



SOFRIMENTO PSÍQUICO NA PANDEMIA:

Aprenda a lidar!



Realização:

Projeto de Extensão

Prevenção de infecções respiratórias virais através de educação em saúde

Coordenação

Ana Carolina Bernardes Dulgheroff

Autores

Íria Raquel Borges Wiese

Felina da Silva Santos Maria

Rafaela Bezerra Pinto

Thuany Pehone Araújo de Oliveira



Catálogo na Publicação
Biblioteca Setorial da Escola Técnica de Saúde da UFPB

S681 Sofrimento psíquico na pandemia: aprenda a lidar! [recurso eletrônico] / Íria Raquel Borges Wiese ... [et al.] ; Ana Carolina Bernardes Dulgheroff (coordenação). - João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba, 2020.

ISBN: 978-65-00-10070-9

Recurso digital: 1,17 MB

Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

1. Saúde mental - Cartilha. 2. Pandemia. 3. Isolamento social.
I. Wiese, Íria Raquel Borges. II. Dulgheroff, Ana Carolina Bernardes. III. Santos, Felina da Silva. IV. Título.

UFPB/BS-ETS

CDU 613.86(075.2)

APRESENTAÇÃO

Nos últimos meses, temos passado por um momento atípico em nossas vidas, em função do surgimento de um novo vírus em escala mundial, conhecido como coronavírus, causador da doença denominada COVID-19.

Devido ao seu alto poder de contágio, a Organização Mundial de Saúde tem sugerido a adoção de algumas medidas, dentre elas, o isolamento social. Afastadas da rotina e do convívio social, as pessoas relatam o aumento do sofrimento psíquico e dos conflitos familiares.

Desse modo, apresentamos a história de Laura e sua família em meio à pandemia, como eles têm se sentido e as estratégias encontradas para lidar com as adversidades deste momento.

Desejamos que todos tenham uma boa leitura!

Olá, me chamo Laura e vim compartilhar com vocês um pouco das mudanças que tenho sentido desde que a pandemia começou.



Minha mãe era empregada doméstica antes da pandemia...



...mas **perdeu o emprego**. Os patrões a dispensaram e não continuaram pagando salário e ela também não tinha carteira assinada.



SNIF...
...SNIF

Meu pai trabalha com transporte alternativo lá no centro da cidade...



...mas o movimento caiu e agora ele tá em casa grande parte do dia desse jeito...



... sempre **brigando e gritando** com minha mãe e meus irmãos.

Lucas só quer saber de jogar no celular da minha mãe, mas a internet não pega muito bem.



Meus irmãos mais novos precisam de atenção o tempo todo. A creche fechou e em casa eles **brigam, choram, mexem em tudo e não param quietos.**



E eu, sou a mais velha!



Nesse período, **aprendi muitas coisas**, inclusive como lidar com esse turbilhão de mudanças, sentimentos e emoções.

Desde que a pandemia começou, ficou mais difícil conviver com minha família. Os dias são bem **estressantes...**

Meus pais brigam...

...falta dinheiro.

...as crianças choram, não consigo estudar...

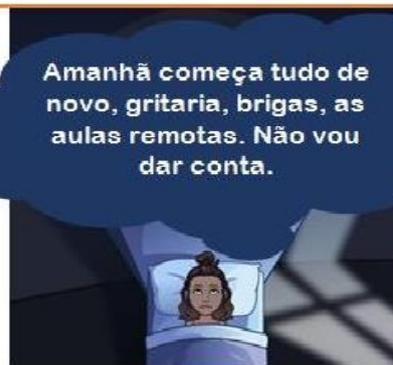


...a **ansiedade, angústia e medo** tomam conta de mim e eu não sinto vontade de **fazer nada**, só quero ficar deitada.



Às vezes eu não consigo **dormir direito, cabeça a mil...**

Amanhã começa tudo de novo, gritaria, brigas, as aulas remotas. Não vou dar conta.



Fico muito **triste e com muita raiva** em alguns momentos, mas sempre guardo tudo pra mim.



Tenho vergonha de conversar essas coisas e **desconto na comida** na esperança de que esses sentimentos desapareçam.



Certa madrugada, minha mãe acordou pra beber água, disse que **estava sem ar e o coração acelerado...**



Devo estar com o **coronavírus!!**

Ela chorou bastante e a gente conversou sobre como estava se sentindo. Foi bom porque **colocamos pra fora** aquilo que estava preso.



Eu li que durante as pandemias é comum se sentir mais **ansioso** e até **deprimido** e que quase metade da população pode desenvolver algum transtorno psicológico.

A **ansiedade** tem sintomas como tensão muscular, preocupação excessiva, insônia, falta de ar e até pânico, o que estava acontecendo com minha mãe.



O primeiro passo é **buscar ajuda para entender melhor o que sentimos!**

... E se preciso, procurar ajuda profissional no **posto de saúde.**

Como a **família é a base de tudo**, a gente combinou de se unir mais para passar por esta fase.

Começamos a nos reunir na sala para conversar. No começo, meu pai achou uma bobagem, mas depois começou a se interessar...



Falei com meus amigos e contei sobre a experiência que tivemos aqui em casa, e eles disseram que até vão tentar na casa deles. Achei **massa!**



A gente tá **aprendendo a lidar com esse momento de pandemia**, e a **falar sobre o que tá sentindo**. Sem ter vergonha!



As discussões dos meus pais começaram a diminuir. Com menos tensão em casa, os pequenos estão chorando com menos frequência!



Eu tô me sentindo melhor. Minha relação com minha família tá começando a mudar. Minha relação comigo também tá diferente!



Eu vi numa reportagem um psicólogo dizendo que:

“Quando já não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós próprios”.



Criei rotinas, mas sem me cobrar tanto, **respeitando e aceitando meus limites.**

Tô me exercitando com meus irmãos...



... Fizemos uma **horta** no quintal com ajuda do meu pai e até usamos o coentro plantado na comida.



Minha mãe não vê mais tanta notícia, porque ela ficava muito nervosa. Agora só **vê o suficiente** pra se manter informada e de **fontes confiáveis.**



Temos feito exercícios de **relaxamento, respiração profunda e ouvindo músicas relaxantes** para ajudar com a ansiedade.



Entendemos que precisamos viver um **dia por vez** e aceitar que na vida existem **altos e baixos**, mas com um pouquinho de esforço de cada um, as coisas começam a fluir.



Paciência e compaixão com a gente e com os outros... Já passamos por tanta coisa difícil e juntos vamos enfrentar mais esta batalha!



Eu até descobri uma **habilidade nova**, fiz um blog para compartilhar esta experiência, de como estou me sentindo e o que estou fazendo. Logo eu que sou tímida.

E você? Conta pra mim. Manda um vídeo de como está se sentindo e o que tem feito para lidar com essas emoções e os problemas na pandemia!



E não esqueça: se precisar você também pode buscar ajuda psicológica, juntos somos mais fortes para enfrentar esse momento de pandemia!



E LEMBRE-SE:

- Use máscara.
- Só saia se for realmente importante.
- Lave suas mãos com frequência. Use sabão e água ou álcool em gel.
- Mantenha uma distância segura de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando.
- Respeite o isolamento social. Salve vidas.

LOCAIS QUE VOCÊ PODE BUSCAR AJUDA:

- Unidade Básica de Saúde
- Centro de Atenção Psicossocial
- PASM (Urgência em saúde mental – anexo ao Trauminha)
- Plantão Psicológico Online – NAEPSI/UFPB

Nossas redes sociais:

@projetoCovid19

@xoparasitoses



REFERÊNCIAS

FRANKL, Viktor. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 42 ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

FIOCRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19**. Disponível em <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/>>. Acesso em 20 de julho de 2020.

IASC. **Guia Preliminar. Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referente ao surto de COVID-19**. Versão 1.5, 2020.

SESC. **Saúde mental em tempos de coronavírus, 2020**. Disponível em: <<https://sesc-es.com.br/cartilha-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>>. Acesso em 20 de julho de 2020.