




*Planetário de Deus - Carlos Pertuis (Sem data)

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA

20/03/2020

Laura Maia Sampaio Canejo Neta; Maria Eduarda Valois Spencer; Vinicius Batista Vieira



Laura Maia Sampaio Canejo Neta, acadêmica de medicina pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE - NCV).

Maria Eduarda Valois Spencer, acadêmica de medicina pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE - NCV) e acadêmica de licenciatura em filosofia pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Caruaru (FAFICA).

Vinicius Batista Vieira, professor de psiquiatria da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE - NCV), mestre em atenção psicossocial pela UFRJ e doutorando em bioética pela UnB.

*Imagem de capa: Planetário de Deus - **Carlos Pertuis** (Sem data), paciente de Nise da Silveira.

“Tenho um pouco de medo: medo ainda de me entregar, pois o próximo instante é o desconhecido. O próximo instante é feito por mim? ou se faz sozinho? Fazemo-lo juntos com a respiração. E com uma desenvoltura de toureiro na arena.”

Clarice Lispector - Água viva.

Visão geral

Diante da atual situação de pandemia devido à doença infectocontagiosa COVID-19 (doença do coronavírus 2019), e das medidas oficiais de quarentena, debruçamo-nos sobre alguns estudos e preparamos esse material com objetivo de estimular a quarentena, mas prevenir algumas de suas consequências emocionais.

Nessa perspectiva, o que norteia este material é, antes de tudo, um estímulo, um apelo ao sentimento de COLETIVIDADE, mesmo que a quarentena possa parecer uma atividade individual e solitária para algumas pessoas. A situação está difícil para todo mundo, mas, por mais que aparente, **NÃO ESTAMOS SÓS!** Existe uma quantidade considerável de pessoas pensando estratégias para que os impactos ruins da pandemia sejam minimizados e **para que você fique em casa** com o mínimo de prejuízos. Sabemos que não vai ser fácil, principalmente para os mais pobres, pessoas que vivem em áreas de difícil acesso e com pouquíssimas condições de assistência à saúde. Porém, também acreditamos que esse processo pode ser mais leve.

Objetivos

- Estimular a importância de adesão à quarentena;
- Sugerir alguns cuidados que possam fazer com que essa experiência indeterminada de quarentena traga menos impactos negativos na saúde mental da população brasileira.

Especificações

Estudos têm reportado efeitos psicológicos negativos incluindo sintomas do estresse pós traumático, confusão mental, agressividade. Os agentes estressores podem ser a longa duração da quarentena, receios de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações inadequadas, perda financeira, stigma.^[1]

Outra questão relevante, é a relação dos efeitos psicogênicos negativos no nosso processo de adoecimento, como somatização e ação inibitória sobre o sistema imunológico. Diante disso, compreendemos a importância de manter a nossa saúde mental nessa jornada de luta coletiva e mundial contra o COVID-19. Assim, convidamos

você a vivenciar este momento de quarentena de forma mais leve e com menos efeitos negativos a partir de algumas sugestões

Sugestões

1. Compreenda o real motivo de aderirmos à quarentena. O medo e a insegurança podem surgir por falta de conhecimento ou por falta de informações seguras.

Busquem informações de fontes seguras e oficiais. Evitem consumir e compartilhar materiais das redes sociais que não tenham respaldo científico. A busca por informação é importante e a criticidade também, mas se consumirmos informações demais e estressoras, podemos perder o limiar de criticidade. Confiem em quem está de plantão estudando sobre o assunto e preparando materiais seguros, estes sim devem ser compartilhados e servir como orientações. Antes de se apavorar com informações, pesquise em sites de órgãos oficiais.

2. Evite não fazer nada

Isso pode trazer pensamentos pessimistas, pensamentos que distorcem a realidade. Além de ser um grande potencializador da angústia e da agressividade. Se a capacidade de leitura, estudos ou concentração estiver prejudicada, procure atividades manuais (costurar, customizar roupas, mexer com argila, pintar, organizar móveis da casa, consertar coisas quebradas, cozinhar...)

3. Compartilhando o espaço coletivo, nosso lar

Não deixando de lado as recomendações de higiene e precauções de contato, procure reservar momentos em parceria com quem esteja dividindo o mesmo teto. Sendo importante pensar em atividade que se possam compartilhar em casa, como seleção de filmes e documentários, jogos de tabuleiro, usar a criatividade para vivenciarem a companhia de quem agora irá compartilhar, por 24 horas, o mesmo espaço. É uma ótima oportunidade de se reconectar com as pessoas que habitam o mesmo lar. Bem como, de estabelecer acordos de convivência e dividir as tarefas de casa.

4. Criando uma rotina. Construindo seu próprio tempo

Você pode se manter ativo e produtivo estando em casa, usar a criatividade e gostos para organizar seu próprio tempo. Contribuindo para aliviar a tensão de

passar o dia em casa, preenchendo as horas com atividades que tragam prazer e estímulos positivos.

5. Vivenciando a ancestral arte da culinária

É uma ótima oportunidade para aflorar suas habilidades culinárias e intuitivas. Bem como convidar os filhos, companheiras, companheiros que estão dividindo o mesmo teto com você nesse período. Estimular a criatividade, criando deliciosas receitas, cadernos de revistas. Também pode ser uma excelente ocasião para investir em uma alimentação mais saudável e criativa. Momentos assim são terapêuticos e tendem a oportunizar alegria com todas e todos. Crianças mais novas vão adorar descobrir os alimentos e suas texturas, inclua-as nessa jornada!

6. Brinque com as crianças. Volte a ser criança!

Você que tem criança(s) compartilhando o mesmo lar, não deixe de aceitar o convite dela(s) para experimentar um pouco de seu mundo. Faça parte da brincadeira, seja a brincadeira! Sinta a criança que existe dentro de você e apresente-a às outras crianças. Não será um período fácil para elas, sempre cheias de energias entre tantas paredes, mas é possível criar um ambiente saudável e criativo! A depender da idade, convide-as a participar das atividades da casa também. Estimule o senso de coletividade desde cedo.

7. Interaja com os idosos

Se tem pessoa idosa em casa, compartilhe momentos com ela. Se seus familiares idosos estão em outra casa, ligue para eles. Façam eles se sentirem potentes e perceberem isso. Peçam conselhos, indicações de receitas, conversem sobre histórias da família, ouçam o que eles têm para falar... mostre-se atencioso(a) às questões deles. É também a oportunidade de todos, em casa, compartilharem o cuidado com nossos idosos. Muitas vezes os cuidadores estão sobrecarregados, é uma excelente oportunidade de dividir tarefas e formas de cuidado.

8. Façam ligações para familiares, amigos, colegas de trabalho.

Ao invés de ficarem trocando mensagens de texto, tentem realizar ligações para ouvirem a voz de pessoas de sua convivência em tempo real. Mostre a elas que existem pessoas que se importam com elas e perceba que você não está sozinho(a). Estimule a ideia de que não é um momento fácil, mas que estamos lutando coletivamente para vencermos essa guerra. Isso ajudará a aliviar o sentimento de solidão e de impotência. É importante compreender que apoiar a quarentena pode

parecer que não estamos ajudando, mas pelo contrário, somos grandes guerreiros(as) em aceitá-la.

9. Boas leituras e discussões

Leia aqueles livros que você sempre quis ler. Neste momento, aproveite para criar um ambiente agradável para sua leitura. Outra sugestão é combinar com outras pessoas, cada uma em sua casa, para lerem o mesmo livro ou mesmo material de interesse e marcar um dia da semana para se conectarem virtualmente e discutirem sobre a leitura. Crie, também, espaços de leitura com as crianças e idosos que estão em casa. Estimular a leitura e a contação de histórias. Em especial, se houver pessoas acamadas.

10. Plante. Transplante. Cuide de plantas.

Mexer com terra, água e planta é uma das grandiosas formas de filtrar energias, estimular o cuidado e sentir-se menos impotente. Planta é vida. Estudar sobre as plantas que você tem em casa ou gostaria de ter também é uma boa alternativa. Além disso, esta é uma excelente prática para compartilhar com as crianças e adolescentes.

11. Tome banho de Sol

Além do Sol ajudar nas defesas do nosso corpo, ele pode produzir efeitos positivos no nosso humor. Procure um espaço seguro onde mora e que não seja um espaço e circulação de outras pessoas.

12. Uso inteligente e seguro da internet

A internet é um potente recurso em tempos de quarentena. Ela pode nos ajudar a nos sentirmos próximos de familiares e amigos, desde que ela seja utilizada com prudência e filtros. Cuidado com áudios, textos e vídeos sensacionalistas, eles podem ser o gatilho para nossos transtornos mentais. Tentem diminuir a quantidade de horas conectadas. Com isso, podemos evitar sintomas como estresse, ansiedade, pavor, tensão, angústia, preconceitos, dentre outros.

13. Ouçam MÚSICA! CANTEM!

Liguem o SOM, mas cuidado para não perturbar a vizinhança. Tenha o bom senso. Utilize as plataformas digitais para seguir e ouvir artistas locais, permita-se conhecer o trabalho de artistas brasileiros que também estão recebendo o impacto da pandemia. Aproveitem para utilizar a internet e buscar o portfólio desses artistas, buscando saber mais quem são essas pessoas e quais trabalhos elas já realizaram.

Isso pode estimular afetos positivos, vontade adquirir produtos produzidos por esses(as) artistas, até participar de eventos com eles(as) quando tudo isso passar, inclusive comemorando com abraços e beijos nossa luta coletiva para eliminar o vírus.

14. Dance! Movimento esse corpo

Dance, dancem! Crianças, adultos e idosos! Liberte aquele paço do frevo, o gingado da capoeira, o “dois pra lá e dois pra cá”! Converse sobre as danças e músicas populares, elas são ancestrais. Perguntem a seus pais, mães, avós e avôs sobre o que eles ouviam quando mais jovens.

15. Também ouçam música instrumental

Com o passar dos dias em quarentena, nossa capacidade de concentração e foco vão diminuindo. Uma boa alternativa, é ouvir músicas instrumentais, elas ajudam a ajustar nossa frequência e são capazes de estimular afetos positivos, proporcionando um limiar de relaxamento e “limpeza” mental. Por sinal, fica a dica: temos excelentes instrumentistas no Brasil.

16. Pratique exercício físico

Atualmente, podemos acessar canais de exercícios físicos que possam ser realizados individualmente e em casa. Exercícios físicos estimulam a liberação de mediadores químicos importantes na manutenção da nossa saúde mental. Mas cuidado! Evite fazer exercícios intensos e extenuantes que possam provocar alguma lesão osteomuscular, afinal, lembrem-se que os serviços de saúde estão com outras demandas prioritárias. Seja consciente e pense em toda a população.

17. Permita-se aprender a meditar. Meditem!

Também é possível acessar canais e aplicativos de meditação para iniciantes ou praticantes. A meditação pode ajudar muito na ansiedade, nos sentimentos de impotência, além de atuarem positivamente para estimular a criatividade com atividades em casa durante esse período.

18. Pense em alternativas de trabalho à distância

Atenção para essa sugestão, pois ela só vale para quem tem condições. Organize trabalhos, videoconferências, produza materiais... Utilize a sua criatividade para testar novas formas de exercitar suas capacidades de trabalho. Aulas de música, de artes em geral, são áreas potentes no cuidado mental.

19. Busque cursos online do seu interesse

O mundo está se articulando para ofertar cursos à distância. Busque aqueles com temas de seu interesse. Mas caso não consiga acompanhar, não se frustrar, é esperada que a capacidade de concentração neste período de quarentena diminua. Permita-se respeitar o seu corpo. Respire fundo e seja resiliente consigo mesmo(a). Outra alternativa, é utilizar alguns recursos como aromaterapia, fitoterapia para resgatar essa capacidade de concentração. Óleo essencial de alecrim ou chá de alecrim, chá de canela são boas alternativas.

20. Toque um instrumento musical

Caso tenha algum instrumento musical em casa, não o esqueça. Você não precisa saber tocar instrumentos musicais ou dominar acordes e cifras. A intenção aqui é tocar, produzir sons, envolver-se com o instrumento, rir e curtir o som que somos capazes de criar. Quem sabe até criar novos instrumentos musicais?!

21. Psicoterapia à distância

Procurem saber se seus terapeutas ou outros de confiança estão disponíveis para realizar psicoterapias online. Se você não tem esse acesso, e principalmente, em caso de pensamentos de morte ou desejos de suicídio, **ligue para o 188 - Centro de Valorização da Vida (CVV) - ou utilize o chat do CVV em www.cvv.org.br.**

22. Não esqueça da higiene do sono

A insônia é algo que pode afetar todos nós neste período. Sendo assim, evite deitar na cama se não estiver com sono ainda. Adote horários regulares e constantes para deitar e levantar. Evite equipamentos eletrônicos no quarto, é importante “educar” nosso corpo para que ele compreenda que aquele espaço é para dormir. Atividades envolvendo materiais eletrônicos e que tiram nosso sono, devem ser realizadas, se possível, em outro cômodo. Evite uso de produtos contendo álcool, tabaco ou cafeína pelo menos por duas horas antes de dormir. Evite exercício físico próximo ao horário de deitar, não se envolva em atividades excitantes ou emocionalmente perturbadoras próximo da hora de deitar. Ao invés de relaxar, tudo isso pode nos manter “elétricos”. Evite tomar muito líquido antes de dormir e procure realizar a última refeição em até uma hora antes de se deitar. Um banho relaxante antes de dormir, associado a alguma essência de lavanda ou jasmim são muito bem vindas. Para algumas pessoas, dois dedos de chá de erva doce ou de mulungu pode estimular o sono. Para aquelas pessoas que já têm insônia, tomar 15 gotas de tintura de mulungu diluída em meio copo de água dá um sono gostoso.

Referência bibliográfica

BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, 2020. ^[1]