental e sistema imunológico?

SAÚDE MENTAL E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

1ª Edição

Volume 5

BELÉM-PA



Rfb
Editora

JULHO/2020

<https://doi.org/10.46898/rfb.9786599152412>.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

S255

Saúde mental e o distanciamento social [recurso digital] / Isabella Macário Ferro Cavalcanti (Coordenadora do Projeto Educa Coronavírus) – 1. ed. 5. vol. – Belém: Rfb Editora, 2020.

8.760 kB; PDF: il.

Inclui Bibliografia.

Modo de Acesso: www.rfbeditora.com.

ISBN: 978-65-991524-1-2.

DOI: 10.46898/rfb.9786599152412.

Faz parte da Coleção Educa Coronavírus.

1. Educa Coronavírus. 2. Saúde Mental e Pandemia. 3.

Isolamento Social. 4. Impacto Psicológico. 5. Fatos e Fakes. 6. Passa Tempo Educativo-Covid-19. I. Cavalcanti, I. M. Ferro. II. Mesquita, G. Freitas. III. Souza, J. Barbosa. IV. Anjos, K. R. Barbosa. V. Bezerra, M. H. Anjos. VI. Moraes, M. N. Aguiar. VII. Sales, S. G. Santos. VIII. Medeiros, S. M. F. R. Santos. IX. Silva, T. Fonseca. X. Silva, T. Soares. XI. Título.

CDD 370.111

Elaborado por:



Copyright da edição brasileira
©2020 Rfb Editora.

Copyright do Texto
©2020 Os Autores.

Conselho Editorial.

Prof. Dr. Ednilson Sergio Ramalho de Souza - UFOPA.

Prof.^a Dr.^a. Roberta Modesto Braga - UFPA.

Prof. Me. Laecio Nobre de Macedo - UFMA.

Prof. Dr. Rodolfo Almeida Maduro - UFOPA.

Prof.^a Dr.^a. Ana Angelica Mathias Macedo - IFMA.

Prof. Me. Francisco Robson Alves da Silva - IFPA.

Prof.^a Dr.^a. Elizabeth Gomes Souza - UFPA.

Prof.^a Me. Neuma Teixeira dos Santos - UFRA.

Prof.^a Me. Antônia Edna Silva dos Santos - UEPA.

Prof. Dr. Carlos Erick Brito de Sousa - UFMA.

Diagramação e arte da capa.

Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos.

Jaqueline Barbosa de Souza.

Matheus Henrique dos Anjos Bezerra.

Revisão de texto.

Os autores.



Home Page: www.rfbeditora.com.

E-mail: adm@rfbeditora.com.

CNPJ: 36.972.053/0001-11.

Belém, Pará, Brasil.

EQUIPE

MSc. Gemilton de Freitas Mesquita: Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV), Professor da EREM Guiomar Krause Gonçalves, Vitória de Santo Antão, Pernambuco e Professor da Rede Municipal de Glória do Goitá, Pernambuco.

Jaqueline Barbosa de Souza: Graduanda do curso de Farmácia do Centro Universitário UniSãoMiguel (UNISÃOMIGUEL).

Ketly Rodrigues Barbosa dos Anjos: Residente de Enfermagem em Infectologia no Hospital Universitário Oswaldo Cruz da Universidade de Pernambuco (HUOC/UPE/FENSG).

Matheus Henrique dos Anjos Bezerra: Graduando do curso de Design da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

MSc. Mayara Nadja de Aguiar Moraes: Mestre pelo Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV) e Professora da Escola Professor Barros Guimarães, Glória do Goitá, Pernambuco.

Samilly Gabrielly dos Santos Sales: Graduanda do curso de Farmácia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

MSc. Sandrelli Meridiana de Fátima Ramos dos Santos Medeiros: Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Biologia Aplicada à Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (PPGBAS/UFPE).

Tatiane Fonseca da Silva: Mestranda do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV).

MSc. Thaís Soares da Silva: Doutoranda do Programa Pós-Graduação de Ensino das Ciências da Universidade Federal Rural de Pernambuco (PPGEC/UFRPE).

Profa. Dra. Isabella Macário Ferro Cavalcanti: Professora Adjunto IV das Disciplinas de Microbiologia, Imunologia e Exames Laboratoriais do Núcleo de Enfermagem do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE). Especialista em Microbiologia Clínica pela Universidade de Pernambuco (UPE). Membro do Núcleo de Pesquisa e Extensão (NPE) do CAV/UFPE. Professora do Programa de Pós-Graduação de Mestrado Profissional em Ensino de Biologia do Centro Acadêmico de Vitória (PROFBIO/CAV). Chefe e Pesquisadora do Setor de Microbiologia Clínica do Laboratório de Imunopatologia Keizo Asami da Universidade Federal de Pernambuco (LIKA/UFPE). Membro do Comitê Científico e Consultivo de Apoio às Ações de Combate ao COVID-19 – CAV/UFPE.

SUMÁRIO

7	APRESENTAÇÃO
8	SAÚDE MENTAL E PANDEMIA
10	POSSÍVEIS IMPACTOS PSICOLÓGICOS NO PERÍODO DE PANDEMIA
12	É NORMAL SENTIR MEDO???
13	RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E O SISTEMA IMUNOLÓGICO
14	ORIENTAÇÕES DE CUIDADOS PARA GRUPOS ESPECÍFICOS
16	DICAS PARA FUJIR DO TÉDIO DURANTE A QUARENTENA
17	FATOS E FAKES SOBRE SAÚDE MENTAL E COVID-19
20	PASSATEMPO EDUCATIVO SOBRE A COVID-19 E A SAÚDE MENTAL
27	REFERÊNCIAS



APRESENTAÇÃO

Estamos atravessando uma pandemia da COVID-19 causada pelo vírus SARS-CoV-2 que resultou no isolamento social. Esse isolamento aliado às informações midiáticas podem afetar o desenvolvimento emocional das pessoas, uma vez que elas se veem isoladas e com pouco contato social.

Visando o desenvolvimento psicoemocional das pessoas, nós do Projeto Educa Coronavírus, iremos divulgar conteúdos e materiais sobre a COVID-19.

O Educa Coronavírus é composto por profissionais, graduandos e pós-graduandos de saúde, educação e design em áreas multidisciplinares. Nossa equipe pretende produzir materiais didáticos para que sejam compartilhados e utilizados na educação popular.

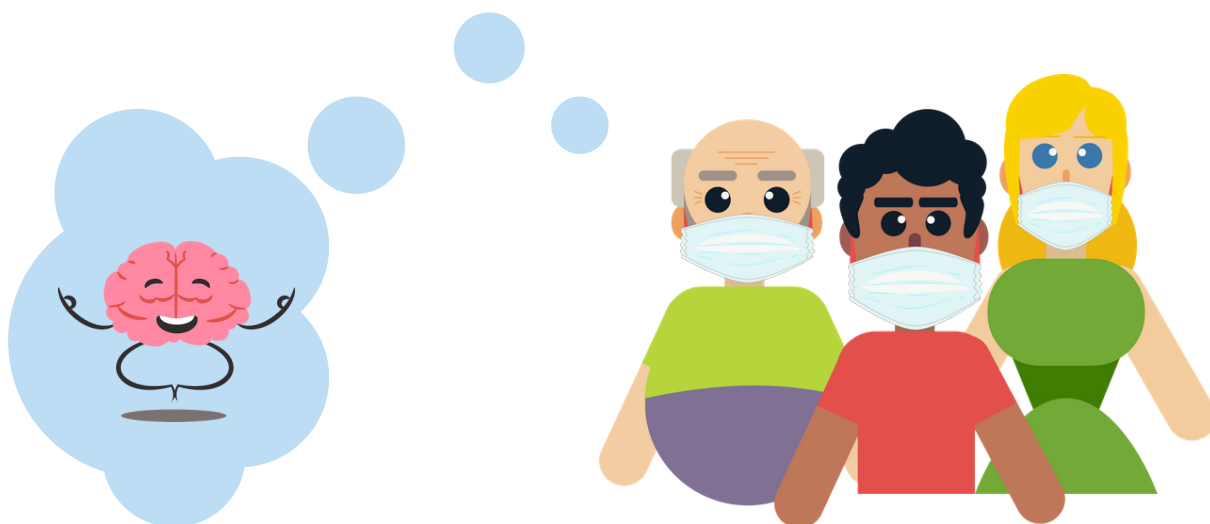
Atenciosamente,

PROFA. DRA. ISABELLA MACÁRIO
COORDENADORA DO PROJETO EDUCA CORONAVÍRUS

*Contato: isabella.cavalcanti@ufpe.br
Acompanhe nossas publicações no instagram do EMBIOS:
[@embios2020](https://www.instagram.com/embios2020)*

SAÚDE MENTAL E PANDEMIA

A COVID-19, infecção causada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) identificada na China no final de 2019, foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia. O anúncio de que estávamos diante de uma pandemia gerou diversas mudanças no cotidiano da sociedade, dentre elas, mudanças na organização familiar, fechamento de escolas, empresas e locais públicos, além de mudanças nas rotinas de trabalho. Além disso, a pandemia trouxe consigo a necessidade de tomar medidas de isolamento social, levando, em diversos casos, a sentimentos de desamparo e abandono no indivíduo que se vê afastado de seu ciclo social. Todo esse quadro pode ainda evoluir para uma sensação de insegurança devido às repercussões econômicas e sociais dessa doença de nível mundial. Diante deste cenário, além dos cuidados com a saúde física exigidos no momento, é necessária também uma atenção especial para a saúde mental.



Com o objetivo de diminuir o crescimento exponencial do número de pessoas infectadas, a quarentena é essencial para protegermos nossa saúde física, porém também é uma verdade que essa medida profilática associada à pandemia origina uma série de riscos para a saúde mental. Os estudos publicados sobre este tema baseiam-se em quarentenas de grupos pequenos, devido principalmente aos vírus SARS-CoV-1, MERS-CoV, H1N1 e Ebola. Nesses estudos foram identificadas consequências a longo prazo para a saúde mental, como por exemplo, aumento do consumo abusivo de álcool, sintomas de perturbação de stress pós-traumático e depressão.

SAÚDE MENTAL E PANDEMIA

Um dos principais fatores de ansiedade é o excesso de informação, hoje amplamente difundida pelas tecnologias móveis. Em 2009, quando aconteceu a pandemia do H1N1, os smartphones já existiam, contudo, não tinham a importância que tem hoje. Segundo um estudo em 2017, realizado pelo Google Consumer Barometer, essa tecnologia só alcançava 14% da população em 2012, passando para 62% em 2016 e hoje já contamos com mais de 230 milhões de aparelhos distribuídos no Brasil e 5 bilhões mundialmente. No mundo de hoje, as redes sociais, se bem utilizadas, ajudam a minimizar a sensação de solidão, oferecem o suporte social e o acesso a serviços de saúde mental e aconselhamento psicológico durante a pandemia da COVID-19. Contudo, a propagação de Fake News sobre fatores relacionados à transmissão do vírus, o período de incubação, seu alcance geográfico, o número de infectados e a taxa de mortalidade real levam a população a um tipo de pandemia do medo.

CURIOSIDADE

Muito antes da chegada da pandemia no Brasil já havia dados da OMS apontando o Brasil como o país com maiores índices de ansiedade do mundo!



POSSÍVEIS IMPACTOS PSICOLÓGICOS NO PERÍODO DE PANDEMIA



Devido à pandemia da COVID-19, o distanciamento social e a quarentena ou isolamento social, é possível que você perceba alguns desses acontecimentos que podem impactar tanto o coletivo quanto o individual:

- Desconfiança do gerenciamento de recursos para saúde e da coordenação das medidas de proteção da população;
- Falta de equipamentos de proteção individual em estruturas de atendimento ao público, por exemplo unidades de saúde, comércios essenciais e serviços públicos;
- Medo do adoecimento e da morte;
- Medo de infectar outras pessoas;
- Preocupação com a possibilidade de pessoas da sua família contraírem a COVID-19, ou transmitirem a outras pessoas;
- Preocupação por seus filhos ficarem sem as referências de cuidado e trocas sociais, isto é, sem a convivência nas escolas e com outros parentes e amigos;
- Risco de agravamento de saúde mental e física de crianças, pessoas com deficiência ou idosos que tenham sido separados de seus pais ou cuidadores devido à quarentena;
- Alteração dos fluxos de locomoção e deslocamento social;
- Recusa de procurar um serviço de saúde por receio de se contaminar;



POSSÍVEIS IMPACTOS PSICOLÓGICOS NO PERÍODO DE PANDEMIA



- Risco de adoecimento de profissionais de saúde sem ter substituição adequada;
- Preocupação excessiva com a obtenção de alimentos, remédios ou suprimentos pessoais;
- Falta de alguns itens básicos nos supermercados;
- Medo de perder a fonte de renda, por não poder trabalhar, ou ser demitido;
- Alterações no sono;
- Falta de ânimo para realizar as tarefas diárias;
- Raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal;
- Medo de ser socialmente excluído por ter ficado doente;
- Receio pelas crianças em casa não receberem cuidados adequados em caso de necessidade de isolamento;
- Medo de não poder se despedir de um parente ou amigo em caso de falecimento, uma vez que as cerimônias fúnebres estão sendo realizadas na presença de poucas pessoas;
- Medo, ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas;
- Grande volume de informações sobre a COVID-19 pelas mídias;
- Sensação de impotência perante os acontecimentos.



É NORMAL SENTIR MEDO???

O medo é um mecanismo de defesa fundamental para a sobrevivência e envolve vários processos biológicos de preparação para uma resposta a eventos potencialmente ameaçadores. No entanto, quando é crônico ou desproporcional, torna-se prejudicial e pode ser um componente essencial no desenvolvimento de vários transtornos psiquiátricos. Em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daquelas pessoas com transtornos preexistentes.



Fique atento!

Cada um reage de maneira diferente a situações estressantes. Como você responde à pandemia pode depender de sua formação, da sua história de vida, das suas características particulares e da comunidade em que você vive.



GRUPOS QUE PODEM APRESENTAR UM QUADRO DE ANSIEDADE INTENSO EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA DA COVID-19

- Grupos de risco da COVID-19, como por exemplo, pessoas idosas ou com doenças crônicas, uma vez que podem se sentir amedrontados em adquirir a doença;
- Profissionais expostos diretamente aos riscos de contaminação, especialmente aqueles que atuam em hospitais e postos de saúde. Há registros de exaustão, redução da empatia, ansiedade, irritabilidade, insônia e decaimento de funções cognitivas e do desempenho;
- Pessoas que têm transtornos mentais, incluindo problemas relacionados ao uso de substâncias lícitas e ilícitas;
- Pacientes com COVID-19 ou com suspeita de infecção. Esses indivíduos podem sofrer intensas reações emocionais e comportamentais, como medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia ou raiva. Tais condições podem evoluir para transtornos, sejam depressivos, ansiedade, ataques de pânico, estresse pós-traumático, psicóticos ou paranoides, e podem até levar ao suicídio.

VOCÊ SABIA??? Durante as epidemias/pandemias, o número de pessoas cuja saúde mental é afetada tende a ser maior que o número de pessoas afetadas pela infecção.

Por isso não negligencie sua saúde mental!

RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E O SISTEMA IMUNOLÓGICO



A Psiconeuroimunologia é o campo científico que se dedica a estudar as ligações entre o cérebro, o comportamento e o sistema imunológico. A hipótese base deste modelo é que estressores psicossociais diminuem a eficiência do sistema imunológico, aumentando significativamente, portanto, a capacidade da pessoa adquirir doenças. Diversos estudos feitos nesta área apontam que os níveis de estresse e humor deprimido, afetam a resposta do sistema imunológico visto que podem diminuir a produção de anticorpos, por exemplo, ou ainda podem causar uma menor resposta na proliferação de células de defesa, dentre elas, os linfócitos.

Em situações de pandemia e/ou isolamento social, sentimentos de impotência, desesperança, ansiedade, humor deprimido e estresse podem ser frequentes.

Desse modo, proteger sua saúde mental diante deste contexto é essencial!

DICAS PARA MANTER A SUA SAÚDE MENTAL EM DIA:

- Evite, na medida do possível, ler ou ouvir notícias que te causem ansiedade ou angústia;
- Procure escolher um horário do dia para se informar, caso contrário, você passará o dia todo só pensando no mesmo assunto;
- Evite olhar frequentemente as notificações do celular, principalmente quando estiver trabalhando e precisar de concentração;
- Escolha fontes confiáveis para se informar como o site da OMS, OPAS, Ministério da Saúde ou de Secretarias de Saúde locais;
- Foque em comportamentos preventivos que estão sob seu controle, como por exemplo, lavar as mãos, manter distanciamento social e seguir rigorosamente as recomendações das autoridades de saúde;
- Proteja-se e apoie outras pessoas em momentos de dificuldades. Pode ser, por exemplo, ligando para um vizinho ou familiar que pode precisar de uma assistência extra;
- Não use cigarros, álcool ou outras drogas para aliviar suas emoções. Em longo prazo, isso piora o seu bem-estar físico e mental;
- Se você sentir que está precisando, converse com um profissional;
- Se possível, procure fazer algum tipo de exercício físico. Nesse momento, evite ir à academia, mas você pode fazer alongamentos ou Yoga se o espaço da sua casa permitir. Caso haja um jardim, por exemplo, você pode aproveitar para fazer algum tipo de exercício aeróbico;
- Procure se alimentar bem ao longo do dia;
- Não faça do home office uma desculpa para trabalhar mais horas do que o devido.

ORIENTAÇÕES DE CUIDADOS PARA GRUPOS ESPECÍFICOS



Mães, Pais e Cuidadores

Mantenham as crianças próximas de vocês, caso seja seguro. É normal que as crianças expressem preocupações a respeito da COVID-19, então procure ter uma conversa com elas em linguagem clara e acessível à idade, pois isso pode reduzir a ansiedade.

Realize dinâmicas familiares, como jogos, atividades físicas para evitar o tédio e estejam disponíveis para responder a quaisquer perguntas e entender que, nesses momentos, as crianças podem estar mais irritadas, sensíveis, exigentes e com atitudes regressivas, como por exemplo, urinar na cama.

É importante não culpar as crianças por esses comportamentos, ensine-as a expressar seus sentimentos, como o medo, de forma natural. Tenha controle da quantidade de informações que chegarão até as crianças, para que elas não fiquem ainda mais assustadas.



Profissionais da Saúde

Por medo da contaminação e estigma, infelizmente é normal que seus parentes e amigos desejem manter distância de vocês neste momento. Isso pode fazer com que a situação se torne ainda mais difícil. Se possível, mantenha comunicação com seus entes queridos por telefone e internet.

ORIENTAÇÕES DE CUIDADOS PARA GRUPOS ESPECÍFICOS

Idosos

Tenha um cuidado especial aos idosos por meio de chamadas telefônicas, de vídeo e redes sociais. Esteja disponível para ajudar nas tarefas que devem ser realizadas em locais de risco, como por exemplo, fazer compras no supermercado. Mantenha uma maior vigilância em relação aos sintomas e garanta todo conforto possível enquanto estiverem em isolamento. Ajude também os idosos a comprarem os medicamentos, se necessário, e forneça suporte emocional.

NÃO PERMITA QUE OS IDOSOS SE SINTAM SOZINHOS!



Hospitais e Centros de Referência em Saúde

É necessário estabelecer um plano de contingência e estratégias para lidar com sintomas psiquiátricos mais graves, manter uma relação de transparência e confiança com os funcionários que priorize a equidade e o bem-estar, garantir treinamento adequado para as equipes e fornecer suporte ou supervisão. Também se faz necessária prestar assistência clínica e psicológica de qualidade às equipes expostas a situações de risco e garantir cuidados de saúde mental aos familiares de pessoas que podem ser infectadas pelo vírus.

LEMBRE-SE! Não procure países ou etnias responsáveis pela pandemia. Discriminar pessoas por sua nacionalidade é xenofobia e produz sofrimento psíquico.

DICAS PARA FUJIR DO TÉDIO DURANTE A QUARENTENA



- Desligue um pouco o celular e dê atenção para algum hobby, como por exemplo, pintar, desenhar, escrever, ler ou aprender a cozinhar;
- Faça atividades relaxantes, como meditação, escutar música, assistir filmes, ler livros. Vários sites, museus e serviços de streaming disponibilizaram acervos, gravações, shows e canais gratuitamente;
- Faça cursos online;
- Organize armários, separe roupas e objetos para doação, faça aqueles pequenos reparos em casa, arrume fotos, limpe caixas de e-mails, organize arquivos do celular.



Lembre-se que as restrições impostas no momento são também para cuidar de você e de sua família.

NA QUARENTENA TENHA TENTE FAZER TERAPIA ONLINE

Muitos pacientes e psicólogos já estão migrando as sessões de terapia do consultório presencial para o online. Esta é uma medida recomendada para evitar o contágio pelo novo Coronavírus e, ao mesmo tempo, cuidar da saúde mental.

PRATIQUE MEDITAÇÃO

A meditação é uma ferramenta ideal para ser explorada nesse momento, pois ela pode ser feita em qualquer lugar da sua casa e não custa nada. Ideal para quem está em isolamento. Você precisa apenas se sentar em uma posição confortável, fechar os olhos e não se prender a nenhum dos pensamentos que lhe ocorrerem. Caso você nunca tenha praticado, a recomendação é utilizar aplicativos com meditações guiadas, que poderão ser úteis. A meditação irá te ajudar a diminuir os níveis de ansiedade e estresse, além de ser benéfica para o fortalecimento do seu sistema imunológico.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Busque manter sempre pensamentos positivos, faça o que está ao seu alcance e não se sobrecarregue. Siga as dicas listadas acima, cuidando da sua saúde mental e das pessoas próximas a você.

FATOS E FAKES SOBRE SAÚDE MENTAL E COVID-19



1- Animais de estimação podem ajudar pessoas ansiosas.



FATO! Estudos apontam que conviver com um animalzinho pode causar uma diminuição da ansiedade. Segundo uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina de Virgínia (EUA), após sessões de recreação e terapia assistida com alguns pets, pacientes com distúrbios psicóticos, do humor e outros transtornos, foram avaliados e apresentaram reduções significativas nos índices de ansiedade.

2- O consumo de notícias sensacionalistas ou Fake News não influenciam na saúde mental da população.



FAKE! A veiculação neste tipo de notícia impacta na saúde mental do usuário das redes sociais, uma vez que são projetadas com o intuito de provocar uma forte resposta emocional do leitor, como raiva, medo, ansiedade e tristeza, que potencializa o compartilhamento das informações.

3- As crianças, por não entenderem muito bem a gravidade do momento que estamos vivendo, não têm sua saúde mental afetada.



FAKE! As crianças são curiosas e muito sensíveis às mudanças que ocorrem a sua volta, principalmente mudanças bruscas na rotina. É importante que os pais ou cuidadores responsáveis conversem e expliquem todo o contexto de forma lúdica e adequada à idade para que a criança possa entender. Além de estarem dispostos a tirar dúvidas e acolher os sentimentos dos pequeninos.

4- O Brasil tem a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo.



FATO! Segundo a OMS, mais de 9% da população brasileira sofre com algum tipo de sintoma decorrente desse transtorno, como medo, insegurança, agonia e insônia. Fatores socioeconômicos como desemprego, nível de pobreza, falta de segurança e recessão são considerados de risco e contribuem diretamente para o aumento desses casos.

FATOS E FAKES SOBRE SAÚDE MENTAL E COVID-19



5- Situações de guerra ou desastre de grandes proporções não influenciam nas chances de aparecimento de algum transtorno mental nos indivíduos.

X

FAKE! A depressão, por exemplo, é resultado de uma série de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que viveram eventos traumáticos e adversos ao longo da vida estão mais propensas a desenvolver um quadro depressivo.

6- A cloroquina está sendo distribuída gratuitamente por toda a Europa para tratar a COVID-19.

X

FAKE! A notícia que circula nas redes sociais de que a cloroquina tem sido distribuída gratuitamente em toda a Europa para tratamento da COVID-19 é falsa. A Agência Europeia de Medicamentos não recomenda o uso desse medicamento fora de ensaios clínicos, uma vez que benefícios e riscos ainda não foram estabelecidos de forma definitiva.

7- O uso de máscara de proteção faz mal à saúde tornando o sangue mais ácido.

X

FAKE! O Ministério da Saúde rebate enfaticamente todo o conteúdo e esclarece que “não há embasamento técnico-científico na afirmação que tem circulado nas redes sociais de que ‘ao usar máscara, a pessoa respira gás carbônico e acaba acidificando o sangue, fazendo do corpo um lugar ideal para o vírus’. “As máscaras apresentam poros que permitem a realização das trocas gasosas”, diz o órgão.

8- Mistura caseira de água, sal e zinco é eficaz contra o novo Coronavírus.

X

FAKE! A preparação dessa mistura que está circulando pela internet não possui embasamento científico e pode levar a intoxicação, segundo especialistas.

9- A ansiedade excessiva pode ser um transtorno mental.

V

FATO! Ansiedade pode ser um transtorno mental e existem quadros em que ela chega a níveis tão altos que gera prejuízos à pessoa, como é o caso do transtorno de ansiedade generalizada, que pode causar um esgotamento na saúde física e mental.

FATOS E FAKES SOBRE SAÚDE MENTAL E COVID-19

10- Abusar de álcool e drogas pode causar transtornos mentais.

V

FATO! Álcool e drogas possuem substâncias que alteram o funcionamento do sistema nervoso central. Dependendo da quantidade, da frequência e também do histórico da pessoa, esse consumo pode se tornar crônico e desencadear a dependência química e transtornos mentais como depressão, transtorno bipolar de humor e até esquizofrenia.

11- Transtorno Mental é Sinônimo de Loucura.

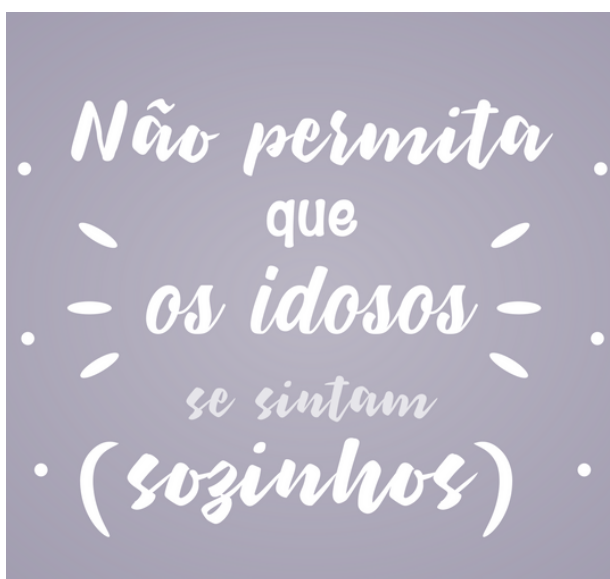
X

FAKE! A doença mental não é nada para se envergonhar. É um problema médico, como doença cardíaca ou diabetes. Quem tem um transtorno mental tem uma doença psiquiátrica. A pessoa não é louca, nem fraca, mas está doente e precisa de tratamento. A Doença Mental é comum e é tratável. A grande maioria dos indivíduos com Doença Mental continuam a viver suas vidas normalmente.

12- Para a proteção do idoso, isole-o em um ambiente sem comunicação e visitas.

X

FAKE! Em tempos de isolamento social é necessário ter cuidado especial com os idosos, pois são grupo de risco para problemas de saúde mental.





*Esse
momento
vai
passar*



PASSATEMPO EDUCATIVO SOBRE A COVID-19 E A SAÚDE MENTAL

PASSATEMPO EDUCATIVO

1. CAÇA PALAVRAS

Procure no quadro abaixo as palavras destacadas no texto a seguir:

A **PANDEMIA** causada pelo novo Coronavírus mudou a vida da população **MUNDIAL**, causando o distanciamento/**ISOLAMENTO SOCIAL**, o sentimento de **MEDO**, pensamentos negativos sobre a incerteza com o **FUTURO** e as transformações referentes ao ritmo das relações sociais. Esses são alguns dos **FATORES** que podem culminar em adversidades relacionadas à **SAÚDE**, como **DEPRESSÃO** e **ANSIEDADE**.

T D E P R E S S Ã O A N S I E D A D E U E E
E T L B O N A N G M F E I S A I A T A U E N
U M I M M T W E T I U R T O N M T F A C E A
S D S O A U N C I U Y D H L O G O D W Y T O
E T I M F I A I S N M S P A N T B T A Y T S
E F M W D N N K A R U A E M I S S T R N I I
U E M R O L E I Ú R N F F E C N O F E T S I
H F M N N Y R O D D D V U N M U L M T E O E
R S U T E U D E E E I O S T O P I S E L D E
L S W P M A A M O P A L I O U N I H H R O I
N R O H R H I S A U L E S S E R G S E N T P
A O H W F A T O R E S S I O N O O L E B H R
E T W C R H B M H N H V C C O U O L O U S M
Q O N E N E C F D T Y I K I S O P F L D E O
P L N T W R T T N U N A E A F T E T H D T G
A O T O R E W D D H D I E L A E S P O S N U

Resposta:

U N S P S S E L E I D H D D M E R O I O
G A E T T N U N A E I N T W R T I N L
O F E T H D T G A I K I S O P F L D E O
E O U O L O U S M C O U O L O U S M
R H B R O N O O I S I O R E S H O
P S S E R S S E N T P L E S A U I S A U I
I O H H I N N O I L I O P A M O P A M
R O I U N H H R O I S I O P S E L D E
S U T E U D E E I O S T O P I S E L D E
F M N Y R O D D D V U N M U L M T E O E
I S E F E C N O F E T S I E M R O L E I
I I N N I S S T R N I I F M W D N N K A
S A Y T S N M S P A N T B T A Y T S I
T O S O A U N C I U Y D H L O G O D W Y
A I M T W R T T N U N A E A F T E T H
N E N A I A T A U E N S I S A I A T A U
E E D A D E I A N S I O R E S S A O

PASSATEMPO EDUCATIVO

2. CRIPTOGRAMA

Relacione cada número a uma determinada letra e forme o texto abaixo sobre o novo Coronavírus. Inicie procurando por palavras mais fáceis de identificar. O quadro abaixo vai lhe auxiliar a organizar as letras e seu respectivo número para decifrar o texto.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
8	16							24			7	17	6										11		

N I A A A I , I A
 6 12 20 25 24 8 20 8 4 3 8 24 20 25 15 5 24 25 12 8
 A N M I A A A L N
 21 8 6 25 15 17 24 8 19 8 3 20 8 25 8 21 15 7 12 6 12 5 12
 N A Í M M N
 19 12 14 12 6 8 5 14 3 20 19 12 17 3 17 15 6 4 15
 A M M I L A M N
 15 20 19 3 4 8 17 12 20 12 4 15 14 17 12 24 20 12 7 8 17 15 6 4 12
 I A L , A A I A M
 20 12 19 24 8 7 19 8 14 8 19 4 15 14 24 2 8 25 12 19 12 17 12
 M A A M I A N Ç Ã
 3 17 8 25 8 20 17 15 25 24 25 8 20 25 15 21 14 15 5 15 6 12
 N A A I - 19 . É M ,
 19 12 6 4 14 8 8 19 12 5 24 25 21 12 14 17 12
 M M A I A A A A
 4 15 14 17 12 17 8 24 20 8 25 15 23 3 8 25 12 21 8 14 8 20 15 14
 I L I A I A A A A M N
 3 4 24 7 24 2 8 25 12 20 15 14 24 8 8 26 8 20 4 8 17 15 6 4 12
 Í I , M A N A M
 26 20 24 19 12 3 17 8 5 15 2 23 3 15 4 15 6 4 8 17 12 20
 M A N A I A N A L A Ç Õ
 17 8 6 4 15 14 8 4 24 5 8 20 6 12 20 20 8 20 14 15 7 8 15 20
 I A I , M M M A
 20 12 19 24 8 24 20 17 15 20 17 12 23 3 15 25 15 26 12 14 17 8
 I A L , M A A M Í L I A ,
 5 24 14 4 3 8 7 19 12 17 8 26 8 17 7 24 8 12 20
 A M I M A I N I .
 8 17 24 18 12 20 15 25 15 17 8 24 20 19 12 6 10 15 19 24 25 12 20

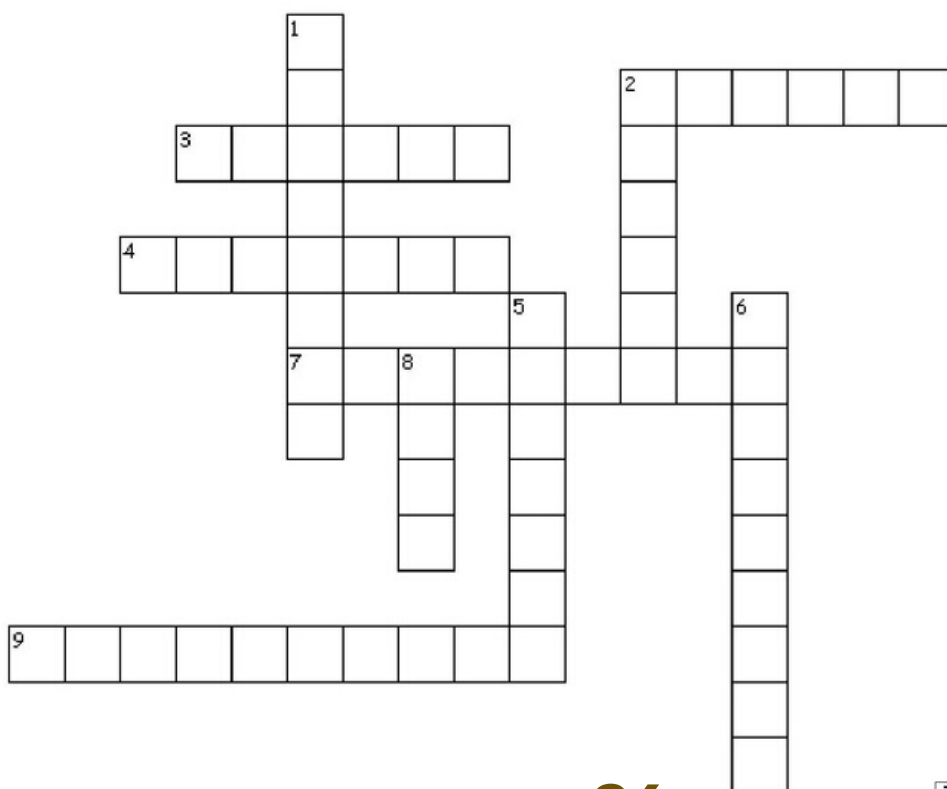
Nos dias atuais, devido a pandemia causada pelo novo Coronavírus, comumente escutamos o termo isolamento social, caracterizado como uma das medidas de prevenção contra a COVID-19. Porém, o termo mais adequado para ser utilizado seria afastamento físico, uma vez que, tentamos manter ativas nossas relações sociais, mesmo que de forma virtual, com a família, os amigos e demais conhecidos.

Resposta:

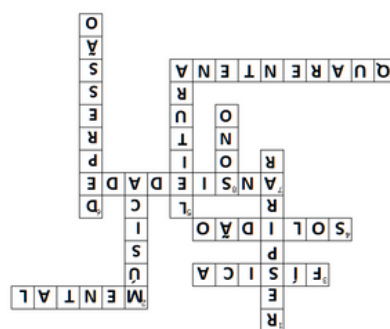
PASSATEMPO EDUCATIVO

3. PALAVRAS CRUZADAS

1. Ato de inspirar e expirar de forma a melhorar a condição ventilatória e a manter um bom equilíbrio mental.
2. (VERTICAL)- É uma forma de arte que consiste na associação de vários sons e ritmos e que pode auxiliar na manutenção da saúde mental.
2. (HORIZONTAL)- Além da saúde física, devemos ter cuidado com a nossa saúde _____, pois o estresse, que a situação da pandemia pode causar, é um fator de risco para a saúde das pessoas.
3. Exercícios físicos são extremamente importantes para manter a saúde _____ e mental em qualquer período, especialmente durante a época de isolamento social.
4. Sentimento de vazio que o isolamento social pode provocar no indivíduo.
5. Uma boa estratégia para diminuir a ansiedade e colocar em dia os livros adquiridos.
6. Doença psiquiátrica grave que pode se intensificar no período de pandemia.
7. Sensação que é disparada como resposta fisiológica. É considerada um distúrbio emocional decorrente de fatores como o medo e tensão excessivos.
8. Nome dado ao estado de repouso do corpo e da mente. Sua qualidade pode estar em risco por conta do estresse e ansiedade decorrentes da pandemia causada pelo novo Coronavírus.
9. Termo utilizado para definir o período de afastamento entre as pessoas para evitar a propagação de uma doença contagiosa.



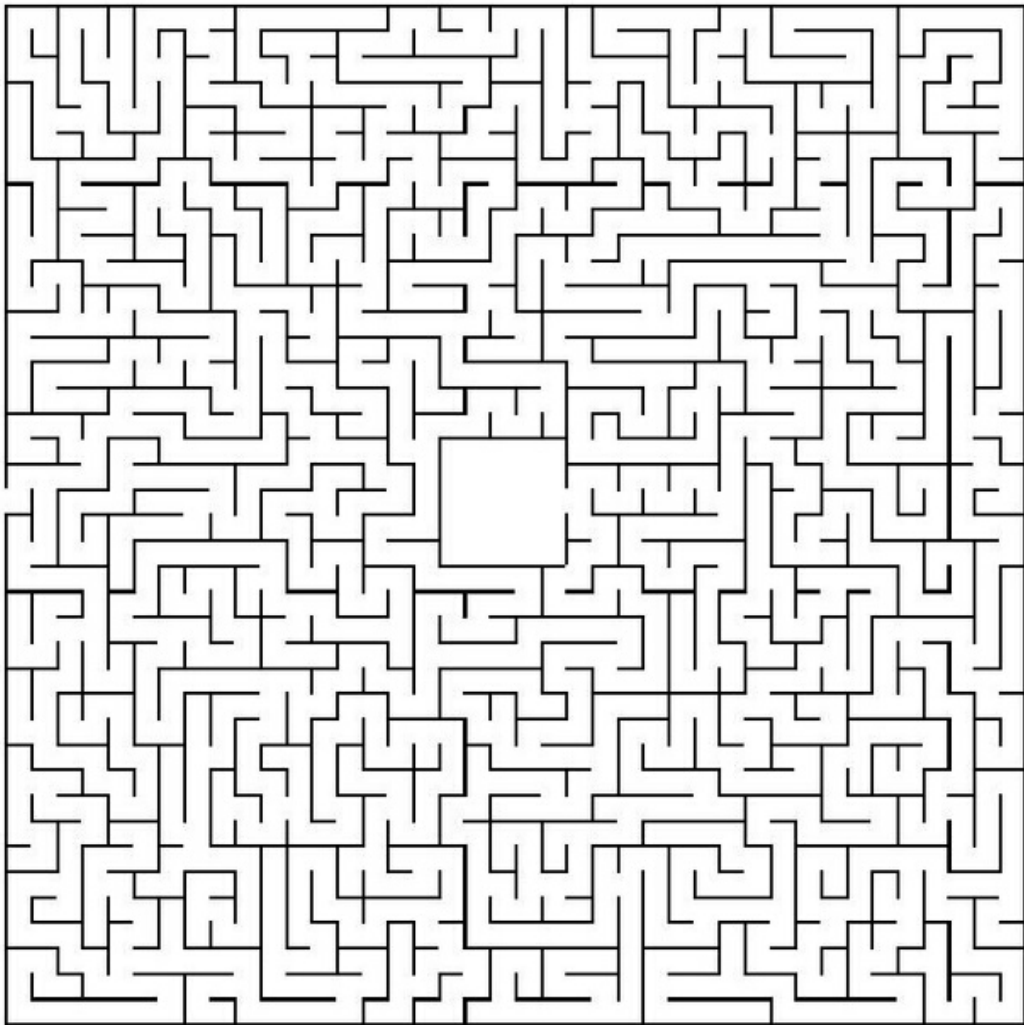
Resposta:



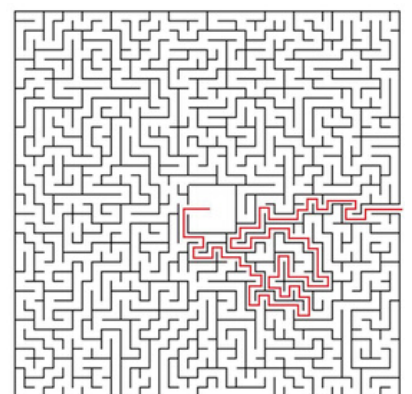
PASSATEMPO EDUCATIVO

4. LABIRINTO

Encontre o caminho para chegar até o CENTRO.



Resposta:



PASSATEMPO EDUCATIVO

5. LETTER TILES

Organize os blocos abaixo para formar uma frase muito importante sobre a saúde mental em tempos de pandemia. A frase começa com “Caso”.

R	A	A N T	N Ã	T A B	E P	I L I	I M P	I G A
L I O	Z A R	R O C	U X Í	O C Ê	A L ,	U E	D I C	
C A S	U R A	I O N	O R T	M O C	O N S	O C	S E	
E S	O .	O V	M É	É				

RESPOSTA: Caso você não consiga estabelecer seu emocional, é importante procurar auxílio médico.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, S. A. R. et al. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?. SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 16, n. 1, p. 1-3, 2020.

AFONSO, P. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. Acta Médica Portuguesa, v. 33, n. 13, 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. APA Offers Resources to Cope with COVID-19. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/apa-offers-resources-to-cope-with-covid-19>. Acesso em: 13/06/2020.

COMO LIDAR COM OS ASPECTOS PSICOSSOCIAIS E DE SAÚDE MENTAL REFERENTES AO SURTO DE COVID-19. Versão 1.5, março 2020. IASC – Inter-Agency Standing Committee.

CRUZ, R. M. et al. COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 20, n. 2, p. I-III, 2020.

MAIA, A. Emoções e sistema imunológico: um olhar sobre a psiconeuroimunologia, 2002.

MÉDICOS SEM FRONTEIRAS. Disponível em: www.msf.org.br. Acesso em: 28/06/2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. In: APA Offers Resources to Cope with COVID-19. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 23/06/2020.

ORNELL, F. et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Revista debates in psychiatry, 2020.

PSIQUIATRIA SAÚDE MENTAL. Hospital Santa Mônica, 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/conheca-alguns-mitos-e-verdades-em-saude-mental/>. Acesso em: 27/06/2020.

VEJA O QUE É #FATO OU #FAKE SOBRE O CORONAVÍRUS. G1, CBN, O Globo, Extra, TV Globo e GloboNews, 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/fato-ou-fake/noticia/2020/01/28/veja-o-que-e-fato-ou-fake-sobre-o-coronavirus.ghtml>. Acesso em: 27/06/2020

WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March, 2020.

SAÚDE MENTAL E O DISTANCIAMENTO SOCIAL



ISBN 978-659915240-5

