ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA:
PROFESSOR (A): _____ TURMA(S): **9º ano** _____ ENSINO FUNDAMENTAL TURNO: _____ ALUNO(A): _____
COMPONENTE CURRICULAR: **PROJETO DE VIDA** PERÍODO: 19/05/2020 A 23/05/2020 QUANTIDADE DE AULA: 01

ATIVIDADE 01

Nunca imaginaríamos que hábitos tão corriqueiros do dia a dia salvariam vidas. Manter distância, lavar sempre as mãos, encarar novas pressões no dia a dia: o que já é difícil para todos representa um problema gigantesco para quem tem problemas psíquicos, tais problemas não vieram apenas agora com a crise de pandemia em nosso país, muito das vezes estava encubado em nossa mente e só vem a tona devido o "medo".

Uma pandemia como a de coronavírus chacoalha a vida de todo mundo. Isolamento social, medo, incerteza com o futuro, mudança no ritmo das relações sociais. Esses e outros fatores podem culminar em transtornos como depressão e ansiedade (ou mesmo em brigas, divórcios etc). Como preservar a saúde mental nesses momentos críticos? E o que acontecerá com a nossa cabeça quando a pandemia arrefecer? Para respondermos todas essas perguntas precisarão conhecer um pouco mais sobre o tão temido vírus que hoje nos deixa amedrontados, a Pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-COV2, é um fenômeno mundial de características ímpares, no sentido de sua extensão, velocidade de crescimento, impacto geral na população e nos serviços de saúde, e também por ocorrer em um contexto de acesso a muita informação em tempo bastante curto. Alguns de seus impactos são semelhantes aos de outras epidemias, outros só estão sendo vistos no presente momento e, certamente, no futuro a percepção desta pandemia ainda será modificada.

Todos reagem 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.

Os grupos que podem responder mais intensamente ao estresse de uma crise incluem:

- Pessoas idosas ou com doenças crônicas que apresentam maior risco se tiverem COVID-19;
- Profissionais de saúde que trabalham no atendimento à COVID-19;
- Pessoas que têm transtornos mentais, incluindo problemas relacionados ao uso de substâncias.

Impactos possíveis

Devido ao período de distanciamento social, quarentena ou isolamento, a redução de estímulos, perda de renda pela impossibilidade de trabalhar e alterações significativas na rotina, algumas reações são comuns:

- Medo de ficar doente e morrer;
- Evitarão procurar um serviço de saúde por outros motivos, por receio de se contaminar;
- Preocupação com a obtenção de alimentos, remédios ou suprimentos pessoais;
- Medo de perder a fonte de renda, por não poder trabalhar, ou ser demitido;

- Alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos intrusivos;

- Sentimentos de desesperança, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento;

- Raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal.

- Medo de ser socialmente excluído / estigmatizado por ter ficado doente;

- Sentir-se impotente em proteger as pessoas próximas, ou medo de ser separado de familiares por motivo de quarentena/isolamento;

- Preocupação com a possibilidade do indivíduo ou membros de sua família contraírem a COVID-19, ou transmitirem a outros.

- Receio pelas crianças em casa não receberem cuidados adequados em caso de necessidade de isolamento;

- Risco de deterioração de doenças clínicas e de transtornos mentais prévios, ou ainda do desencadeamento de transtornos mentais;

- Risco de adoecimento de profissionais de saúde sem ter substituição adequada;

- Prejuízo em processos de luto caso haja restrições de rituais de despedida;

- Medo, ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas, e mesmo ao grande volume de informações circulando.

Os estressores à população durante a epidemia podem ter consequências de longo prazo nas comunidades e nas famílias:

- Deterioração de redes sociais, dinâmicas sociais e economias;

- Estresse ligado às questões financeiras, de emprego, moradia e em suprir necessidades básicas;

- Estigma e rejeição em relação a pacientes sobreviventes;

- Raiva e agressividade voltadas ao governo ou a profissionais de saúde;

- Desconfiança de informações oferecidas pelas autoridades;

- Desenvolvimento ou recaídas de transtornos mentais por dificuldade em acessar serviços de saúde mental.

A construção de um sentido para o que é vivenciado também traz certo alívio. É inevitável pensar sobre quais são as nossas prioridades na vida.

Algumas dicas que podem ajudar a aumentar seu bem-estar neste período:

- Planeje uma rotina mesmo que fique dentro de casa: mantenha horários regulares para levantar e se deitar; mantenha os cuidados usuais e rotinas de alimentação;

- Se estiver em trabalho remoto, faça pausas e se movimente durante o período de trabalho. Sugerimos pausas de 5 minutos a cada 1 hora de trabalho, e preferencialmente que as pausas sejam ativas;

- Identifique pensamentos intrusivos, repetitivos e catastróficos que levam à ansiedade; aceite que eles existem, mas que não necessariamente correspondem à realidade, descubra o que funciona para seu alívio;

- Evite ler ou ouvir demais sobre o tema, busque se informar sobre outros assuntos, e evite notícias sensacionalistas ou que tragam ansiedade; use as informações principalmente para planejar ações práticas;

- Busque fontes oficiais e seguras de informação, por exemplo, Organização Mundial de Saúde, Ministério da Saúde, Secretarias de Saúde, Universidades: informações falsas não contribuem para a prevenção. Questione e verifique todas as notícias que receber, e não repasse o que não for oficialmente confirmado. Reserve um ou dois momentos do dia para se informar;

- Não discrimine alguém que esteja doente. Ajude-o com orientações para a prevenção de transmissão a outras pessoas;

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

- Proteja suas crianças, sem fomentar nelas o medo ou o pânico. Ofereça espaços para que elas expressem seus medos e fantasias em relação ao tema. Ensine de forma lúdica e simples como ela pode se proteger;

- Proteja seus idosos, informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Sugira atividades diárias para que não se sintam sozinhos. Mantenha contato virtual regular e, caso seja necessário contato presencial, inclua as devidas medidas preventivas. Acolha os medos e auxilie com as dúvidas que possam surgir;

- Foque em comportamentos preventivos que estão sob seu controle: lavar as mãos, manter distanciamento social, seguir rigorosamente as recomendações das autoridades de saúde;

- Mantenha o uso das suas medicações regulares, verifique se vai precisar de nova receita ou compra e se preciso, entre em contato com seu médico. Mesmo que seja necessário adiar consultas ou exames, não deixe de se cuidar;

- Verifique onde pode conseguir auxílio para questões práticas, como atendimento médico, serviços de transporte, entrega de alimentos ou outras compras; acione seus contatos se precisar de ajuda;

- Evite o uso de álcool e outras drogas;

- 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;

- Cultive os laços afetivos: aproveite a convivência familiar. Mantenha contato com amigos por mensagens, ligações ou vídeos. Telefone para alguém com quem não conversa há muito tempo;

- Busque formas de ajudar a sua comunidade, incluindo familiares, vizinhos, trabalhadores. A solidariedade e a cooperação auxiliam os dois lados, e aumentam a satisfação e os vínculos sociais;

- Encontre oportunidades para conhecer e divulgar histórias positivas e imagens de pessoas que se recuperaram da doença e querem dividir sua experiência;

- Lembre-se que as restrições impostas no momento são também para cuidar de você, de sua família e evitar contaminações;

- Aceite o momento presente, mas lembre-se que vai passar;

- Reconheça o esforço dos profissionais de saúde, segurança, limpeza e outros serviços essenciais que continuam trabalhando para que você fique bem.

- Se estiver em sofrimento intenso, busque ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras: há profissionais e serviços disponíveis mesmo à distância.

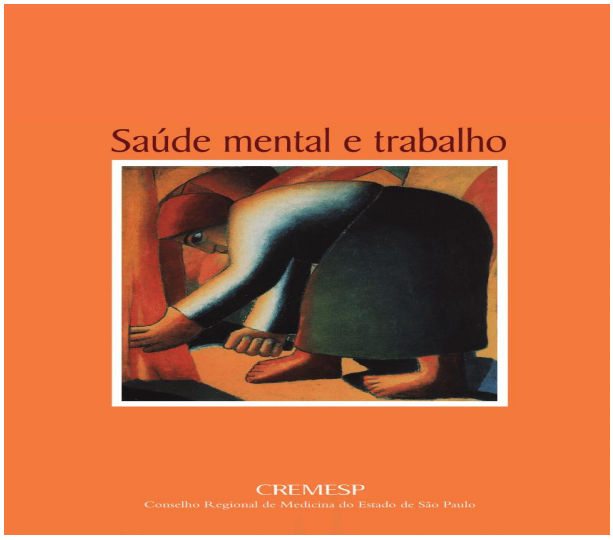
Fontes:

FEDERAÇÃO LATINO-AMERICANA DE SOCIEDADES DE SONO E A ASSOCIAÇÃO LATINOAMERICANA DE PSICOLOGIA DO SONO. Documento que transcreve, contextualiza e emite um consenso para América Latina, baseado nas recomendações da APA e da OMS, para enfrentar as consequências psicológicas da epidemia COVID-19. Disponível em. Acesso em 21/03/2020.

INSTITUTO VITA ALERE. Como proteger sua saúde mental em tempos de coronavirus. Disponível em : https://vitaalere.com.br/como-proteger-sua-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus. Acesso em 19/03/2020.

INTERAGENCY STANDING COMITTEE. Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 OutbreakVersion 1.1. Disponível em: . Acesso em 21/03/2020.

1- Baseando-se na figura abaixo, descreva em forma de Redação como anda sua saúde mental em tempos de pandemia, e oque tem feito para minimizar o impacto da quarentena em seu meio familiar?



_____

_____

_____

_____

_____