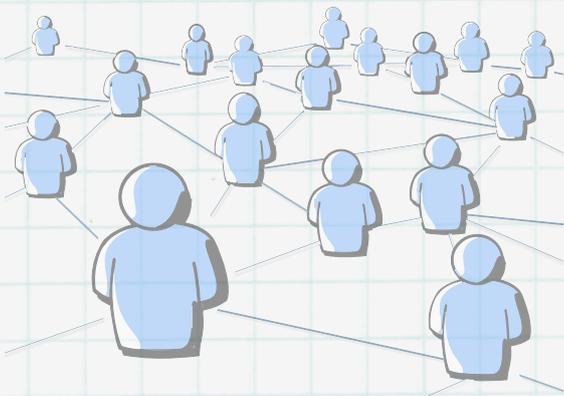
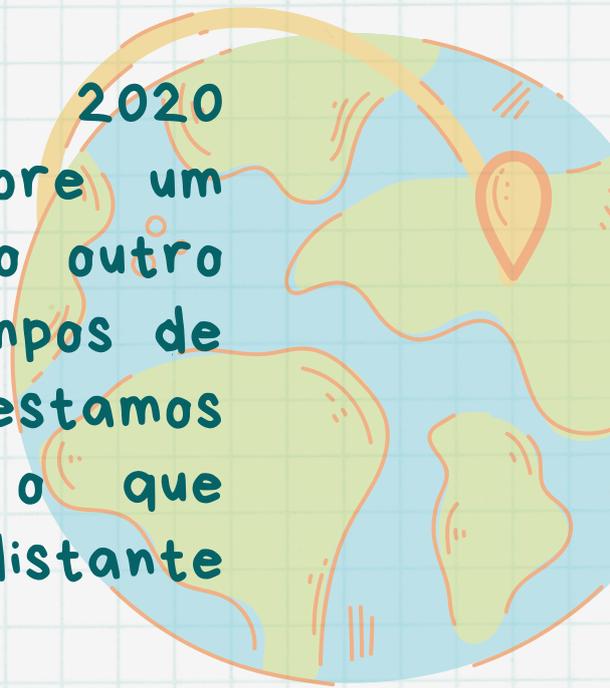


SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Túlio Trevisan
Psicólogo/CGAE

Começamos este ano de 2020 acompanhando notícias sobre um surto de coronavírus lá do outro lado do mundo. Mas em tempos de globalização, em que estamos conectados como nunca, o que parecia ser um problema distante bate agora à nossa porta.



O contágio se espalhou rapidamente pelos continentes, levando a Organização Mundial de Saúde a classificá-lo neste mês como pandemia.



Observamos incrédulos como o surto da doença atingiu fortemente países como a Itália e a Espanha, e os especialistas em saúde pública trouxeram uma recomendação em grau inédito para nós, brasileiros: o isolamento social.

As pessoas aos poucos foram entendendo que devem ficar recolhidas em suas casas o máximo possível.



Encontros, visitas, festas, celebrações religiosas, atividades de lazer em público, como shows, cinemas e bares devem ser evitados. Aulas presenciais foram suspensas em todas as instituições de ensino e o trabalho remoto indicado para aqueles que podem se adequar.



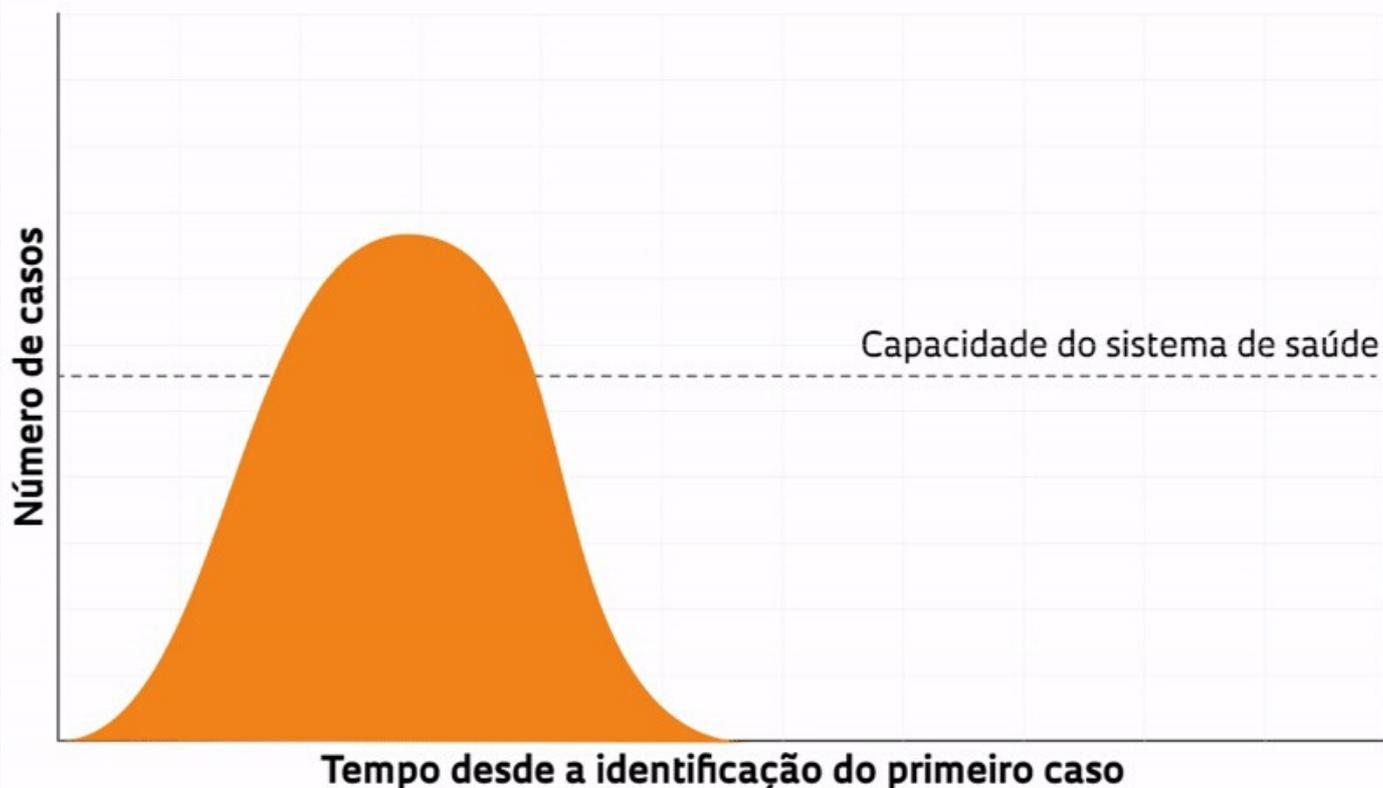
A IMPORTÂNCIA DE FICARMOS EM CASA



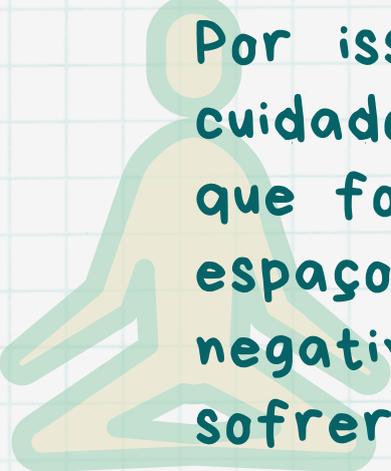
O isolamento social é uma medida considerada urgente e necessária em prol da saúde pública, para conter o pico da epidemia que atinge o Brasil e evitar o colapso de nosso sistema de saúde.

O efeito do achatamento da curva ▽

Medidas de isolamento social diminuem a velocidade de disseminação do vírus e do surgimento de novos casos, evitando a sobrecarga do sistema de saúde



A redução da nossa circulação é de importância fundamental para frear o contágio, mas ao mesmo tempo impacta profundamente em nosso dia a dia e em nossos contatos sociais.



Por isso é tão importante que tomemos cuidado para que a mudança temporária que foi imposta à nossa rotina não abra espaço para pensamentos e emoções negativas crescerem e nos fazerem sofrer.



As informações a seguir sobre as dificuldades que podem nos acometer ao vivenciarmos este período integral em casa não são para assustar ninguém, mas são importantes porque nos dão a chance de compreender melhor a situação e nos guiar para os cuidados necessários.

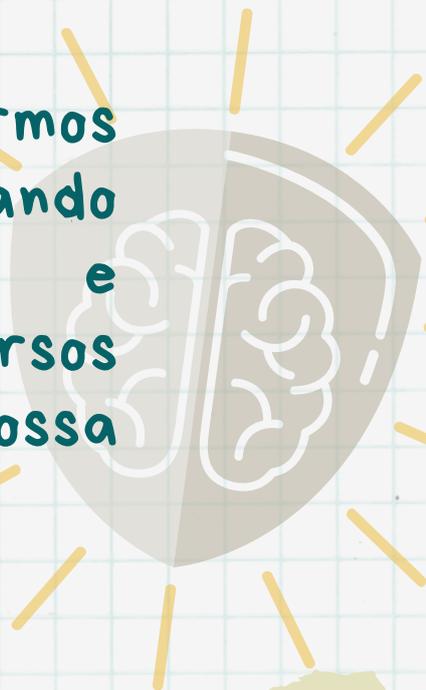


Os efeitos psicológicos negativos do isolamento social podem incluir estresse, confusão, irritabilidade, medo, tédio, insegurança, preocupação com perdas financeiras, dentre outros.

Além disso, nesta situação adversa, quadros pré-existentes como transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), depressão e ansiedade podem se agravar, dependendo da junção de fatores em cada caso.

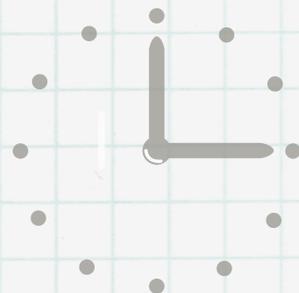
REFORÇANDO:

Por isso é tão importante cuidarmos da nossa saúde mental, buscando ajuda quando necessário e potencializando os nossos recursos internos para fortalecer nossa capacidade de enfrentamento.



DICAS PARA CUIDAR DE SUA SAÚDE MENTAL

1 BUSQUE ESTABELECER UMA ROTINA SAUDÁVEL



mantenha horários de sono e alimentação regulados, busque fazer alguma atividade física sem preocupação com desempenho, separe um tempo e um local tranquilos para as atividades de estudo e aproveite o tempo extra em casa para se ocupar com o que gosta ou colocar suas coisas pessoais em ordem.



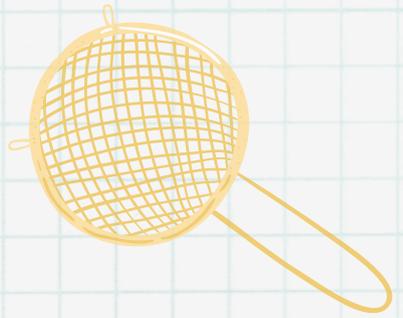
SEJA FLEXÍVEL E RESILIENTE

2

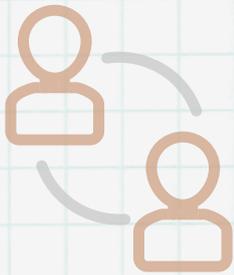
o período exige de nós adaptação. Contenha a frustração quando as coisas não fluírem como o planejado e lembre-se de ajustar "ideal" ao real e possível no momento. Aceite as condições da situação presente e busque tirar proveito deste ritmo de vida diferente e temporário. Foque em estar bem agora, vivendo um dia de cada vez.

3

FILTRE AS INFORMAÇÕES: PELA QUANTIDADE E PELA QUALIDADE



tome cuidado com o excesso de informações, pois ficar conectado o tempo todo a notícias da pandemia pode fazer a insegurança e a ansiedade crescerem. Também é crucial buscar informações de fontes confiáveis. Estabeleça horários diários para se informar, e no restante do tempo, busque informações, atividades e conversas positivas.



SE CONECTE COM PESSOAS

4

reserve um momento do dia para interagir de forma positiva com sua família, compartilhar sentimentos, fazer uma atividade prazerosa juntos. Também é hora de usar a tecnologia a nosso favor e manter contato com aquelas pessoas que nos fazem bem. Se possível, faça chamadas de vídeo com as pessoas queridas, para ter contato visual - ainda que virtual. Aproveitar a pausa na correria habitual e fazer contato com aquele(a) amigo(a) com quem não conversa há muito tempo pode trazer leveza para um dia entediante.

5 SE PRECISAR, PEÇA AJUDA



Se perceber que está sobrecarregado, muito ansioso ou deprimido, fale com seus familiares e busque ajuda profissional, se preciso.

O Serviço de Psicologia do Setor de Atendimento ao Educando da CGAE estará à disposição para lhe ajudar neste momento. Caso precise de orientações ou ajuda para enfrentar a situação que estamos passando, acesse o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA): presencial.muz.ifsuldeminas.edu.br, escolha "Apoio ao Estudante" > Assistência ao Educando > Psicologia, ou acesse este link direto:

<https://presencial.muz.ifsuldeminas.edu.br/course/view.php?id=977> e preencha o formulário para agendamento de um acolhimento online. Importante lembrar que são atendimentos únicos, pois a finalidade não é tratamento psicológico. Os agendamentos serão feitos nas segundas-feiras, de 17h às 20h, e de terças a sextas-feiras, de 15h às 18h.

Outra opção de fácil acesso são serviços de escuta disponibilizados por organizações como o Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo telefone 188 ou pelo site www.cvv.org.br. Atualmente, é possível encontrar vários outros grupos de voluntários se organizando para oferecer este tipo de acolhimento online à população.

LEMBRE-SE

Diante de tantas incertezas que esta situação provoca, é importante termos em mente que esta não é a primeira epidemia que a humanidade enfrenta, e que uma hora ela vai passar.

Também é benéfico focarmos na solidariedade e empatia, valores em evidência em momentos como este, porque mesmo recolhidos em nossas casas, estamos fazendo a nossa parte e assim, colaborando para vencermos juntos este desafio.

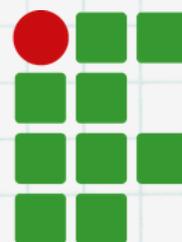
Túlio Trevisan
Psicólogo

tulio.trevisan@muz.ifsuldeminas.edu.br

Coordenação Geral de
Assistência ao Educando - CGAE

Mais informações:

<https://muz.ifsuldeminas.edu.br/>



INSTITUTO
FEDERAL

Sul de Minas Gerais

Campus
Muzambinho