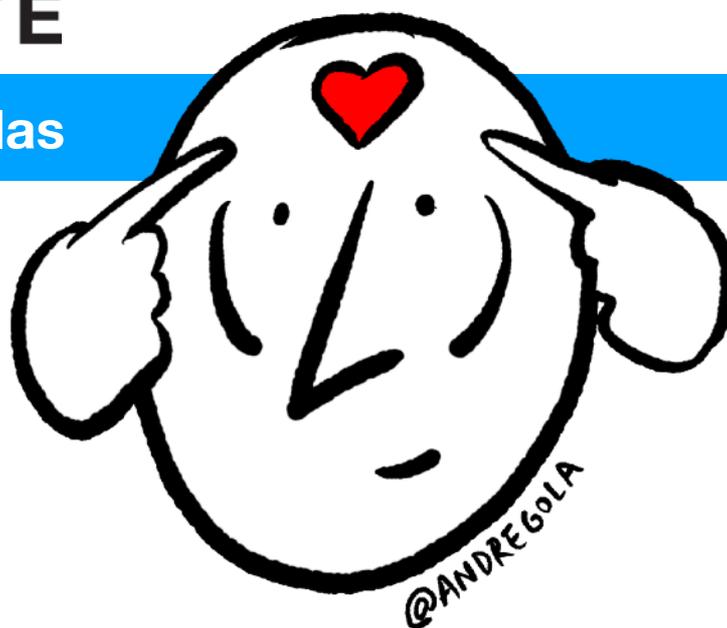


AME SUA MENTE

Nas Escolas



Guia prático de saúde mental em tempos da Covid-19



Índice

1. Ficha Técnica da Covid-19	Pág. 5
2. Apresentação	Pág. 7
3. Introdução	Pág. 8
4. Quais os maiores desafios que enfrentamos com a pandemia	Pág. 9
5. Quais os possíveis impactos da pandemia em nossa saúde mental	Pág. 10
5.1 A Covid é uma ameaça invisível	Pág. 11
5.2 Somos seres sociais	Pág. 12
5.3 Nossas relações dentro de casa se modificam em períodos de isolamento	Pág. 20
5.4 A questão da informação	Pág. 26
5.5 Precisamos de recursos básicos para sobreviver	Pág. 29
6. Orientações de autocuidados e rotina	Pág. 33
6.1 Comece bem o dia	Pág. 35
6.2 Planeje seu dia	Pág. 36
6.3 Estabeleça metas	Pág. 37
6.4 Atividades físicas	Pág. 37
6.5 Alimentação	Pág. 42
6.6 Hábitos de sono	Pág. 44
6.7 Mantenha-se conectado	Pág. 47



Índice

7. Informe-se através de fontes confiáveis	Pág. 48
8. Utilize técnicas de psicologia positiva	Pág. 49
8.1 Autoconhecimento	Pág. 49
8.2 Pratique a gratidão	Pág. 50
8.3 Tente ser otimista	Pág. 55
8.4 Pratique a autocompaixão	Pág. 59
8.5 Estimule a criatividade	Pág. 60
8.6 Pratique o altruísmo	Pág. 61
8.7 Pense criativamente	Pág. 61
8.8 Espiritualidade e religiosidade	Pág. 62
8.9 Estimule a autoeficácia	Pág. 63
9. Esteja atento as interações dentro de casa	Pág. 66
10. Tome cuidado com hábitos potencialmente ruins	Pág. 67
11. Quando deve buscar ajuda	Pág. 67
12. Mantenha tratamentos médicos e psicológicos	Pág. 69
13. Evite se automedicar	Pág. 69
14. Glossário	Pág. 70
15. Contato	Pág. 71



REALIZAÇÃO:



Apoio:



Parceiros:



FICHA TÉCNICA SOBRE A COVID-19

O que se sabe sobre a COVID-19

O que é a COVID-19?

COVID-19 é uma doença respiratória nova que foi identificada pela primeira vez em Wuhan, na China. Atualmente, a transmissão se dá principalmente de pessoa a pessoa. A sigla foi criada para denominar diferentes aspectos da doença causada pelo coronavírus: "CO", para o nome da doença (Corona), "VI", para vírus, e "D", para *disease*, que em inglês significa "doença". O número "19" refere-se ao ano que em que a doença foi formalmente referida.

Quais são os sintomas da COVID-19?

Sintomas comuns

- Febre
- Cansaço
- Tosse seca

Sintomas de casos graves

- Febre alta
- Pneumonia
- Dificuldade de respirar



(Os sintomas podem aparecer entre **1 e 12 dias** após exposição ao vírus)

Como a doença é transmitida?

Pelo contato pessoal próximo com pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro de pessoas infectadas.

Ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e, em seguida, tocar a boca, o nariz ou os olhos.

A COVID-19 pode sobreviver em superfícies por horas. Entretanto, o uso de desinfetantes simples é eficaz para eliminá-la.

Há alguma vacina ou tratamento específico contra a COVID-19?

Ainda não. Até o momento, não há vacina nem medicamento antiviral específico para prevenir ou tratar a COVID-2019. As pessoas infectadas devem receber cuidados de saúde para aliviar os sintomas. Pessoas com doenças graves devem ser hospitalizadas. A maioria dos pacientes se recupera graças aos cuidados de suporte.

Atualmente, estão sendo investigadas possíveis vacinas e alguns tratamentos medicamentosos específicos, com testes através de ensaios clínicos.



FICHA TÉCNICA SOBRE A COVID-19

Como é possível se prevenir da COVID-19?

As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros contra a COVID-19 são:
Limpar frequentemente as mãos, lavando-as com água e sabão ou higienizador à base de álcool.

Ao tossir, cobrir a boca com a parte interior do cotovelo ou com um lenço.

Manter uma distância de pelo menos 1 metro das pessoas que estão tossindo ou espirrando.

É possível pegar COVID-19 de uma pessoa que não apresenta sintomas?

A principal maneira pela qual a doença se espalha é através de gotículas respiratórias expelidas por alguém que está tossindo. O risco de contrair COVID-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com COVID-19 têm apenas sintomas leves – particularmente nos estágios iniciais da doença. Portanto, é possível pegar COVID-19 de alguém que tenha, por exemplo, apenas uma tosse leve e não se sintam mal.

Quanto tempo pacientes devem ficar isolados após o desaparecimento dos sintomas?

Pelo que se sabe até o momento, a principal forma de transmissão ocorre por pessoas que apresentam sintomas. Alguns pacientes com COVID-19 podem espalhar vírus de 24 a 48 horas antes do início dos sintomas e de 3 a 4 semanas após o início dos sintomas.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que os pacientes sejam liberados do isolamento somente após terem dois testes negativos – com pelo menos 24 horas de intervalo – e estejam clinicamente recuperados. Se o teste não for possível, é prudente que os indivíduos continuem isolados por mais duas semanas após o fim dos sintomas, pois eles podem continuar a disseminar o vírus.

Serviços de saúde

Procure um serviço de saúde apenas se apresentar falta de ar.

Lista de hospitais que prestam atendimento em seu estado/município. - [link](#)

Lista dos postos de saúde que prestam atendimento em seu estado/município. - [link](#)

Laboratórios públicos de referência de testagem para coronavírus - [link](#)

Chat virtual desenvolvido pelo Ministério da Saúde para fazer uma avaliação do estado de saúde e tirar dúvidas sobre o coronavírus (COVID-19) - [link](#)

Para mais informações, acesse o site do Ministério da Saúde - [link](#)

Quem somos

Fundado em 2008 com o nome de “Projeto Cuca Legal”, o Ame Sua Mente Escolas é parte do Instituto Ame Sua Mente, uma organização não governamental associada à Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) que se dedica a mudar a forma pela qual a saúde mental é reconhecida no Brasil.

Ao longo de sua história, o Ame Sua Mente Escolas/Cuca Legal passou a ser protagonista no campo de iniciativas psicoeducacionais baseadas em evidências científicas, desenvolvendo inúmeras capacitações em instituições e escolas da rede pública e particular. Além disso, em 2012, firmou uma parceria com o grupo canadense Teen Mental Health (www.teenmentalhealth.org), modelo mundial para a área, e em 2015, desenvolveu o livro “Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber”, que é uma referência para comunidades escolares em todo o país.

Nos dias de hoje, contamos com uma equipe formada por especialistas e pesquisadores das áreas da educação, da saúde mental e da comunicação que consideram a disseminação adequada de informações como chave para que a saúde mental passe a ser reconsiderada pela ótica da promoção, da prevenção e livre de estigma dentro do nosso país.



**AME
SUA
MENTE**



#amesuamente

www.amesuamente.org/

Introdução

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou o surgimento de uma doença chamada COVID-19 causada por um vírus novo, chamado Coronavírus, alertando para o grande risco de que ela se espalhasse pelo mundo devido a seu alto poder de contágio.

Em março, a OMS declarou que o surto da COVID-19 se tornou uma pandemia e autoridades brasileiras passaram a relatar seu impacto em nosso país.

No sentido de reduzir o contágio de uma pessoa para outra, muitas coisas mudaram. Escolas paralisaram suas atividades presenciais, boa parte do comércio fechou e fomos orientados a permanecer em nossas casas.

Muito está sendo feito ao redor do mundo para se conter o surto da COVID-19. No entanto, enquanto este cenário não se resolve plenamente, estamos atravessando um período de diversas mudanças rápidas que nos desafiam em busca de adaptações e equilíbrio mental.

Esta compilação de informações sobre bem-estar e saúde mental para o período da pandemia foi realizada pelo Instituto Ame Sua Mente, pensando nos impactos desse fenômeno na comunidade escolar. Para desenvolvermos este guia revisamos artigos científicos sobre o tema e analisamos cuidadosamente o conteúdo de diversas iniciativas nacionais e internacionais realizadas por instituições conceituadas, assim como nos utilizamos de nossa própria experiência desse período junto a centenas de educadores, através das capacitações remotas, *lives* e *webinars*.

Esperamos que essas informações sejam úteis a você, professor e gestor escolar, ajudando-o a atravessar esse momento da melhor maneira possível.





Maiores desafios da pandemia



Crise no sistema de saúde:

Ligado à superlotação de hospitais e a eventual indisponibilidade de recursos básicos ao combate da COVID-19;



Isolamento social:

Ligado a mudanças nas rotinas de trabalho, o fechamento de escolas, empresas e locais públicos e questões de organização familiar;



Recessão econômica:

Através do desemprego e de outros desdobramentos negativos;



Meios de comunicação:

Através da divulgação de informações sensacionalistas, imprecisas ou falsas; Aqui incluem-se as mídias sociais.

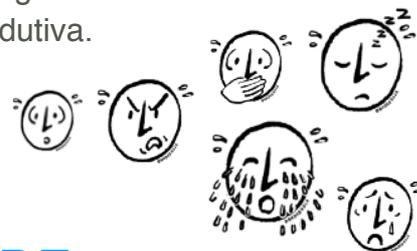
Estes fatores vem sendo associados ao surgimento de problemas e transtornos mentais em crianças e adultos.

TUDO ESTÁ MUDANDO E AGORA?

Como podemos perceber, muitas coisas vêm mudando durante este breve período. Porém, cada um de nós reage a esses eventos de forma única.

Algumas pessoas estão mais preocupadas e “à flor da pele”, enquanto outras estão se sentindo um pouco mais tranquilas e conseguindo direcionar seus pensamentos e ações de forma mais organizada e produtiva.

Por que isso acontece?



QUAIS OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA MINHA SAÚDE E NAS PESSOAS AO MEU REDOR?

-  **ESTRESSE**, quando passamos a nos sentir mais sensíveis, “à flor da pele” (por exemplo, chorando mais fácil, incomodando-se com coisas pequenas, ficando mais irritáveis e/ou tensos fisicamente);
-  **DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO**
-  **ALTERAÇÕES NO NÍVEL DE ENERGIA**
-  **RAIVA E AGRESSIVIDADE**
-  **TRISTEZA**, com pensamentos negativos, desesperança e/ou desânimo;
-  **SENTIMENTOS DE SOLIDÃO**, associados à tristeza;
-  **TÉDIO**
-  **ANSIEDADE**, com preocupações excessivas, insegurança, tensão física;
-  **MEDO**, de morrer, de infectar ou estar infectado;
-  **PROBLEMA DE SONO**, dificuldade para dormir, pesadelos e apetite;
-  **REDUÇÃO DE LIBIDO**
-  **DESENVOLVIMENTO OU AGRAVAMENTO DE HÁBITOS POTENCIALMENTE RUINS**, como abuso de álcool e/ou outras drogas ilícitas.



A COVID19 É UMA AMEAÇA INVISÍVEL

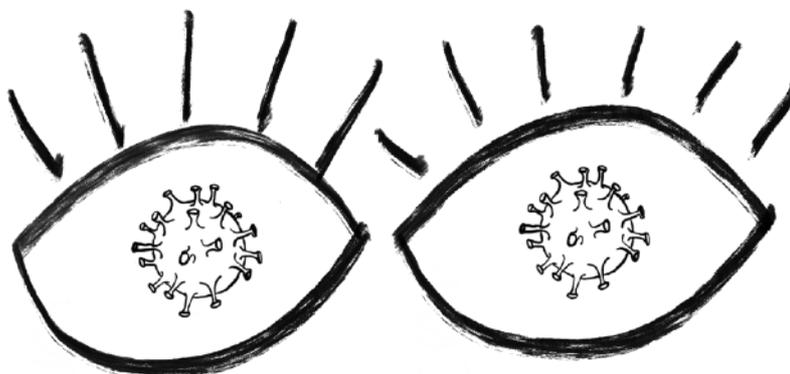
COMO ASSIM?

Por instinto, quando nos deparamos com uma ameaça identificável (como um cão feroz, por exemplo), nosso corpo e a nossa mente produzem um reflexo conhecido como “luta ou fuga”.

Nessas situações, tomamos decisões objetivas, com o intuito de resolver o problema (no caso, sair correndo, ou fechar a porta do canil). Quando o perigo diminui, esse reflexo deixa de acontecer e nos tranquilizamos. No caso da pandemia, lutamos contra uma ameaça invisível (como nos casos de radiação) e nosso cérebro não está acostumado a isso.

Nesse caso, nossa mente e nosso corpo produzem um estado de hipervigilância em que o reflexo de luta e fuga se estende, nos colocando em estados de estresse e afetando nossa habilidade de resolução de problemas.

Como prova disso, estudos têm demonstrado que em uma pandemia, a ansiedade e o estresse de indivíduos saudáveis tendem a se intensificar, assim como os sintomas das pessoas que já estavam convivendo com transtornos psiquiátricos previamente.¹



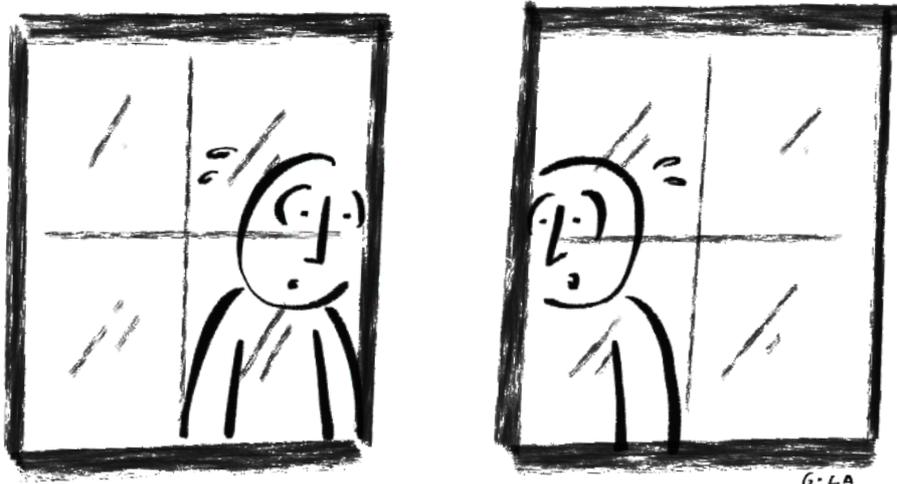


SOMOS SERES SOCIAIS

COMO ASSIM?

Desde pequenos, necessitamos da convivência social para nos mantermos protegidos e alimentados. Ao longo da vida, esse instinto se perpetua, com diversas provas de que longos períodos de isolamento podem levar ao adoecimento físico (por exemplo, por doenças cardiovasculares) e mental (por exemplo, a depressão)¹.

As associações da solidão (que é a percepção pessoal de que se está só) e do isolamento social (que acontece quando estamos distanciados fisicamente de outras pessoas) com diversos problemas de saúde ainda não está plenamente estabelecida pela ciência, mas há fortes indícios de que o isolamento social, particularmente, leva à elevação do estresse (por sermos seres instintivamente sociáveis) que por sua vez aciona nosso sistema imunológico a responder de forma diferente, elevando marcadores inflamatórios do sangue que nos colocam em maior risco de doença².





VAMOS APROVEITAR AQUI PARA QUE VOCÊ CONHEÇA AS DIFERENÇAS ENTRE O ESTADO DE SOLIDÃO E SOLITUDE

SOLITUDE

Solitude é um estado mental positivo que acontece quando estamos sozinhos, mas não nos sentimos sozinhos. É quando percebemos a situação de afastamento como uma oportunidade de tempo para nós mesmos. Na solitude, vivemos momentos de criatividade e temos maiores possibilidades de exercitar a autoreflexão. Como você pode imaginar, esse é um estado de espírito que traz uma sensação de paz e tranquilidade interna.



SOLIDÃO

Solidão é uma resposta emocional negativa ou desagradável ao isolamento, muitas vezes associada à angústia e à tristeza. É quando percebemos a situação de afastamento como uma prova de que estamos desconectados dos outros e que algo muito importante está faltando em nossa vida. Em estados de solidão, a pessoa pode ter esses sentimentos mesmo que esteja cercada de pessoas queridas.





O QUE EU POSSO FAZER QUANDO SINTO SOLIDÃO?

Como vimos, o estado de solidão está ligado a um estado de desconexão. Portanto, atitudes que nos conectam a coisas ou pessoas significativas e positivas tendem a nos aliviar.

- Mesmo que você não esteja muito motivado, conecte-se com alguém. Estar separado fisicamente das pessoas não significa que você precisa estar desconectado delas. Muitas vezes, a falta de motivação vem da falta de oportunidade para que ela surja. Lembre-se de quantas vezes você não estava motivado para ir à academia ou visitar um amigo, mas quando chegou lá, percebeu que valeu a pena! Faça videochamadas, telefone, responda mensagens, escreva uma carta.
- Tomando os devidos cuidados, comunique-se com as pessoas que vivem próximas a você. Essas atitudes restituem a sua conexão com a comunidade, seus entes queridos e até com você mesmo, reduzindo os níveis de estresse e o sentimento de solidão que possam vir a surgir.
- Fazer isso é uma das prioridades neste momento, já que existem provas de que a incapacidade de ativar a rede de contato está associada à ansiedade a curto e ao sofrimento a longo prazo^{3,4}.
- Faça uma lista de coisas que você gostava, gosta ou gostaria de fazer (não se preocupe com sua motivação nesse primeiro momento).
- Cozinhar, tocar um instrumento, cuidar de plantas e assistir a filmes são ótimas opções, mas você pode escolher o que quiser. Depois disso, tente fazer alguma dessas coisas. É bem provável que no início sua motivação não seja ideal, mas não desista!





O QUE EU POSSO FAZER QUANDO SINTO SOLIDÃO?

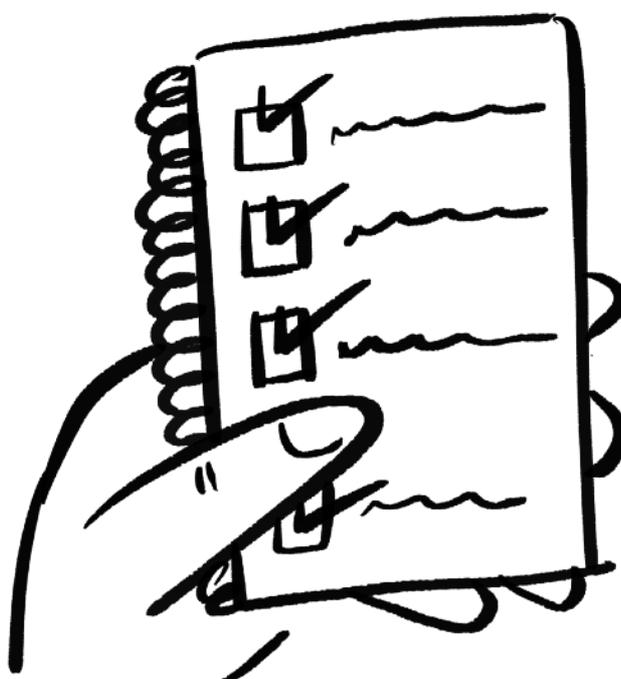
- O princípio da ativação comportamental, já bem estabelecido na psicologia, demonstra que a exposição aos estímulos à nossa volta elevam gradualmente a nossa sensação de prazer e, com isso, nossa motivação (voltando ao exemplo da academia: quando chegamos lá, geralmente nos sentimos arrependidos de termos ido, mas à medida que nosso corpo aquece, passamos a nos sentir bem e queremos continuar).
- Durante o período de isolamento, guarde algum tempo para refletir sobre o verdadeiro significado do que estamos vivendo. Juntos, estamos enfrentando um desafio, e precisamos nos cuidar e cuidar da nossa comunidade. Pense em como o isolamento é um ato de generosidade com as pessoas que estão à sua volta, conhecidas ou não, e perceba que a grande maioria das pessoas está fazendo o mesmo.
- O isolamento social está ajudando a manter outras pessoas seguras, incluindo aquelas particularmente vulneráveis (como as idosas ou as que já tinham condições médicas graves).
- Além disso, um importante e recente artigo científico demonstrou que a maioria dos problemas mentais que surgem neste período aparecem quando interpretamos a solicitação do confinamento como uma imposição de restrição da liberdade. Quando as pessoas interpretam a quarentena como um ato voluntário, foram constatados menor sofrimento e menores complicações a longo prazo⁵.



VIVEMOS ASSOCIADOS A ROTINAS

Ao longo da vida vamos desenvolvendo rotinas comportamentais como uma forma de organização interna (como melhor qualidade de sono e hábitos de alimentação) e externa (maior produtividade, por exemplo). Além de rotinas comportamentais, nossas vidas também são pontuadas por eventos que acontecem de forma rotineira (para muitos, o salário mensal; para outros, assistir às aulas presencialmente) ou eventual (a visita ao posto de saúde quando é preciso, a ida ao cabeleireiro ou o encontro de domingo na casa dos familiares, por exemplo).

Durante o período da pandemia, nossas vidas mudaram drasticamente, e essa complexa estrutura que existe se transformou.





Frente a todas essas mudanças de rotina, é esperado que muitos de nós apresentem algum nível de dificuldade durante o processo de adaptação. Portanto, entre diversas possibilidades, é comum que se observe:

problemas com os horários de dormir e despertar;

piora ou surgimento de hábitos potencialmente ruins, como, por exemplo, maior tempo gasto com dispositivos eletrônicos, fumar mais ou a ingestão mais frequente de bebidas alcoólicas e/ou drogas ilícitas;

queda na qualidade de desempenho acadêmico ou queda da produtividade no trabalho devido às modificações de métodos e estruturas;

sensação de esgotamento frente a compromissos que se utilizem de ferramentas tecnológicas; muitas pessoas vêm relatando desgaste com reuniões, aulas ou outros tipos de atividade que utilizam celulares e computadores. Algumas das hipóteses para que isso esteja acontecendo são nosso próprio esgotamento físico (rotina de sono ruim e falta de exercícios físicos, por exemplo), excesso de exposição às telas, sobrecarga de informação que se instala neste tipo de situação e falta de momentos para descontração entre ou até durante as atividades.

problemas com os hábitos alimentares;

sensação de insegurança frente às incertezas financeiras e ansiedade em geral;

sentimentos desagradáveis como tédio, cansaço, angústia, solidão e irritabilidade associados a alterações de comportamento como o distanciamento, o aumento das discussões em casa e até da agressividade;



Esses acontecimentos tendem a influenciar uns aos outros. Por exemplo, ouvimos muitos relatos de pessoas que começaram a ficar mais tempo acordadas à noite no período da quarentena. Frequentemente, elas passaram a desenvolver hábitos associados, como comer guloseimas enquanto passavam mais tempo no computador. A fadiga crescente que se instala ao longo do tempo geralmente leva à impaciência, que acarreta mais conflitos em casa e mais problemas com o sono, perfazendo um ciclo que pode se agravar com o tempo.

Se você perceber que algum ou mais de um desses eventos vem acontecendo na sua casa, não se preocupe demais: isso está acontecendo na casa de muitas pessoas. Tente não ser excessivamente exigente. Afinal de contas, não estávamos esperando por uma situação tão repentina, concorda? Às vezes, precisamos de algum tempo para que possamos nos reorganizar. Comece analisando um a um os aspectos que não estão funcionando bem e, utilizando-se de expectativas realistas para este momento, faça um plano. Se você precisar, temos uma série de sugestões para auxiliá-lo na organização dessa rotina provisória.



Além de enfrentarmos desafios, também é possível que você note oportunidades, tais como:

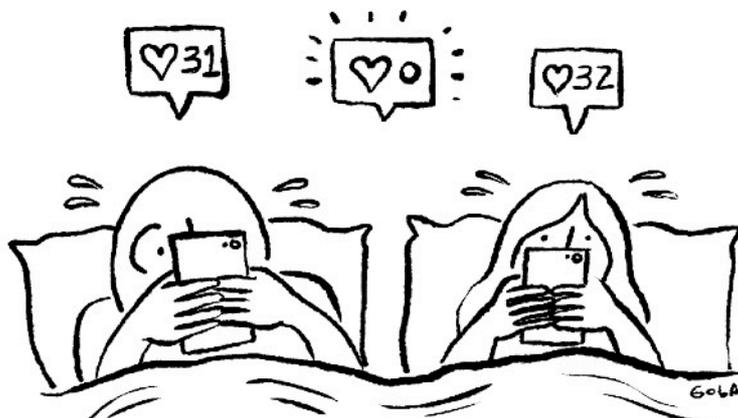
- .01** melhoria em hábitos de sono;
- .02** melhoria de hábitos alimentares, com maior disponibilidade para preparar os alimentos ou um pouco mais de tempo para se sentar à mesa;
- .03** dispor um pouco mais de tempo com a família;
- .04** desenvolver habilidades novas ou reconectar-se com habilidades antigas;
- .05** reconectar-se com amigos e familiares, através dos meios de comunicação disponíveis.

NOSSAS RELAÇÕES DENTRO DE CASA SE MODIFICAM EM PERÍODOS DE ISOLAMENTO

Se por um lado estamos enfrentando o risco de o isolamento se transformar em solidão, por outro, algumas pessoas têm se deparado, de uma certa forma, com o oposto: a excessiva proximidade que o confinamento provoca a quem vive sob o mesmo teto.

Quanto mais tempo você passa com alguém, maior a probabilidade de atrito. Além disso, estar por bastante tempo próximo de alguém nos torna mais “porosos” em relação às emoções do outro, nos levando a momentos (ou longos períodos) de saturação do contato com o outro, que fica evidente quando pequenos problemas começam a se transformar em grandes discussões, quando começamos a nos indispor com os outros dentro de casa com muito mais frequência do que anteriormente ou quando a simples presença da pessoa já desencadeia desconforto.

Porém, assim como podemos nos “desregular” uns aos outros, também temos a chance de nos “co-regular”. Tente lembrar-se de pessoas que quando se aproximam de você, costumam deixá-lo em uma “frequência” tranquila. Por outro lado, tente mentalizar uma pessoa que quando se aproxima de você, incomodada a ponto de deixá-lo irritado. Se você conseguiu, esta é a prova de que temos a capacidade de nos organizar ou desorganizar, dependendo da intenção (ou falta dela).





ALGUMAS DICAS PODEM SER ÚTEIS, SE AS RELAÇÕES DENTRO DE CASA FICARAM ESTREMECIDAS

Espaço

Oferecer espaço a si e ao outro, principalmente no caso em que se perceberem sinais de saturação das interações.

Espaço reduz as zonas de atrito. Neste cenário, é importante lembrar que pessoas que convivem em ambientes menores podem viver esses processos de forma mais intensa.

Exercícios

Procure reduzir seu estado de reatividade. Busque formas de relaxamento físico e mental como exercícios físicos, yoga, etc.

Comunicação

É possível aprender a se comunicar de maneira mais efetiva, segundo a Comunicação Não-Violenta (CNV). CNV é um modelo de interação proposto pelo psicólogo norte-americano Marshall B. Rosenberg que estabelece norteadores para uma convivência mais harmoniosa entre familiares, amigos, em relacionamentos amorosos, dentro da escola, entre colegas de trabalho, etc., de uma forma que as interações sejam naturalmente voltadas a gerar benefícios a todas as partes.



CNV - Comunicação Não-Violenta

A CNV conta com princípios que estão interligados:

- .01** Consciência – que se relaciona com princípios de compaixão, colaboração, coragem e autenticidade, tanto dentro de nós quanto em nossas interações;
- .02** Linguagem – que se relaciona com a compreensão de que palavras têm poder de contribuir para a conexão ou a desconexão;
- .03** Comunicação – que se relaciona a saber solicitar o que queremos sem ameaças, saber escutar o outro e a como pensar estrategicamente para que todas as partes envolvidas em uma interação ou situação se beneficiem;
- .04** Meios de influência – que se relaciona a compartilhar nosso poder com os outros, ao invés de usá-lo sobre os outros.



O processo de CNV possui quatro componentes que podem ser analisados pela ótica de quem fala ou de quem ouve

1. Observação

Refere-se a observar as situações de uma forma mais neutra, apegada apenas aos fatos, que o levem a se comunicar de uma forma a não emitir tantos julgamentos. Por exemplo, ao invés de dizer: “Você não está fazendo as tarefas porque é folgado!” você poderia dizer “Estou percebendo que esta é a terceira vez que estou lhe dizendo que você não está fazendo as tarefas”. A primeira conduta gera na outra pessoa uma postura defensiva, que possivelmente os afasta de resolver o problema, concorda? Outro exemplo é: “Esta redação está péssima!” (aqui existe um julgamento muito forte). A alternativa seria: “Percebi vários erros de ortografia e o desfecho de sua redação estava incompleto” (aqui, o ouvinte não se sente julgado em cima dos seus valores, e sim, de informações concretas que podem ser utilizadas para que ele progrida) .

Neste sentido, tente evitar adjetivos (“preguiçoso, preconceituosa, irresponsável, etc.), emitir julgamentos como “Você é...”, ou generalizar as coisas, como “Você sempre me deixa na mão” ou “Ninguém escuta o que eu estou falando!”.

2. Sentimentos

Falar para a outra pessoa como você está se sentindo em relação ao conflito permite que ela se conecte com você e seja mais empática, entendendo o seu lado da situação. Por exemplo, você pode dizer, em uma situação em que está sendo cobrado: “Quando você grita comigo dizendo que seu filho não está aprendendo com as aulas online eu me sinto triste, frustrado e desanimado...Tenho tentado dar o máximo de mim, nesse período tão difícil...”. A ideia desse exemplo não é se mostrar de forma vitimizada, mas sim mostrar o que se sente, de forma real.



3.Necessidades

Quando você demonstra suas necessidades de forma clara, a outra pessoa pode reconhecer a humanidade em você. A partir disso, pode haver um movimento de conciliação para que se formulem soluções em que todos saiam ganhando. Por exemplo, você pode dizer: “Como professor de vocês, eu me preocupo muito que vocês estejam aprendendo o que eu estou tentando explicar. Como não temos outros métodos para que isso aconteça, queria muito que todos tentassem prestar o máximo de atenção nesse assunto, mesmo que seja difícil assistir à aula pelo computador...”.

4.Solicitações

A CNV sugere que falar para a outra pessoa o que queremos de forma clara, expressando uma solicitação em vez de uma exigência costuma ser muito mais efetivo. Exigências geram comportamentos de contra-ataque. Por sua vez, ouvir o pedido de outra pessoa sabendo que temos escolhas, reduz atritos.

Quando você fizer um pedido, seja claro, solicite coisas que sejam concretas e atingíveis, e o faça de uma forma positiva. Uma forma de emitir um pedido, através da CNV seria “Gostaria que vocês me entregassem esse trabalho completo na terça feira que vem”, ou “Você poderia me ajudar a formatar esse texto?”.

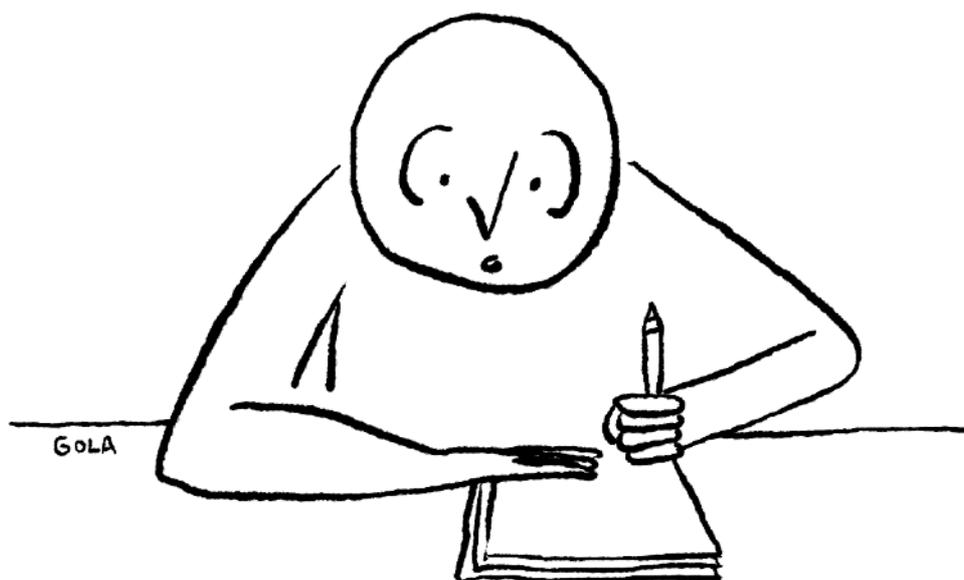


Por outro lado, na condição de ouvinte, também podemos nos beneficiar da Comunicação Não-Violenta utilizando os mesmos componentes que acabamos de explorar. Por exemplo, ao entrar em um diálogo complicado ou tenso, tente analisar inicialmente, o que a pessoa está querendo dizer ao invés de tentar se defender. Tente “filtrar” as atitudes potencialmente hostis e observar o fato. Por exemplo, ao ouvir algo como "ela está dizendo que eu não estou contribuindo com nada na rotina da casa", tente compreender como a pessoa está se sentindo (você pode até perguntar isso, pois estará demonstrando sua vontade de se comunicar de uma forma construtiva) e tente identificar a real necessidade da pessoa. O pai de um aluno pode estar sendo grosseiro por estar genuinamente preocupado com o desenvolvimento do seu filho, por exemplo. A partir dessa percepção, tente interagir de uma forma mais orientada, voltada aos elementos que contribuirão para que o conflito se resolva.

Dito isso, compreendemos que a CNV não é um recurso que se aprende de uma hora para outra. Pense sobre esses princípios e essas orientações. Tente aplicá-los quando possível e vá treinando. Ao longo do tempo, esse tipo de comunicação tende a se transformar em um processo natural, pois tende a ser mais eficiente do que simplesmente deixar que as emoções tomem conta de situações conflituosas.

A QUESTÃO DA INFORMAÇÃO

Manter-se informado é uma questão fundamental nesse período. Compreender o sentido do isolamento social, conhecer os sinais e sintomas da doença e as estratégias de cuidado para reduzir o risco de contágio e transmissão, assim como ter informações sobre as medidas governamentais de suporte financeiro auxiliam no combate ao coronavírus e reduzem os riscos de aumento do estresse. Porém, alguns cuidados devem ser tomados.





1.

Devido ao aumento do estado de alerta que muitas pessoas vêm apresentando, da quantidade enorme de notícias a respeito da pandemia, e do fato de estarmos dentro de casa com mais disponibilidade para acessar os meios de comunicação, muitos de nós têm vivenciado mais estresse com tamanha quantidade de informação. Procure identificar se isso está acontecendo. Se estiver:

- Reduza a exposição a este tipo de conteúdo. Selecione quais seus jornais, revistas, canais de youtube e programas de televisão prediletos, e tente ater-se a eles.
- Faça pausas ao assistir, ler ou ouvir notícias.
- Tente se envolver em atividades agradáveis e rotineiras, como os cuidados com a sua casa, verificando se há atualizações das informações apenas durante os intervalos que surgirem.

2.

A priorização de informações negativas por parte da imprensa associada ao isolamento pode levar as pessoas a desenvolverem uma percepção mais assustadora do que está acontecendo fora de casa, causando um estado de estresse ou angústia exacerbados. Aqui novamente se aplica a orientação de cuidado com os excessos de informação. Compreenda que esse tipo de notícia, além de informar, tem a função de conscientizar a população sobre a importância das medidas de cuidado, portanto, são notícias necessárias. Além disso, tente diversificar o que assiste, buscando enfoques positivos ou outros tipos de conteúdo.

3.

Lidamos com uma quantidade enorme de informações inconsistentes, não verdadeiras ou conflituosas. Estudos demonstraram que falta de informações consistentes por parte das autoridades de saúde pública (como falta de diretrizes de cuidado claras e confusão sobre os objetivos de quarentena) elevou os níveis de estresse em diversas ocasiões de quarentena¹⁻⁶. Por isso, tente sempre se manter atualizado prestando atenção à procedência das notícias com as quais você tem contato e, de preferência, recorra a fontes notoriamente confiáveis de informações, como as autoridades governamentais. Algumas dicas são:

Site do Ministério da Saúde do Brasil

<https://coronavirus.saude.gov.br>

Site das Nações Unidas (em português)

<https://nacoesunidas.org/tema/coronavirus>





Estes são períodos em que notícias sensacionalistas (que questionam a existência da pandemia e seus impactos ou que enaltecem medicações milagrosas e vacinas que ainda não foram desenvolvidas, por exemplo) tendem a surgir e se disseminar muito rápido, com o advento de ferramentas como o *Whatsapp*. Possivelmente isso acontece porque as pessoas estão inseguras, desinformadas e ansiosas para que esta situação se resolva rapidamente, passando a tomar como verdade informações que “simplificam as coisas”. Outra explicação é que, frente a tantas informações, as pessoas acabam escolhendo o que é “verdade” ou não, com base em intuição. A questão é que não existem soluções extraordinárias para o que estamos vivendo: elas vão surgir com o tempo (que esperamos que seja breve). Enquanto isso, como já mencionamos, esteja atento à qualidade das informações que você recebe e busque fontes seguras.

Além disso, não propague informações que não sejam francamente confiáveis. Esse tipo de conduta gera incerteza e estresse nas pessoas da sua rede de contatos, o que, por fim, leva ao enfraquecimento do movimento que precisa ser feito para que possamos resolver esse problema juntos. Por outro lado, existem vários relatos ao redor do mundo de que informações falsas podem ser tão perigosas quanto a própria doença, como em casos em que pessoas passaram a ingerir substâncias tóxicas para a prevenção da COVID-19, pois deram ouvidos a informações sem embasamento nenhum. Uma ferramenta que pode ser bastante útil são os sites que avaliam a veracidade de informações sobre a COVID-19.

Iniciativa do Ministério da Saúde do Brasil

<https://www.saude.gov.br/fakenews>

Iniciativa do Portal de Notícias G1

<https://g1.globo.com/fato-ou-fake/coronavirus>



Precisamos de recursos básicos para sobreviver

Estudos demonstraram que o fornecimento de suprimentos básicos como comida, água, roupas ou acomodação de forma inadequada durante períodos de quarentena aumenta o sentimento de frustração das pessoas^{1,2} e tende a gerar ansiedade e raiva que se mantêm por meses após o afrouxamento do isolamento³. Não ter a possibilidade de obter cuidados médicos regulares e receitas médicas também parecem se associar a problemas para muitas pessoas¹. Nesse sentido, a solidariedade é um fator fundamental. Se você estiver em condições para tal, tente ajudar as pessoas da sua comunidade doando itens básicos ou informando essas pessoas sobre meios de obtenção de recursos na sua comunidade, se houver algum disponível.

Não faça grandes estoques de mantimentos, eles podem ser necessários para outros. Após um período inicial em que algumas pessoas assustadas fizeram estoques de itens como papel higiênico, álcool gel e alguns tipos de alimento, ficou bastante evidente que o suprimento desses produtos vai ser suficiente: portanto, não se exceda.

Se você estiver em necessidade de mantimentos, confira algumas organizações que podem te ajudar: Rio Contra Corona ([link](#)), Campanha Unicamp Solidária ([link](#)), Gerando Falcões ([link](#)) e União SP ([link](#)).

Em relação a dificuldades com receitas médicas, medidas emergenciais tornaram possível que médicos emitam receitas de diversos medicamentos, incluindo antibióticos e outros de controle especial, por email ou telefone, mediante um breve cadastro que deve ser preenchido pelo profissional e que permite que ele utilize uma assinatura digital. Se você precisa saber mais sobre esse assunto, acesse esta matéria⁴ ([link](#)), que é altamente elucidativa.

Além disso, o Conselho Federal de Medicina autorizou o uso da telemedicina (isto é, a utilização de aparelhos eletrônicos como meio de comunicação para que se realizem consultas e procedimentos médicos), em todo o país⁵.

Neste momento, não podemos esquecer as famílias mais vulneráveis que vivem em zonas de pobreza, para as quais o impacto que a pandemia causa se soma a uma série de outros estressores já existentes, como falta de recursos básicos de saúde, alimentação e moradia. Essa sobrecarga de fatores estressores tende a aumentar os índices de abuso de substâncias, violência familiar e problemas de saúde, entre eles, os de saúde mental. Seja solidário.

Com tudo isso, por que algumas pessoas vêm lidando com essa situação de forma mais tranquila do que outras?



Como as pessoas respondem à pandemia da COVID-19 pode depender muito do seu histórico de vida, de características pessoais e da comunidade em que vivem. Uma das características pessoais que são determinantes neste momento é a capacidade de resiliência.

A palavra resiliência é bastante utilizada na física, determinando a capacidade de um objeto sofrer uma tensão sem que ocorra uma deformação permanente, como é o caso de um elástico, por exemplo. Entretanto, o termo também tem sido utilizado nas ciências humanas na tentativa de compreender por que algumas pessoas sob as mesmas circunstâncias lidam melhor com as adversidades do que outras, sendo capazes de enfrentar e de superar obstáculos, aprendendo com essas situações.

O fator comum mais presente em crianças que desenvolvem resiliência é a presença de pelo menos um adulto cuidador (como os pais), que as apoie de forma estável e que esteja comprometido com seu desenvolvimento. Tais relacionamentos criam base para que as crianças se tornem capazes de responder aos desafios de forma personalizada e as protegem ao longo do seu crescimento.

A presença desse cuidador também auxilia no desenvolvimento de capacidades fundamentais, como as de planejar, monitorar e regular o comportamento, que, por sua vez, possibilita que as crianças respondam adaptativamente às adversidades que eventualmente surjam e que, conseqüentemente, prosperem. Essa combinação de relacionamentos de apoio, desenvolvimento de habilidades de adaptação e experiências positivas é a base da **resiliência**.

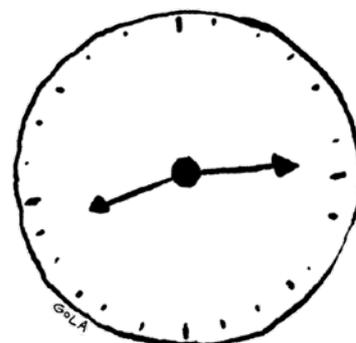


O pediatra, psiquiatra e psicanalista britânico Donald Winnicott dedicou boa parte de sua teoria à compreensão do desenvolvimento emocional na primeira infância, olhando particularmente para o vínculo entre a criança e o “ambiente”, representado comumente pela mãe. Um dos conceitos mais famosos e difundidos de Winnicott é o da "*mãe suficientemente boa*", que envolve a ideia de que o cuidador ou cuidadora do bebê (representado pela mãe, que pode ou não ser a pessoa que deu à luz) ao se atentar e identificar as necessidades dele, não busque a perfeição muitas vezes idealizada, e sim acolha suas próprias falhas, dificuldades e aprenda com elas, sendo "suficientemente boa" dentro de suas possibilidades.

Embora tal conceito não tenha sido proferido em um contexto de pandemia como o que estamos vivendo agora, ele é muito mais amplo do que a esfera de sua mais conhecida contribuição. Serve para jogar luz no senso de responsabilidade e de angústia que podemos sentir ao achar que precisamos dar conta de todas as necessidades que esse momento requer. Ao professor, talvez não seja possível garantir o aprendizado de todos os alunos na mesma proporção e cuidar das múltiplas carências de seus estudantes. Talvez também não seja simples migrar todas as formas e ferramentas de aprendizado para o universo digital, tampouco lidar com a angústia e a ansiedade do que virá pela frente. Sejam suficientemente bons.

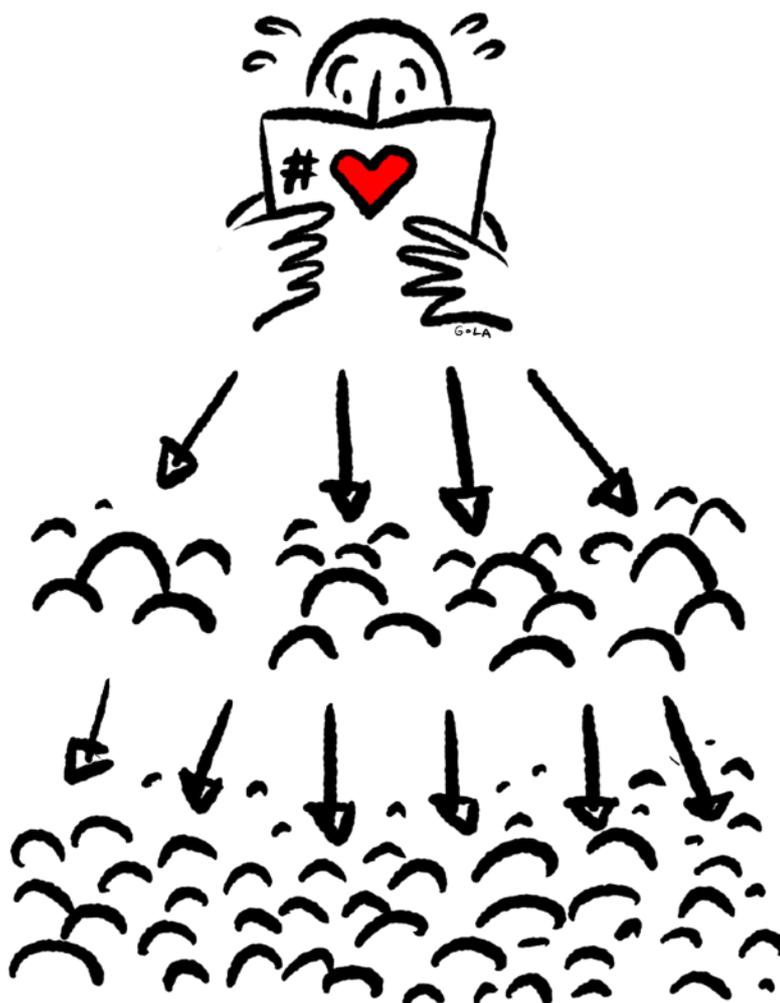
É natural sentir estresse, ansiedade, tristeza e preocupação durante e após um desastre. Porém, é importante regular suas emoções antes de poder refletir as soluções. Observe e aceite como você se sente. Cuidar da sua saúde emocional durante uma emergência o ajudará a pensar com clareza e a reagir às necessidades urgentes de proteger a si e à sua família.

Cuidar de nós mesmos hoje é a coisa mais compassiva que podemos fazer, não apenas por nós mesmos.



AUTOCUIDADOS

Ao compreendermos que você, educador, é uma figura de vital importância para muitas pessoas, incluindo seus alunos e suas famílias, e que o impacto da pandemia na conciliação de sua vocação de ensinar com os afazeres de casa e seus autocuidados pode ser extremamente desafiador (principalmente neste período em que estamos vivendo), nós, do Instituto Ame Sua Mente, pensamos e elaboramos um conjunto de orientações de autocuidados e rotinas para tentar auxiliá-lo.





ORIENTAÇÕES DE AUTOCUIDADO E ROTINA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Se você não pode ter controle sobre o que está acontecendo fora da sua casa (e isso gera estresse), você pode ter bastante controle sobre o que está dentro do seu espaço de convivência (e isso alivia o estresse). O alívio acontece porque organização e rotinas tornam a vida um pouco mais previsível, aumentando o nosso senso de segurança.

Para começarmos a falar sobre rotinas, uma coisa precisa ser dita:

Não se compare a outras pessoas. Temos ouvido muitos relatos como “Meu vizinho está fazendo exercícios todos os dias”. “Minha prima está lendo e aprendendo uma série de coisas, enquanto eu não consigo sair da televisão”...

Pare para pensar. Nossas realidades não são comparáveis, especialmente neste momento. Ao invés de se colocar para baixo, busque ter autocompaixão e tente fazer o que se sente capaz de fazer, com expectativas razoáveis para o período que estamos vivendo.

No sentido de “expectativas razoáveis”, tome alguns cuidados. Estabelecer que seu filho adolescente passará a varrer a casa e limpar os banheiros todos os dias, sabendo que ele não costumava fazer nada disso, pode ser completamente inviável (embora possa ser razoável para outros) e tende a causar frustração desnecessária a todos os envolvidos; assim como determinar que você passará a despertar extremamente cedo sem levar em consideração que não há necessidade real para isso, provavelmente resultará em decepção. Ao delegar tarefas, incluindo as que você precisa executar, considere o repertório das pessoas (por exemplo, que tipo de coisas seu filho adolescente já faz ou faria com maior facilidade?) e o cenário em que estamos vivendo. Dessa forma, todos podem contribuir, mesmo que alguns de uma forma mais discreta que outros.

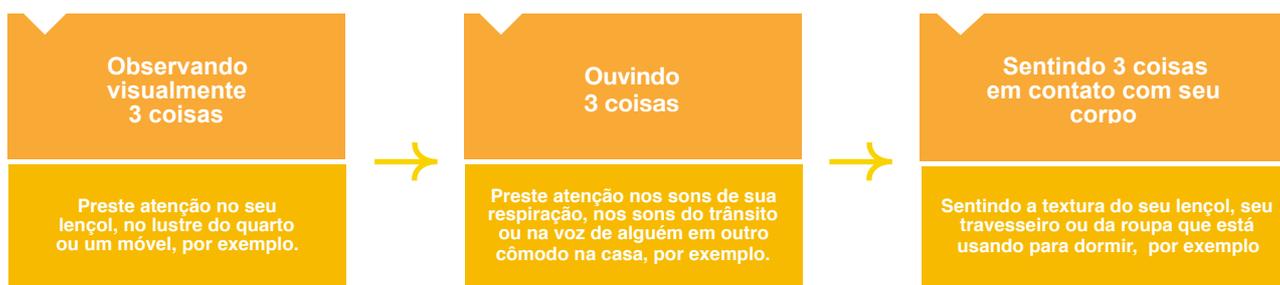
Mencionado isso, de uma forma geral, é aconselhável que você pense em estabelecer uma rotina que seja semelhante à que você tinha antes do distanciamento social, pois isso vai facilitar sua readaptação quando este período acabar. Ela não precisa ser idêntica a cada dia, mas é importante que haja uma certa consistência ao longo do tempo.



AGORA VAMOS ÀS ESTRATÉGIAS DE ROTINAS E AUTOCUIDADOS

Comece bem o seu dia

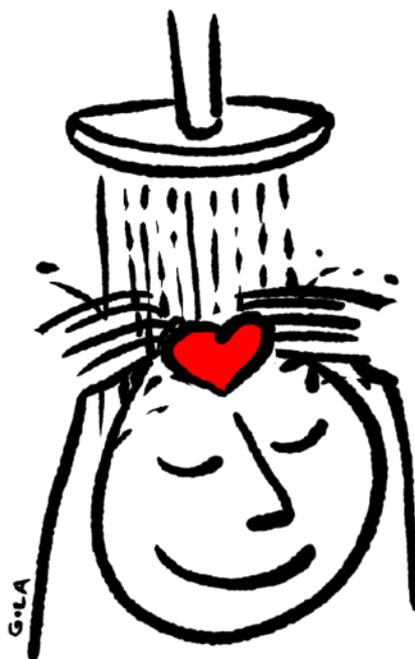
- Pense em cada dia como se fosse único e faça dele o melhor que pode fazer! Meditar pode ser uma ótima forma de começar bem o dia. Uma técnica meditativa simples, que reduz o impacto de preocupações excessivas através da priorização da consciência sensorial, pode ser muito eficiente em períodos difíceis.
- Para realizá-la, antes de sair da cama, passe algum tempo...





- Quando estamos ansiosos, apresentamos a tendência de antecipar situações (que podem nem acontecer) por um viés negativo ou de ficarmos fixados em eventos “negativos”. A técnica rápida que apresentamos atenua a ansiedade e o estresse na medida em que direciona nossa atenção para os nossos sentidos - “no aqui e no agora” - e para as contagens, reduzindo o ciclo de pensamentos desagradáveis.

- Muitas pessoas têm relatado dificuldade para levantar-se da cama pela manhã. Isso tem acontecido porque nossas rotinas mudaram muito, alterando nossas expectativas diárias, nosso ritmo biológico e, como consequência, nosso nível de energia. Tente estabelecer uma rotina (aqui se incluem as rotinas de higiene e de alguns hábitos diários, como ir até o supermercado tomando os devidos cuidados) e mantenha-se nela, mesmo que esteja desanimado ou cansado. A persistência tende a reduzir essas oscilações na sua disposição. Vista-se para o dia, pois, além de nos fazer sentir bem, tirar o pijama reduz a possibilidade de você se deitar mais e tirar muitos cochilos.





Planeje seu dia

- Pense em como pode estruturar o seu dia. Se puder, escreva seu planejamento em uma folha de papel. O que você tem para fazer pela manhã? O que você gostaria de fazer ao longo do dia? Aqui, não esqueça de contemplar atividades que sejam prazerosas, como assistir a um programa de televisão, fazer ligações para pessoas de quem você gosta, cuidar de suas plantas... Ser proativo, entre diversas coisas, pode ajudar a aliviar pelo menos parte da ansiedade que possa surgir.
- Para os momentos de desmotivação, uma boa estratégia é criar uma lista de atividades simples de realizar (como montar um quebra-cabeças, organizar um álbum de fotos ou jogar um jogo com a família). Ter essa lista pronta pode ser bastante útil em momentos de desânimo, em que o tédio toma conta. Mesmo que você não esteja com muita vontade de fazer um dos itens, respire fundo e inicie. Muitas vezes a sensação de prazer irá surgindo ao longo do processo (e não no início). Pequenas atitudes como essa provavelmente o estimularão a realizar novos movimentos.
- Quando pensamos em planejamento diário, um grande desafio é para as pessoas que trabalham em casa. A diferenciação entre horários de trabalho e de lazer é muito importante para que você não se sinta sobrecarregado. Estabeleça de que horas a que horas precisa trabalhar e preserve seus horários de rotinas de casa e lazer. Além disso, tente organizar seu espaço de trabalho, buscando uma boa luz, uma boa cadeira e um ambiente arejado, de preferência, fora do quarto em que você dorme.





Estabeleça metas para o período de distanciamento social

- Pense em coisas que você não tinha tempo para fazer antes deste período e tente colocá-las em prática. Por exemplo, ler um livro que você estava com dificuldade de terminar, aprender a fazer uma receita nova, fazer um curso online... Quando possível, envolva seus familiares em algumas dessas metas. Por exemplo, algumas famílias estão assistindo a séries e arrumando suas casas em equipe.

O sono, a alimentação (incluindo hidratação periódica) e algum tipo de exercício físico são pilares de uma rotina saudável.

Atividades Físicas

- | | |
|--|--|
| .01 Melhoram a qualidade do sono | .07 Reduzem o cansaço e aumentam o estado de alerta mental |
| .02 Melhoram a libido | .08 Auxiliam no controle do peso corporal |
| .03 Aumentam a resistência física | .09 Auxiliam na redução do colesterol e melhoram o perfil cardiovascular |
| .04 Aliviam o estresse | .10 Melhoram a autoestima |
| .05 São positivas para o humor | .11 Melhoram a função cognitiva, otimizando o aprendizado ao elevar o controle de impulsos, a atenção e a motivação |
| .06 Aumentam a energia e a disposição | |



- Em termos de frequência, um estudo com mais de 1 milhão de pessoas demonstrou que **45 minutos de exercícios físicos, de 3 a 5 vezes por semana já tendem a ser benéficos**, reduzindo estados mentais negativos⁴.
- Quando se fala em que tipo de exercícios seriam os mais vantajosos, uma pesquisa concluiu que **exercícios aeróbicos, incluindo corrida, natação, ciclismo, caminhada, dança e até jardinagem reduziram a intensidade de quadros de ansiedade e depressão¹**, apresentando efeito antidepressivo de moderado a intenso para pessoas que já convivem com a depressão⁵.
- Além disso, atividades físicas não atuam apenas diminuindo a intensidade de sintomas que estão ocorrendo, mas comprovadamente atuam na prevenção de transtornos ansiosos e na depressão (apenas 15 minutos de corrida ou 1 hora de caminhada já podem ter esse efeito)⁵.
- Existem várias hipóteses para que todos esses ganhos aconteçam. Entre elas estão a melhora na sensação de auto eficácia (associada ao senso de competência) e na integração social, o aumento da circulação sanguínea cerebral e o fortalecimento de estruturas cerebrais, a redução do impacto fisiológico do estresse e o aumento da produção de endorfinas, que são hormônios que tendem a ajudar no relaxamento, na redução de sensações dolorosas e no aumento da sensação de prazer.
- Porém, compreendemos que em um período de isolamento social se exercitar possa ser uma tarefa desafiadora. Portanto, tente ser criativo: existem várias formas de colocar esse ótimo hábito em prática. Aqui vão alguns que podem ajudar a pensar em alternativas: Namu ([link](#)), Nós treino coletivo ([link](#)), Nike Training Club ([link](#)), Yoga Adventure ([link](#)), Projeto Yoga Popular ([link](#))





Outras maneiras bastante interessantes de cuidar do seu corpo

- É através de **práticas meditativas**, de **respiração profunda** e de **relaxamento**.

Mindfulness, traduzido para o português como **atenção plena**, é uma técnica que pode ser definida como prestar atenção ao momento presente com intenção e propósito. O uso de intervenções baseadas em atenção plena nas escolas tem crescido cada vez mais e há uma quantidade significativa de pesquisas científicas sobre o tema que comprovam sua eficácia. Tais pesquisas indicam que a prática regular de atenção plena melhora os níveis de bem-estar, tanto para o professor quanto para o aluno

Um aspecto comum presente na literatura aponta para a necessidade de os professores desenvolverem as suas práticas de atenção plena antes de tentar ensiná-las aos seus alunos. Além disso, é importante que os professores transmitam aos estudantes os impactos positivos que a prática regular dessa técnica tem no cérebro.





O exercício da atenção plena está vinculado a uma série de benefícios socioemocionais, cognitivos e comportamentais em crianças e em jovens adultos. Dentre esses benefícios, os que mais se destacam são:

- .01** aumento da capacidade de manter a atenção;
- .02** maior capacidade de autocontrole e regulação emocional;
- .03** melhora no desempenho acadêmico, na memória de trabalho e na metacognição;
- .04** diminuição nos índices de depressão, ideação suicida e automutilação;
- .05** diminuição da ansiedade;
- .06** diminuição de estresse;
- .07** autocuidado.



- A modalidade meditativa mais pesquisada pela ciência, chamada *Mindfulness*, e outras práticas meditativas, como Tai Chi, demonstraram aumentar as emoções positivas, diminuir a ansiedade e as emoções negativas, e ter potenciais benefícios em uma série de transtornos psiquiátricos⁶. Da mesma forma, a yoga pode ter um impacto benéfico na redução do estresse e melhorar a função imunológica, consequentemente melhorando a saúde do praticante⁷.
- Por apresentar tantos pontos positivos, além de ser uma atividade que pode ser aplicada em qualquer lugar e sem nenhum custo após o aprendizado, nossa equipe desenvolveu um material instrutivo para técnicas meditativas, de respiração profunda e relaxamento. Você poderá encontrá-lo no **Guia prático de saúde mental em tempos da COVID-19 - ações de acolhimento e promoção de saúde mental no retorno às aulas presenciais**.



Alimentação

Neste período, alguns cuidados alimentares devem ser tomados dentro de uma rotina diária.

1.

Não se esqueça de se hidratar. Nosso cérebro necessita de água para realizar suas atividades, como raciocinar e regular o humor. A desidratação leva frequentemente ao desânimo e ao fluxo de raciocínio lentificado.

2.

Cuidado com alimentos que contenham cafeína, como café, alguns refrigerantes e bebidas energéticas. Por serem estimulantes, esses alimentos tendem a aumentar os níveis de ansiedade, como o aumento da frequência cardíaca e da tensão muscular, por exemplo.

3.

Cuidado com as bebidas alcoólicas. Por mais que algumas pessoas acreditem que bebidas alcoólicas sejam relaxantes, na verdade, esse efeito só é momentâneo. Quando ele passa, o álcool funciona como um diurético (levando à desidratação e suas consequências) e tende a elevar a ansiedade da pessoa, num movimento de rebote.





4.

Consuma carboidratos complexos (ou de baixo índice glicêmico). Esse tipo de carboidrato, presente em alimentos como arroz, macarrão e pães integrais, frutas frescas, batata doce, mandioca, sementes e vegetais verdes libera energia de forma prolongada ao lentificar a absorção da glicose (nosso “combustível” corporal). Dessa forma, apresentamos menores tendências a flutuações glicêmicas, que frequentemente levam a flutuações de humor. Além disso, esse tipo de alimento aumenta a sensação de saciedade, reduzindo a necessidade de lanches fora de hora e estimulando o metabolismo. Por outro lado, evite os alimentos ricos em carboidratos simples, como os doces e as sobremesas, o arroz e o pão branco, o macarrão não integral e os refrigerantes e bebidas adoçadas. Alimentos de alto índice glicêmico tendem a desacelerar o metabolismo, converterem-se em gordura, e geram uma sensação de cansaço.

5.

Alimente-se regularmente, evite jejuns prolongados. Em jejum, apresentamos uma baixa na glicemia corporal. Esta redução dos açúcares tende a gerar um aumento da adrenalina, neurotransmissor “ativador” que pode acionar estados de ansiedade.

- Muitos estudos comprovam os efeitos da boa alimentação em nossa saúde mental. Pesquisas vêm demonstrando que uma dieta saudável reduz o risco de depressão severa, enquanto alimentos que contêm muito açúcar e carnes processadas podem aumentar os sintomas depressivos⁸. Uma dieta bastante estudada é a mediterrânea, baseada em alimentos frescos e naturais como azeite, frutas, legumes, cereais, leite e queijo, evitando-se produtos industrializados como salsicha, comida congelada e bolos em pó. Esta dieta foi associada à diminuição do risco de depressão em idosos e a redução de problemas cognitivos⁹.
- Se você quiser saber mais sobre bons hábitos alimentares, temos um [link](#) para você.



Hábitos de sono

Uma boa noite de sono é fundamental por uma série de motivos, como, por exemplo, a restituição das nossas energias e o fortalecimento de nosso sistema imunológico. Além disso, no contexto das rotinas, ele é o elemento chave. Por isso, faremos uma série de sugestões que o auxiliarão a dormir bem.

Para iniciar, é importante frisar que seus comportamentos, especialmente antes de dormir, podem ter um grande impacto no seu sono. Eles podem promover um sono saudável ou contribuir para a insônia¹⁰. O termo "higiene do sono" refere-se a uma série de hábitos de sono saudáveis que podem melhorar sua capacidade de adormecer e permanecer dormindo¹. Vamos a uma série deles:

1.

Durma apenas o tempo necessário para se sentir descansado. Se com 8 horas já se sente bem, evite dormir mais do que 8-9 horas, mesmo que não tenha compromisso no dia¹¹.

2.

Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou não e de ter tido insônia na noite anterior. Então, se o horário estabelecido for oito horas da manhã, policie-se para sempre acordar nesse horário. Você pode passar um dia sonolento, mas isso vai ajudá-lo a regular seu ciclo circadiano (ciclo do sono)¹¹.

3.

Estabelecer horários regulares para dormir também é bastante importante. Lembre-se de que este horário deve ser mantido mesmo nos finais de semana¹². Utilize parâmetros viáveis, para que a rotina se estabeleça de forma consistente; é preferível que você determine que 23h é uma boa hora para dormir e 9h uma boa hora para acordar do que estabelecer horários mais "difíceis" que não se concretizem.

4.

Se você tem insônia à noite, recomenda-se evitar tirar qualquer forma de cochilo ao longo do dia. Depois que o sono estiver normal, não há problemas em tirar cochilos breves¹¹.

5.

Busque ter exposição à luz solar logo após se levantar e ao final da tarde.¹²



- A prática regular de exercícios ajuda a regular o ciclo circadiano. Contudo, é importante que esses exercícios sejam feitos em horários distantes da hora de dormir. O melhor horário para a prática dos exercícios é pela manhã¹¹.
- Evite fazer outras atividades muito estimulantes na hora antes de dormir (p.ex. assistir filmes de ação, games no computador/online)¹¹.
- Mesmo que você não repare diretamente, dormir em ambientes barulhentos diminui a qualidade do sono e pode levar à insônia. Certifique-se de que o lugar em que você dorme é silencioso. Se o lugar em que dorme for barulhento, recomenda-se comprar um “tapa-ouvidos”¹¹.
- Mantenha o quarto o mais escuro que puder e com temperatura razoável¹².
- Evite refeições pesadas e excesso de líquidos próximos ao horário de sono¹². Por outro lado, fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma ajudar o sono de muitas pessoas a dormir¹¹.
- Evite ingerir bebidas alcoólicas por no mínimo 6 horas antes de dormir¹². Por mais que algumas pessoas acreditem que elas “ajudem”, a qualidade do sono piora por uma série de motivos. Um deles é o de que o álcool tende a ser diurético; portanto, as pessoas tendem a acordar durante o sono.
- Evite ingerir qualquer tipo de estimulantes depois das 18 horas. Estimulantes mais comuns são: café, Coca-cola, guaraná, alguns tipos de chá (por exemplo, chá preto ou chá verde) e nicotina¹¹.
- Tomar um banho quente antes de dormir pode ajudar a relaxar¹¹.
- Não se deve ir para a cama sem sono; é preferível aguardar um pouco realizando uma atividade monótona até você perceber que está pronto para dormir.



- Preferencialmente, use a cama apenas como lugar para dormir ou ter relações sexuais (evite trabalhar ou assistir televisão na cama)¹¹.
- Deixe bem claro para você mesmo que seu dia de trabalho acabou pelo menos duas horas antes de dormir, quando então deverá tomar banho, ler e relaxar¹³.
- Não se deve usar a cama para planejar o dia seguinte¹³.
- Reserve 20 a 30 minutos do seu tempo à noite (4 horas antes de dormir) para "resolver" seus problemas a fim de não "levá-los para a cama" e, com isso, atrapalhar seu sono. Uma estratégia bastante útil pode ser, por exemplo, escrever num papel suas preocupações e tensões¹².
- Antes de dormir, faça alguma forma de relaxamento. Temos algumas sugestões para você neste ([link](#)).
- Se não estiver pegando no sono ou acordar no meio da noite sem conseguir voltar a dormir entre 20-30 minutos, é melhor levantar-se da cama. Procure se distrair lendo ou fazendo qualquer outra atividade relaxante em ambiente com pouca luminosidade e só volte para a cama ao perceber que está com sono¹¹.
- Se tiver tentado dormir por duas vezes sem sucesso, recomenda-se que vá para a cama e fique lá sem tentar dormir por 20 minutos. A ideia é ir para a cama sem o objetivo de dormir¹¹.
- Ao acordar, deixe a luz do sol entrar em seu quarto¹³.
- Converse com um médico se, mesmo após todas essas medidas, algum problema de sono persistir¹⁰.





Mantenha-se conectado

- Como já vimos, o contato social reduz o estresse e o fato de estarmos afastados fisicamente não significa que temos de estar afastados socialmente. Seja criativo! Utilize nossos novos meios de comunicação e, se quiser, utilize também os antigos (muitas pessoas voltaram a escrever cartas neste período). Apenas um lembrete: não permita que o coronavírus domine todas as conversas!
- O engajamento social refere-se à integração de uma pessoa à sua rede social, incluindo o número e a qualidade de relacionamentos próximos, a frequência da socialização e o grau em que a pessoa encontra prazer na integração social. Pesquisas já demonstraram que o engajamento social está diretamente associado à saúde mental¹⁴.





Informe-se através de fontes confiáveis. Porém, cuidado com a sobrecarga de informação

- Com tantas coisas acontecendo, o monitoramento constante de notícias e *feeds* de mídia social pode tornar-se compulsivo e prejudicial, alimentando a ansiedade em vez de aliviá-la. O limite para a quantidade de informação é diferente para cada um de nós, portanto, preste atenção em como você está se sentindo e faça os ajustes necessários.
- Limite sua exposição a notícias relacionadas à pandemia ou a outras que lhe causem incômodo. Determine quanto tempo você quer dedicar a esse tipo de atividade ao longo do dia (tente não ultrapassar dois telejornais por dia).
- Lembre-se de que quanto mais preocupado você estiver, maior será a probabilidade de você buscar por mais informações.
- Se você se sentir melhor evitando completamente as mídias, peça a alguém em quem confie que repasse as atualizações mais importantes de que você possa precisar ter conhecimento.
- Siga as recomendações da OMS e de órgãos governamentais, tomando muito cuidado com informações que não sejam validadas por mais de uma fonte.
- Compartilhe instruções sobre prevenção da COVID-19 que sejam embasadas em boas fontes.
- Não divulgue informações de fontes não oficiais.
- Se você quiser saber mais sobre o impacto das informações em nossa saúde mental, utilize esse [link](#).





Utilize técnicas de psicologia positiva



Autoconhecimento

- Uma chave fundamental para o equilíbrio da mente é o autoconhecimento. Uma pessoa que tem percepções mais atentas e elaboradas de si percebe rapidamente que está irritada porque não se alimentou, desatenta porque dormiu mal, ou desanimada por condições que o trabalho suscita. A importância do autoconhecimento sobre os problemas de saúde mental se dá porque, a partir do momento em que alguém identifica correta e prontamente esses sinais, pode tomar atitudes (muitas vezes simples mudanças de hábito) para voltar a se sentir bem.



Preste atenção às suas próprias necessidades, sentimentos, pensamentos e comportamentos

- Reserve um tempinho para pensar em como você vem reagindo frente a esse período. Partindo de uma imagem que você desenvolveu de você mesmo ao longo da vida (por exemplo, “me considero uma pessoa pouco irritável”, “não costumo ter problemas de sono”, “sou uma pessoa sensível, muito emotiva”, “sou uma pessoa bastante social”), monitore alterações drásticas frente a esses parâmetros. Quanto mais cedo você perceber isso e tentar tomar uma atitude, mais facilmente esses estados tendem a ceder e o estado de normalidade tende a se restabelecer. Porém, é importante lembrar que uma certa alteração desses estados é bastante comum neste momento. A questão aqui é tentar amenizar estados mais angustiantes e evitar que se entre em uma “bola de neve”, em que essas condições vão se agravando com o tempo.



Pratique a gratidão

A **gratidão** é uma **emoção associada à percepção** e à apreciação do que é positivo na vida, incorporando mais do que somente as situações que surgem após a ajuda de outras pessoas. Mesmo em tempos difíceis, ela pode e deve ser praticada. Segundo a literatura científica, se uma pessoa é grata, ela geralmente visualiza e interage com o mundo utilizando-se naturalmente de 8 tipos percepções e comportamentos¹⁵.

- Experiência geral de **afeto** agradecido, como no pensamento “Eu tenho tanto na vida pelo qual devo ser agradecido...”
- Apreciação por outras pessoas. “Eu sou realmente **agradecido** pelos meus **amigos e pela família** que tenho.”
- **Apreciação pelo que se tem**. “Eu reflito sobre o quão afortunado eu sou por ter comida na mesa, roupas que me deixam confortável e uma casa para morar”, “Eu tenho o que preciso para viver uma vida boa”.
- **Sentimentos de admiração** frente a coisas belas. “Eu fiquei impressionado com a beleza da lua hoje!”.
- Comportamentos que expressam gratidão, como o simples ato de **agradecer uma outra pessoa por algo**, ou dizer a um amigo o quanto você se sente grato por sua amizade, por exemplo.
- Focar nas coisas positivas do momento presente. “De vez em quando eu paro e fico sentindo o cheiro da comida que a minha mãe está preparando para o almoço”, “**De vez em quando eu paro o que estou fazendo só pra olhar para a luz do sol batendo na janela**”.
- A apreciação decorrente da compreensão de que não vivemos para sempre. “**Pensar em pessoas que faleceram me faz tentar viver da melhor maneira que eu puder**”.
- **Comparações sociais positivas**. “Quando eu me deparo com pessoas que estão em situação difícil eu percebo o quão afortunado eu sou”.



Experts acreditam que o sentimento de gratidão presente nas situações que descrevemos acima direciona a atenção da pessoa para a percepção de coisas a serem apreciadas no mundo, e como resultado dessa apreciação a pessoa passa a ficar mais propensa a se comportar de forma pessoal e socialmente mais produtiva¹⁶.

A gratidão está positivamente relacionada a diversas emoções tais como esperança, perdão, orgulho, satisfação, otimismo, inspiração e afeto positivo. Como são conceitos parecidos, achamos interessante mencionar que o otimismo se diferencia da gratidão pelo fato de estar correlacionado exclusivamente a expectativas positivas frente a objetivos futuros¹⁷.

PESSOAS COM MAIOR SENSO DE GRATIDÃO	PESSOAS COM MENOR SENSO DE GRATIDÃO
Percepção de abundância	Percepção de escassez
Foco no que a vida está oferecendo	Foco no que a vida está negando
Vida como um presente	Vida como um fardo, um peso
Maior satisfação	Maior senso de estar sendo privado de algo



- Com base em estudos científicos, a gratidão tem se provado fortemente relacionada à satisfação com a vida. Além disso, ela tem se mostrado uma via efetiva para a prevenção de transtornos mentais e a atenuação de quadros psiquiátricos já estabelecidos (principalmente na depressão), gerando benefícios à saúde física e ao bem-estar em geral (principalmente na redução do estresse e na melhoria geral no sono), relacionamentos positivos, habilidades de enfrentamento a desafios, entre outros¹⁶.
- Em particular, as práticas de estímulo à gratidão têm demonstrado melhorar a qualidade do sono, a sua duração (incluindo sono insuficiente e excessivo) e o tempo que se leva para adormecer. Esses benefícios parecem acontecer por sua atuação positiva nos pensamentos e na forma de pensar (frequentemente ruminativa) antes de dormir¹⁸.
- Algumas formas simples e fáceis para elevar nosso senso de gratidão são fazer listas diárias de coisas pelas quais somos agradecidos, a contemplação agradecida das coisas e a expressão de comportamentais de gratidão.





Listas de gratidão

É a intervenção de gratidão mais "clássica", que envolve fazer listas das diversas coisas pelas quais somos gratos, regularmente. Neste caso, você pode iniciar um diário no qual escreverá três coisas pelas quais você é grato, todas as noites, antes de dormir, por uma semana. Tente não se repetir. Nas semanas subsequentes você pode reduzir a frequência de registros para quantas vezes quiser. Uma variação dessa técnica é escrever sobre 3 coisas boas que aconteceram com você durante o dia, descrevendo por que você acha que elas aconteceram.

Contemplação grata

- Esta é uma técnica que estimula que a pessoa pense ou escreva sobre coisas que viveu pelas quais se é grato. Ela não precisa ser repetida regularmente, demonstrando benefícios mesmo em aplicações únicas, que podem durar menos de 5 minutos. Esta estratégia simples vem mostrando-se efetiva em elevar rapidamente o humor positivo entre indivíduos com tendências à irritabilidade.

Expressões comportamentais de gratidão

- Esta técnica instrui a pessoa a escrever uma carta de gratidão a uma pessoa que lhe fez bem, agradecendo o "presente" que recebeu. Se possível, a pessoa deveria tentar entregá-la em uma visita pessoal, mas, nos dias de hoje, ela pode ser lida através de um contato telefônico ou via internet.
- Uma outra forma de praticar a gratidão no dia a dia está no simples ato de **escutar com atenção quando as pessoas com quem você se importa relatam eventos bons para você**, reservando algum tempo para interagir de forma ativa e construtiva.



- Por fim, para aqueles que acreditam que o estímulo à gratidão possa induzir as pessoas a se acomodarem em suas vidas, uma pesquisa demonstrou que pessoas que receberam instruções sobre como desenvolver seu senso de gratidão fizeram 20% a mais de progressos em direção a seus 6 objetivos (acadêmicos, profissionais, em relacionamentos ou respectivos à saúde) que pretendiam perseguir nos 2 meses seguintes. Mesmo sendo mais gratos, eles não apresentaram maior tendência a se satisfazer com o progresso que haviam feito em comparação com outros participantes que não tinham recebido o treinamento.
- Faça o que pode para apreciar o que é positivo em sua vida, pois em tempos de estresse apresentamos a tendência a prestar muita atenção nos pontos negativos de nossas experiências. Valorize o fato de ter saúde, de ter os recursos que precisa, e de conseguir manter contato com as pessoas, por exemplo. Celebre pequenos sucessos, como ter conseguido desenvolver uma atividade nova ou complicada. Tente analisar aspectos positivos que possam ter surgido nesse período, como o crescimento de atitudes altruístas durante a pandemia, os progressos no campo da medicina ou na evolução surpreendente das ferramentas de comunicação, por exemplo.



Pratique o otimismo

- Pessoas otimistas são aquelas que têm a expectativa de que coisas boas irão lhe acontecer, mesmo em momentos complicados. Tal expectativa leva a uma postura mais proativa e persistente diante de oportunidades e situações estressantes, aumentando as chances de sucesso mesmo quando o progresso é difícil ou lento.
- Por sua vez, o pessimismo leva à insegurança e ao comportamento de fuga das adversidades (negando sua existência ou distraíndo-se com outras coisas menos importantes, por exemplo), que impedem uma postura mais efetiva.
- Além de reagir mais assertivamente frente às adversidades, os otimistas parecem também tomar mais medidas preventivas para minimizar os riscos à sua saúde²⁰, enquanto os pessimistas podem desenvolver comportamentos autodestrutivos de desistência e falta de reação, potencialmente prejudiciais à sua integridade física e mental.





Seguindo com mais algumas informações, pessoas otimistas costumam atribuir eventos negativos a fatores externos e se habitua a acreditar que esses eventos são transitórios e pontuais, enquanto as pessimistas atribuem eventos negativos a elas mesmas e tendem a acreditar que eventos negativos estão sempre acontecendo, em uma frequência maior do que realmente estão. Para eventos positivos, esse padrão se inverte. Empregando uma maneira mais otimista de enxergar as coisas, as situações negativas que você vive tornam-se um pouco menos impactantes, enquanto situações positivas passam a ser mais valorizadas, determinando interpretações e comportamentos mais confiantes em direção ao futuro.

Por mais que os níveis de otimismo que apresentamos pareçam ser relativamente estáveis ao longo do tempo, pesquisas vêm demonstrando que transições podem acontecer, seja através de técnicas de estímulo ao otimismo ou mesmo devido a mudanças que vão ocorrendo ao longo da vida.^{24,25}

A intervenção mais validada no campo da promoção do otimismo é chamada de "Melhor Eu Possível No Futuro" (do inglês *Best Possible Self*). Através de sua técnica voltada ao pensamento sobre um futuro positivo, a pessoa é solicitada a se visualizar em um futuro imaginário no qual as coisas estão transcorrendo da melhor maneira possível. Essa estratégia aparentemente simples provou aumentar de forma sustentada o otimismo de seus praticantes, assim como o humor e a sensação de bem-estar²⁶.

Para o propósito conciso deste material, apresentaremos uma adaptação desse método.



Atividade

1.

Para realizar esta atividade você precisará de um material para escrever.

2.

Esteja em um lugar tranquilo, em uma posição confortável, que facilite o processo de contemplação.

3.

Comece imaginando um futuro (não importa em quanto tempo você, através do seu esforço, conseguiu realizar todos os seus objetivos na vida).



Para isso, pense em três cenários:

- **Aspectos de realização pessoal:** por exemplo, perder peso, livrar-se da ansiedade, aprender a falar inglês ou meditar
- **Aspectos de realização profissional:** por exemplo, alcançar um cargo importante, realizar um feito significativo, ganhar um aumento, atingir um nível de especialização sonhado.
- **Aspectos de realização interpessoal:** por exemplo, melhorar as relações e contatos com entes queridos, ter amigos interessantes e significativos, sair com mais frequência com os amigos.





4.

Agora, transcreva o que você imaginou utilizando o trecho "No futuro eu vou..." complementando-o com cada uma dessas conquistas ou habilidades em que você se viu crescer e desejos que você gostaria de realizar.

5.

Feito isso, tente se concentrar em um único cenário que você escreveu por cerca de 5 minutos. Você não precisa descrever muitos cenários em um primeiro dia, porque a ideia é fazer isso de forma um pouco mais continuada. Neste momento, tente incorporar o máximo de detalhes que puder, tentando visualizar as maneiras pelas quais você conseguiu chegar aonde queria.

6.

Para finalizar, escreva sobre a trajetória que o levou a chegar ao seu *melhor eu possível* por cerca de 15 minutos, não mais do que isso. Quanto mais informações, maiores as possibilidades de resultados positivos.

7.

Continue pensando e imaginando-se dessa maneira durante as próximas duas semanas.

8.

Não é necessário executar a técnica todos os dias, mas quanto maior a frequência, maior a possibilidade de benefícios.

A simulação mental de comportamentos que levaram a um cenário positivo apresenta o mesmo efeito que o comportamento vivido e, portanto, pode levar a um aumento nos níveis de confiança para comportamentos e atitudes que o levarão a objetivos positivos.



Pratique a autocompaixão

A autocompaixão é a via pela qual nos tornamos menos autocríticos.

Autocrítica elevada, caracterizada por percepções muito negativas de nossas atitudes, é uma causa importante de estresse. Oposta a ela, a capacidade de autocompaixão está relacionada a uma postura gentil, de cuidado e de apoio voltada para si mesmo, altamente protetora em momentos de desafios ou de falhas pessoais. Essa força interna baseia-se no princípio de que as imperfeições fazem parte da experiência humana e que, portanto, mesmo experiências negativas ou dolorosas precisam ser reconhecidas sob uma ótica de aceitação que leva ao desenvolvimento interno.

- Uma boa forma de estimular a sua autocompaixão é ressignificar as críticas que você faz a si mesmo. Para isso, pergunte-se: a forma crítica pela qual você tem se tratado é a mesma conduta que você utilizaria para tratar as pessoas que você mais ama? Frequentemente, a resposta é não. Então, que tal passar a se tratar de uma forma mais compreensiva e amável a partir de hoje?
- Cuide de você como se estivesse cuidando de alguém que você gosta muito. Por exemplo, não se culpe por dividir suas preocupações com pessoas que possam lhe ajudar.
Não se puna por pensamentos e sentimentos desagradáveis que possam surgir, deixe que eles venham e vão embora.
Não ignore, fuja ou lute contra eles.
Isso ajuda a dominar seus sentimentos antes que eles possam dominar você.



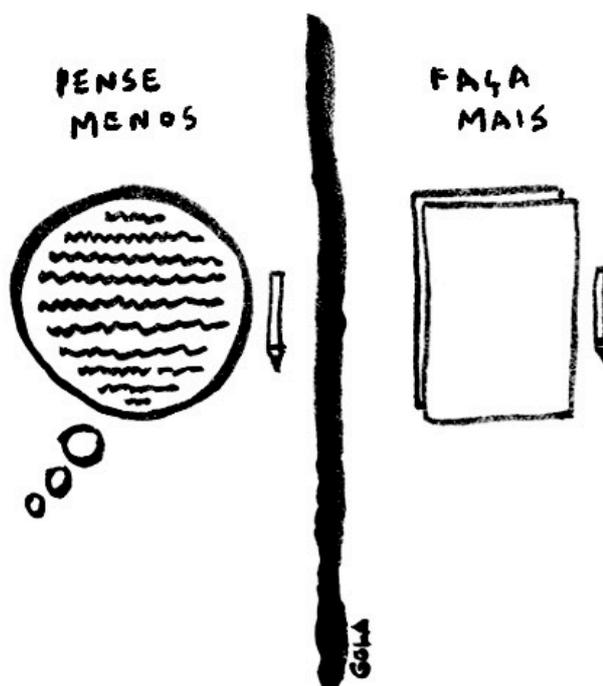


Estimule a criatividade

Períodos em que há uma quebra de padrões pré-estabelecidos (de rotina, por exemplo) tendem a gerar estresse. Porém, essa mesma desconstrução de padrões permite a reformulação de hábitos e ideias, tornando-se um terreno muito fértil para o exercício da criatividade.

Por sua vez, a criatividade, que se associa à palavra *criação*, está fortemente ligada a novas formas de viver, gerando uma sensação de esperança. Portanto, tente estimular-se a criar coisas, se possível. Aprender a cozinhar uma receita diferente ou mudar a disposição dos móveis da casa podem ser muito recompensadores!

Ajuda a dominar seus sentimentos antes que eles possam dominar você.





Pratique o altruísmo

- Praticar a gentileza alivia o estresse. Ajudar alguém que está passando por necessidade beneficia a pessoa que recebe o apoio, mas também fortalece quem oferece ajuda. Logo, tente exercitar a solidariedade. Por exemplo, tomando os devidos cuidados, comunique-se com aquele vizinho que pode estar se sentindo solitário; auxilie, tanto quanto possível, pessoas em grupos de risco; faça doações para bancos de alimentos; ofereça aquele pedaço de bolo que não vai fazer falta para o porteiro do seu prédio ou simplesmente pergunte com mais frequência como as pessoas que você tem algum contato estão se sentindo, colocando-se à disposição.
- Aqui é importante ressaltar que você deve ajudar a combater a discriminação e a culpa que pode se abater sobre grupos ou indivíduos que estão no grupo de risco (particularmente pessoas idosas), profissionais da área da saúde ou descendentes orientais que possam ser culpabilizados cruelmente pelo surgimento da pandemia.

Pense coletivamente

- Quando pensamos no momento atual pela ótica da coletividade, considerando o isolamento como um cuidado com o outro - e não como um movimento que tem sido imposto pelas autoridades - tendemos a nos sentir menos estressados. Em outras palavras, precisamos desenvolver um sentimento de pertencimento ao processo de cuidado coletivo.
- Pare para pensar no impacto coletivo de suas ações individuais (como o uso de máscaras e o afastamento social) na desaceleração da doença.

**Obrigado pelo seu esforço. Estamos fazendo o que podemos também.
Estamos nessa juntos!**



Espiritualidade e religiosidade

- De acordo com o dicionário²⁷, religião é a “convicção da existência de um ser superior ou de forças sobrenaturais que controlam o destino do indivíduo, da natureza e da humanidade(...)”, praticada através de um “serviço ou culto a essa força superior que se realiza por meio de ritos, preces e observância do que se considera mandamentos divinos, geralmente expressos em escritos sagrados”.

Por sua vez, a espiritualidade tem o seu significado no senso comum como “o ato de cuidar das coisas do espírito”²⁸ ou, por outras palavras, a "propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio"²⁹. Ela se dá através de diversas práticas que não necessariamente estão ligadas a alguma religião.

- Sob a perspectiva da saúde mental, a grande diferença entre religiosidade e espiritualidade é que a religiosidade geralmente leva à maior conexão com outras pessoas, enquanto a espiritualidade tem um perfil mais íntimo e individual. As práticas religiosas e espirituais estão associadas a maior bem-estar e melhora em aspectos de saúde física e mental ao longo da vida³⁰. Os mecanismos supostos que levam à proteção da saúde mental incluem o apoio emocional e o otimismo derivados de se pertencer a uma comunidade religiosa, embora os estudos venham demonstrando que a espiritualidade pode apresentar a mesma significância mesmo sem o contato social³¹.



Estimule sua autoeficácia

- A autoeficácia refere-se à noção pessoal de que se tem a capacidade e recursos para acionar ferramentas para superar os desafios da vida e conquistar o que se deseja. Um dos pais desse conceito é o psicólogo canadense Albert Bandura, que definiu que autoeficácia é “a crença ou expectativa de que é possível, através do esforço pessoal, realizar com sucesso uma determinada tarefa e alcançar um resultado desejado”³². Sendo assim, ela está altamente ligada à confiança e à noção de competência pessoal³³.
- Frente às turbulências que estamos vivendo, um indivíduo que dispõe de autoeficácia mostra comportamentos mais assertivos e “jogo de cintura” para lidar com mudanças de cenário. Essa capacidade tem demonstrado proteger os indivíduos dos efeitos negativos do estresse e dos problemas de saúde³⁴.
- O desenvolvimento da autoeficácia está intimamente ligado à exposição que você se permite fazer a experiências de vida, novas ou já conhecidas. Portanto, vá em frente, tente ser proativo! Uma estratégia para facilitar e fortalecer sua autoeficácia será descrita a seguir.

**PESSOAS
FLEXÍVEIS**



**PESSOAS
NÃO FLEXÍVEIS**





Concentre-se no que você PODE controlar

- A ansiedade pode fazê-lo acreditar que você não está no controle das coisas e de si mesmo. Uma forma de aliviar um pouco a carga de estresse que podemos carregar em momentos turbulentos é lembrar que existem muitas coisas que você não pode controlar (por exemplo, o tempo de duração da pandemia, como as outras pessoas se comportam ou o que vai acontecer em nossas escolas). Portanto, qual é o resultado de gastar tanto tempo com elas? Ao nos concentrarmos muito tempo em perguntas com respostas desconhecidas ou fora do nosso controle pessoal, geralmente nos sentimos ansiosos e impotentes.
- Se a angústia de muitas preocupações surgir, pegue um lápis e papel (nosso grupo é das antigas!) e faça um exercício. Vamos dar um exemplo:



O QUE **NÃO POSSO** CONTROLAR?

Se os outros seguem as regras de distância social

A quantidade de papel higiênico na loja

O QUE **EU POSSO** CONTROLAR

E devo focar nisso

Minha atitude positiva

Desligar as notícias

As ações dos outros

Quanto tempo isso vai durar

Minha distância social

Adivinhar o que vai acontecer

Achar coisas divertidas para fazer em casa

Como eu vou seguir as recomendações

A motivação dos outros

Limitar meu uso de mídias sociais

Como os outros irão reagir



- **A partir de agora, passe a tentar aceitar as situações que você não pode modificar e mantenha mais o foco nas que pode.**

Esteja atento às interações dentro de casa

- Quanto maior o período de isolamento, maior a probabilidade das interações dentro de casa se modificarem. Os níveis aumentados de estresse e o aumento de tempo de contato entre as pessoas que vivem na mesma casa podem levar à saturação das relações, que pode ser percebida quando começamos a perder a paciência muito rapidamente com os outros. Esteja atento ao impacto que você está causando nas pessoas e no impacto que as pessoas estão causando em você. Se perceber que as brigas dentro de casa estão mais frequentes, ou se quiser tentar prevenir que isso aconteça, considere praticar a Comunicação Não-Violenta.
- Estamos vivendo em um cenário bastante distinto de nossas realidades e muitos de nós estão reagindo às coisas de forma diferente do habitual. Portanto, talvez esta não seja uma boa hora para grandes discussões de relacionamento e para tomadas de decisão drásticas. Perceba que, normalmente, não passamos tanto tempo juntos, e por mais que duas pessoas gostem muito uma da outra, a superexposição tende a minar as relações. Lembre-se de que tudo pode mudar quando o isolamento começar a ser reduzido.
- Quando se sentir saturado, se dê um pouco de espaço. Se sua casa não lhe permite ter um espaço para ficar sozinho, saia para uma caminhada (tomando os devidos cuidados) ou utilize fones de ouvido para ter um momento só seu. É importante esclarecer para as pessoas que moram com você que essa é uma medida que visa proteger as relações entre vocês, e não um comportamento de recusa ou afronta ao outro.

Existem muitos estudos que comprovam que dinâmicas familiares positivas estão associadas a diversos desfechos positivos relacionados à saúde mental³⁵



Outras recomendações importantes

- **Tome cuidado com hábitos potencialmente ruins**
- Tome cuidado com o fumo e o uso de álcool ou outras substâncias potencialmente nocivas para lidar com o estresse que pode surgir neste período. Se você costumava exagerar em festas ou em outras ocasiões antes do período de isolamento social, pode ser uma boa ideia evitar esses hábitos por enquanto. Além disso, outros hábitos como jogar jogos eletrônicos podem se intensificar bastante durante o isolamento. Com a quantidade de horas se estendendo, a experiência tende a se tornar mais imersiva, podendo ocasionar reatividade emocional, alterações no ciclo de sono e despertar e maior dificuldade de parar o jogo. Neste caso, estabeleça momentos de desligamento, preferencialmente evitando várias horas de jogo contínuo. Uma boa maneira de implementar isso é não deixar de participar de momentos em que a família está reunida, como na hora do almoço ou do jantar, por exemplo.
- **Quando devo buscar ajuda?**
- Primeiramente, queremos dizer a você que pedir ajuda não é um sinal de fraqueza. Na verdade, é uma prova de coragem e força!
- Cada pessoa reage a situações difíceis de maneira diferente. Cuidar da sua saúde emocional durante um momento de maior dificuldade o ajudará a pensar com maior clareza e a reagir às necessidades mais urgentes.
- Os sinais de que uma pessoa está atravessando um problema de saúde mental são caracterizados por um certo sofrimento, com o surgimento de algum tipo de prejuízo, e que se mantêm por breves períodos de tempo. Exemplos de problemas de saúde mental podem ocorrer durante o fim de um relacionamento, quando se perde alguém querido, em conflitos familiares, acúmulo de tarefas etc.



- Sentir-se moderadamente estressado, “nervoso” ou de “baixo-astal” tem sido comum e até, de certa forma, esperado frente aos desafios psicológicos e sociais com os quais estamos nos deparando. Alguns outros sinais característicos de um problema de saúde mental são a irritabilidade e alterações do sono e do apetite.
- A chave para a identificação desses problemas é o autoconhecimento. Uma pessoa que tem percepções mais elaboradas de si percebe rapidamente que está irritada porque não se alimentou, desatenta porque dormiu mal, e assim por diante.
- A importância de detectar os sinais de um problema de saúde mental se dá porque, a partir do momento em que alguém identifica esses sinais, pode tomar atitudes (muitas vezes simples mudanças de hábito e de conscientização) para restabelecer a “saúde”. Alguns dos exemplos de atitudes podem ser conversar mais sobre seus sentimentos, tomar cuidados com o sono, praticar técnicas meditativas ou exercícios físicos.
- Já um **transtorno** mental é um termo usado para descrever uma variedade de condições psicológico-psiquiátricas com reflexos emocionais e comportamentais, cuja intensidade, prejuízos e duração costumam ser bem maiores do que a dos problemas que citamos acima. Os transtornos mentais incluem os Transtornos de Ansiedade, de Humor, os Distúrbios Alimentares, entre outros.
- Nesse estado (muito menos frequente que os estados de saúde e de problemas de saúde mental) a pessoa apresenta prejuízos mais debilitantes e começa a ter dificuldades de restabelecer um funcionamento saudável por conta própria. Felizmente, os transtornos mentais são diagnosticáveis e possuem diversos tratamentos eficazes; portanto, se você suspeita que está apresentando um quadro de transtorno mental, peça ajuda. Além disso, se você conhece alguém que está atravessando esse tipo de situação, ofereça apoio para que a pessoa possa encontrar ajuda especializada.



Mantenha tratamentos médicos e psicológicos

- Não há saúde física sem saúde mental; ao mesmo tempo, a saúde mental depende, até certo ponto, da saúde física. Portanto, a manutenção de cuidados médicos é fundamental para a saúde mental positiva.
- Por outro lado, no caso de tratamentos psicológicos (psicoterapias) e psiquiátricos que se iniciaram antes da pandemia, é muito importante que a pessoa entre em contato com os especialistas para descobrir alternativas que viabilizem a manutenção desses cuidados. Para se aprofundar um pouco mais nesse assunto utilize [link](#).

Evite se automedicar

- Por mais que em momento de estresse você fique tentado a isso, tenha cuidado para não usar medicações sem supervisão médica.



Nosso time que preparou esse material para você



Ana Carolina C D'Agostini

Psicóloga e pedagoga, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e mestre em Psicologia da Educação pela *Columbia University*. Trabalha no Programa Semente e é membro da equipe do Instituto Ame sua Mente, atuando nas áreas de formação e de produção de conteúdo.



Gustavo Mechereffe Estanislau

Médico Psiquiatra, Especialista em Psiquiatria da Infância e da Adolescência pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (UFRGS). Doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Organizador do livro “Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber”, lançado em 2015, pela editora Artmed. Palestrante, consultor em instituições de ensino, psiquiatra clínico e membro da equipe do Instituto Ame sua Mente, atuando nas áreas de formação e de produção de conteúdo.

Presidente: Rodrigo Bressan.

Conselho diretivo: Ary Gadelha, Cintia Gonçalves, Cristiana Pipponzi, Marco Kheirallah, Pedro Pan, Rodrigo Bressan.

Diretor Executivo: Luiz Alfaya.

Coordenação Geral: Sílvia Aguiar.

Coordenação Técnica: Carolina de Meneses Gaya.

Redação: Ana Carolina C D'Agostini e Gustavo Mechereffe Estanislau.

Revisão: Luísa Domingues.

Equipe técnica: Ana Carolina C D'Agostini, Clarice Madruga, Gustavo Mechereffe Estanislau, Henrique Akiba.

Equipe de comunicação: Luiz Alfaya, Sabrina Guzzon, Lísias Paiva, Priscila Cirqueira, Marina Lang, João R, Mariah Antunes.

Equipe criativa: André Gola, Fred Gerodetti, Samoel Junqueira.

Projeto gráfico: André Gola e Samoel Junqueira.

Arte: André Gola.



Entre em contato com o Instituto Ame sua Mente:

Endereço: Rua Marselhesa, 642 - Vila Mariana - SP

E-mail: amesuamente@amesuamente.org.br

Siga-nos nas Redes Sociais



@AMESUAMENTE



@AME_SUA_MENTE



@INSTITUTOAMESUAMENTE



CONHEÇA O “SUADINHO”

O personagem que ilustra todo nosso material é conhecido como “Suadinho”. Fruto dos traços do artista e publicitário André Gola, colaborador e diretor de arte responsável pela criação do projeto gráfico do Instituto Ame Sua Mente.

Ele é chamado de “Suadinho” pois assim como nós, também está sempre correndo, e lidando com os conflitos e dificuldades do dia-a-dia.

Além dessas características, o personagem ganhou recentemente uma ligação maior com o artista, depois que André descobriu uma hidrocefalia aos 40 anos.

Você pode conhecer mais sobre o artista e também essa história inspiradora, no site, Instagram ou em dois mini-documentários no Youtube, através dos endereços abaixo:

 @andregola

 andregola.com

 andregola



Glossário:

O que é quarentena?

A quarentena isola e reduz a circulação de pessoas que foram expostas a uma doença contagiosa para avaliar se essas pessoas contraíram a doença. Dura tempo o suficiente (no caso da COVID-19, 14 dias) para que se garanta que a pessoa tenha passado pelo período em que ela pode disseminar o vírus.

O que é isolamento social?

O isolamento social impede a propagação de uma doença infecciosa separando as pessoas doentes daquelas que não estão. O isolamento social dura enquanto a doença é contagiosa.





Fontes de referência:

1. Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for Mental Health. *The Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 08(02), 106. doi: 10.4088/pcc.v08n02084. Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998).
2. Callaghan P. Exercise: a neglected intervention in mental health care? *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2004;11:476-483
3. Ratey JJ, Hagerman E. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York, NY: Little, Brown and Company; 2008.
4. Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746. doi: 10.1016/s2215-0366(18)30227-x
5. The Effect of Exercise on Clinical Depression and Depression Resulting from Mental Illness: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339-357. doi: 10.1123/jsep.20.4.3395. Malchow, B., Reich-erkelenz, D., Oertel-Knöchel, V., Keller, K., Hasan, A., Schmitt, A., ... Falkai, P. (2013).
6. Yin J, Dishman RK. The effect of Tai Chi and Qigong practice on depression and anxiety symptoms: a systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Ment Health Phys Act*. 2014;7(3):135-146. doi:10.1016/j.mhpa.2014.08.01
7. Arora S, Bhattacharjee J. Modulation of immune responses in stress by yoga. *Int J Yoga*. 2008;1(2):45-55.
8. O'Neil A, Quirk SE, Housden S, et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review. *Am J Public Health*. 2014;104(10):e31- e42. doi:10.2105/AJPH.2014.30210PubMed
9. Féart C, Samieri C, Allès B, et al. Potential benefits of adherence to the Mediterranean diet on cognitive health. *Proc Nutr Soc*. 2013;72(1):140-152. doi:10.
10. <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits>
11. Adaptado pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)
12. Adaptado do material de Higiene do sono do IPq-HC FMUSP
13. http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/256_disturbios_sono.html
14. Umberson D, Montez JK. Social relationships and health: a flashpoint for health policy. *J Health Soc Behav*. 2010;51(suppl):S54-S66. doi:10.
15. Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619-630.
16. Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889
18. Nelson, J., & Harvey, A. G. (2003). An exploration of pre-sleep cognitive activity in insomnia: Imagery and verbal thought. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 271-288.
19. Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1217-1224.
20. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
20. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
21. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Three human strengths. In L. G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 87-102). Washington, DC: American Psychological Association.
22. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
23. Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
24. Segerstrom, S. C. (2006). *Breaking Murphy's law*. New York: Guilford.



Fontes de referência:

25. Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41, 772-786.
26. Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5, 204-211.
27. <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/religião/>
28. <https://www.eusemfronteiras.com.br/entenda-a-diferenca-entre-religiosidade-e-espiritualidade/>
29. Guimarães, H.P.; Avezum, A. / *Rev. Psiq. Clín.* 34, supl 1; 88-94, 2007
30. Vance DE, Brennan M, Enah C, et al. Religion, spirituality, and older adults with HIV: critical personal and social resources for an aging epidemic. *Clin Interv Aging*. 2011;6:101-109. doi:10.2147/CIA.S16349PubMed
31. Vahia IV, Depp CA, Palmer BW, et al. Correlates of spirituality in older women. *Aging Ment Health*. 2011;15(1): 97-102.
32. BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. new York, freeman.
33. BONG, M. E SkAALVIK, E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? *In: Educational Psychology Review*, 15 (1), pp. 1-40.
34. Mausbach BT, Patterson TL, Von Känel R, et al. The attenuating effect of personal mastery on the relations between stress and Alzheimer caregiver health: a five- year longitudinal analysis. *Aging Ment Health*. 2007;11(6): 637-644. doi:10.1080/136078607017
35. Repetti RL, Taylor SE, Seeman TE. Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychol Bull*. 2002;128(2):330-366.



REALIZAÇÃO:



Apoio:



Parceiros:



AME #
SUA #
MENTE

 **NAS ESCOLAS**