

Psicólogos em São Paulo

E-book

Como manter a sanidade mental na Quarentena

SUMÁRIO

1 PRESENTE QUARENTENA.....	3
2 ENFRENTAMENTO.....	8
3 TERAPIA.....	12
4 CONCLUSÃO.....	18

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1

PRESENTE QUARENTENA



Introdução

A Organização Mundial da Saúde nomeou oficialmente a doença causada pelo novo Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2, Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2) como Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) e declarou o surto mundial em curso no primeiro semestre de 2020 como uma emergência global de saúde pública.¹ A quarentena pode ser um desafio adaptativo de muitas dimensões já que apresenta um cenário que a população brasileira, especificamente, não experimenta há mais de cem anos: quando tivemos a pandemia da gripe espanhola de 1918. A quarentena pode desencadear sintomas psicológicos incômodos, os mais comuns são ansiedade, tristeza e raiva, podendo ser pontuais ou se estenderem após o término do isolamento.² Quanto mais preparadas as pessoas estiverem para fazer face à adversidade, mais aptas se encontram para ultrapassar os obstáculos e corresponder às expectativas sobre a vida cotidiana. Conforme a dificuldade aumenta e o repertório da pessoa vai se esgotando há um aumento de estresse e o desequilíbrio causado pode ser um peso para a sanidade mental.²





A quarentena profilática associada à pandemia COVID-19 origina uma série de riscos para a saúde mental. Os estudos publicados sobre este tema baseiam-se em quarentenas de grupos pequenos, devido principalmente aos vírus SARS-CoV1, MERS-CoV, HINI e ao Ebola.³Nunca se verificou uma quarentena massiva de milhões de pessoas em simultâneo, e sem um término à vista, o que corresponde a um aspecto negativo para a resiliência da saúde mental. Se é verdade que o isolamento é importante para proteger a nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus, também é verdade que quanto mais tempo estivermos isolados maiores serão os riscos de sofrermos doenças mentais. Muitos familiares e amigos estão privados de se despedirem de quem morre; ou seja, não existem abraços, nem o habitual consolo do luto feito em comunidade. Este é um exemplo das consequências da atual quarentena e que acarreta um enorme sofrimento para todos aqueles que perdem os seus familiares e amigos.³¹

OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de et al . Impactos psicológicos e ocupacionais das sucessivas ondas recentes de pandemias em profissionais da saúde: revisão integrativa e lições aprendidas. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas , v. 37, e200066, 2020.2 DA SILVA VASCONCELOS, Cristina Silvana et al. O NOVO CORONAVÍRUS E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA QUARENTENA. *DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 2020.3 AFONSO, Pedro. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. *Acta Médica Portuguesa*, v. 33, n. 13, 2020.

Maiores riscos

Alguns cientistas concluíram- a partir de resultados demonstrados em pesquisas recentes- que pode haver maior impacto psicológico nas mulheres e em grupos de estudantes, onde os níveis de estresse, ansiedade e depressão manifestaram-se de forma aumentada. Por outro lado, verificaram que pessoas que passaram a adotar práticas de prevenção em seu cotidiano e que consumiram informações em meios oficiais tiveram menor impacto psicológico.¹ Para os profissionais de saúde diretamente envolvidos no combate da epidemia o medo de perder a própria vida talvez seja superado pelo temor de colocar a vida de outras pessoas em perigo. Tal perspectiva permite pensar que se vive o luto antecipatório, vinculado ao medo de perder o sentido da vida e o significado existencial da própria profissão.² As epidemias podem levar ao surgimento de sintomas psicológicos em pessoas que antes não os tinham, podendo agravar sintomas em pessoas com condições preexistentes e causar sofrimento aos cuidadores de pessoas doentes.¹ Emoções intensificadas podem, ainda, motivar as pessoas a tomarem medidas ou remédios não comprovados que podem ser prejudiciais a sua saúde.¹ Os sintomas depressivos e ansiosos estão entre os mais prevalentes no público infantojuvenil e, quando não tratados, podem se relacionar com maiores taxas de psicopatologias na vida adulta.³¹



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2

ENFRENTAMENTO NA QUARENTENA



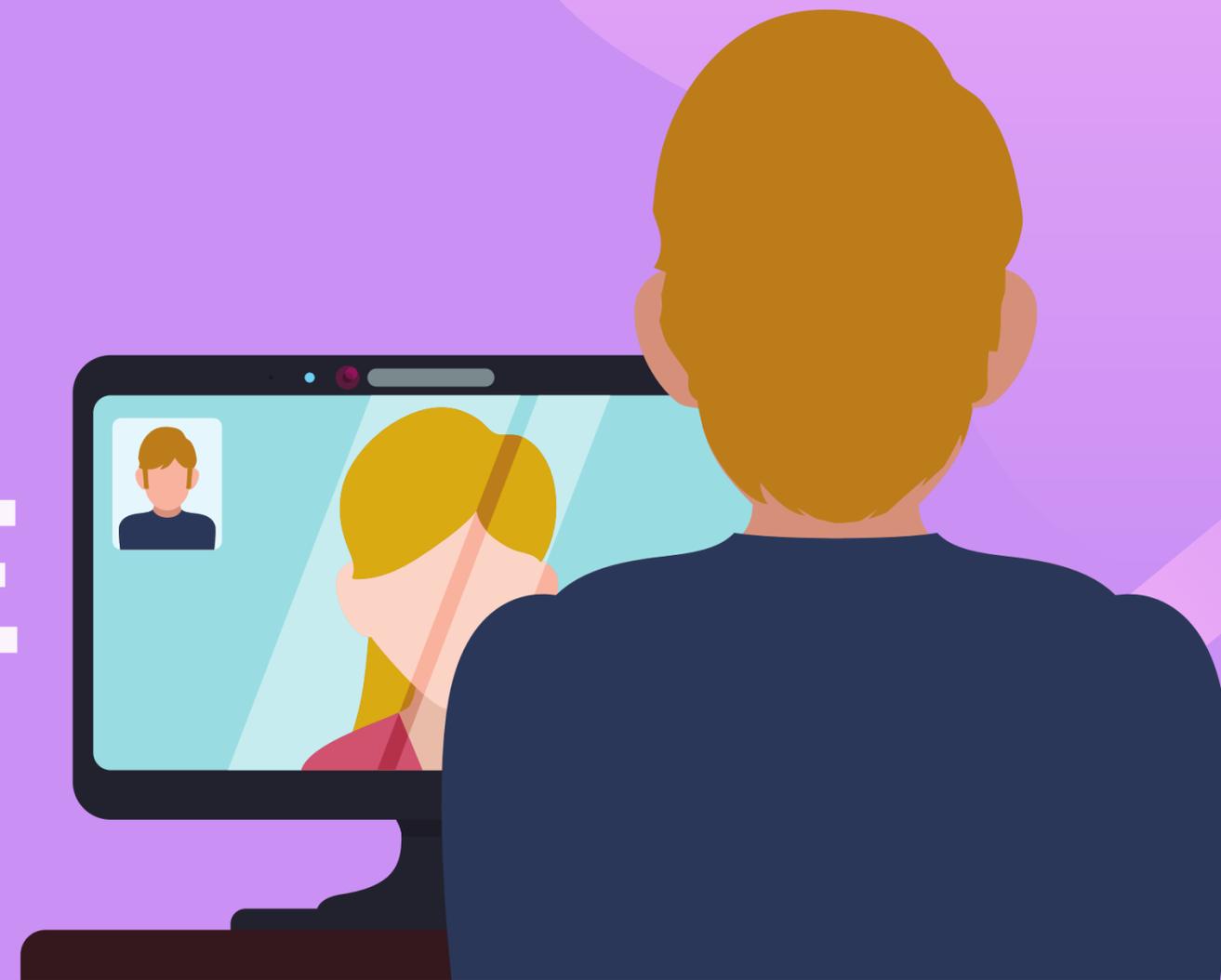
A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que neste momento deve-se manter rotinas e tarefas regulares sempre que possível e criar atividades em ambientes diferentes da residência, como praticas diárias de limpeza, canto, pintura e outras. No contexto das informações, a OMS recomenda a busca por informações de fontes fidedignas e atualizadas, evitando assim as fake news. Mas, orienta que essa busca seja realizada uma ou duas vezes por dia evitando assim o “bombardeio desnecessário” de informações. De acordo com a organização, esse controle de informações ajuda a minimizar o medo e a controlar a ansiedade. Ressalta-se a importância de recorrer a outros mecanismos não presenciais para entrar em contato com o outro e fortalecer o apoio social, como ligações telefônicas e chamadas de vídeo. Para as pessoas que estão em quarentena com familiares, a recomendação é manter a rotina familiar diária ou criar uma rotina, principalmente nos lares onde se tem a presença de crianças. Outra indicação do organismo internacional é a realização de atividade física, a qual pode ajudar no controle da ansiedade e na regularização do sono. Contudo, deve-se evitar estratégias de enfrentamento desadaptativas de se lidar com o estresse, como por exemplo, o uso de álcool e tabaco ou outras drogas, pois, ao longo prazo elas pioram o bem estar físico e mental.

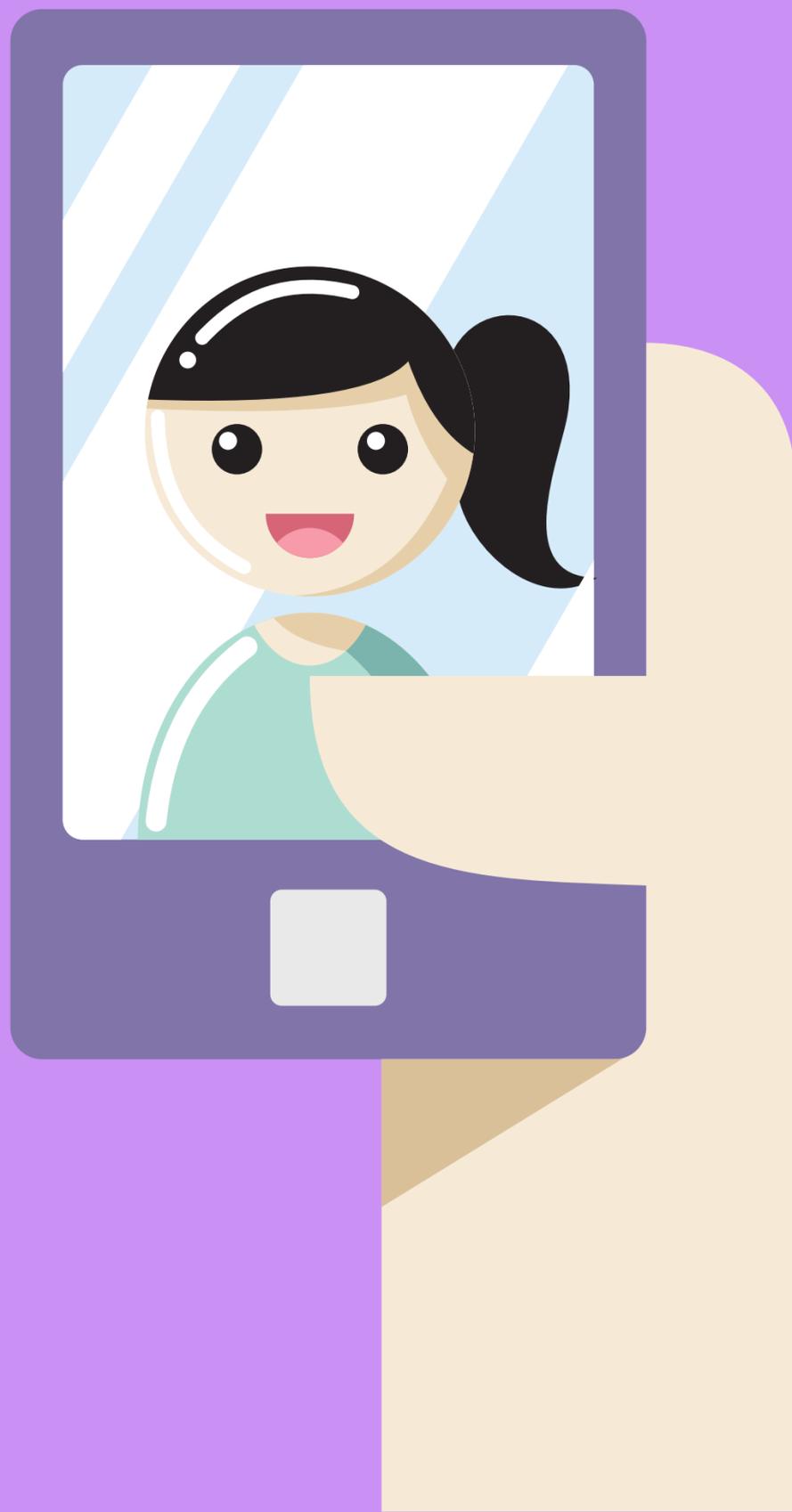


Psicólogos em São Paulo

Capítulo 3

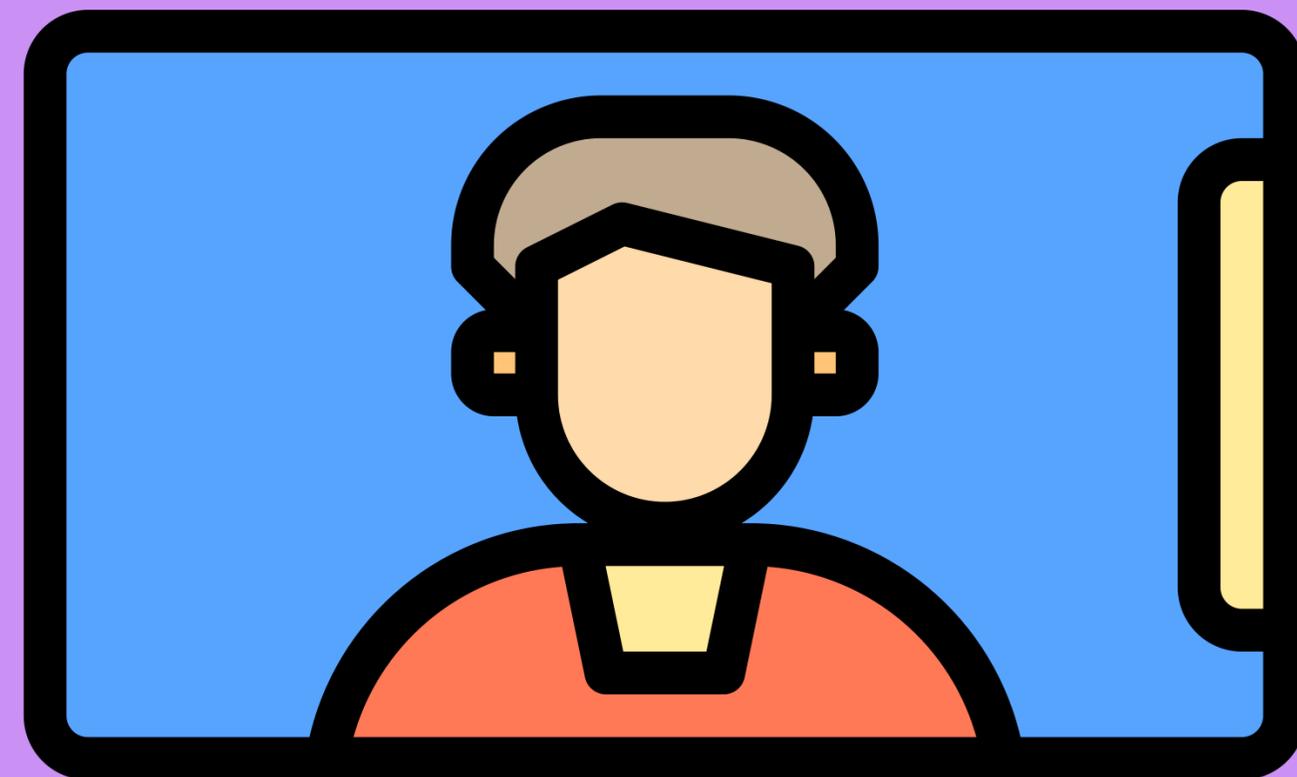
TERAPIA ONLINE





Terapia online O atendimento psicológico online tem se mostrado uma ferramenta virtual atrativa no que tange a impossibilidade de contato presencial, devido ao período de quarentena. Psicoterapias de diferentes abordagens vêm sendo praticadas online, como psicodinâmica, narrativa, cognitivo-comportamental, comportamental e terapia centrada no cliente.¹ A maior parte dos estudos investiga a efetividade de terapias cognitivo-comportamentais (TCC) online. Elas têm se mostrado efetivas no tratamento de depressão, ansiedade, transtorno do pânico, fobia, e estresse pós-traumático.¹ A chamada psicoeducação, que instrui a pessoa a lidar com a doença, seja ela física ou mental, é uma possibilidade de intervenção para a população e é uma técnica geralmente associada a TCC mas não está restrita a essa abordagem.²

O fortalecimento das técnicas de relaxamento e respiração para o controle da ansiedade, característicos da TCC contribuem para o bem estar físico e psíquico.²Cuidados como qualidade da conexão com internet, certificação do(a) profissional junto ao conselho de classe, segurança digital ser abordados quando se decidir por essa modalidade de atendimento. A psicoterapia online pode funcionar em tempo real ou de modo assíncrono, com atraso de tempo, através de troca de mensagens, assim como por videoconferência, ou chamada de voz, fazendo uso de aplicativos no celular ou computador.³Cliente e profissional podem definir no primeiro encontro virtual as condições, valores e, até mesmo, cronograma e prazo para o tratamento a depender da abordagem utilizada e motivo da procura por assistência. Assim, conversas em tempo real, ou troca de mensagens, mesmo que assíncronas, podem criar um vínculo terapêutico e ajudar a manter a sanidade mental na quarentena. Contamos com experientes psicoterapeutas que estão disponíveis para lhe atender neste período de desafios. Entre em contato conosco e saiba mais detalhes.



1 PIETA, Maria Adélia Minghelli; GOMES, William B. Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável?. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 34, n. 1, p. 18-31, Mar. 2014. 2 DA SILVA VASCONCELOS, Cristina Silvana et al. O NOVO CORONAVÍRUS E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA QUARENTENA. *DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins*, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 2020. 3 BÉKÉS, Vera; AAFJES-VAN DOORN, Katie. Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, v. 30, n. 2, p. 238, 2020.

Psicólogos em São Paulo



Capítulo 4

CONCLUSÃO

É consenso na literatura que diante de uma emergência de saúde pública a quarentena ou isolamento social podem desencadear diferentes sintomas psicológicos. Os sintomas mais comuns apontados por diversos estudos foram, principalmente, ansiedade, medo, raiva e estresse, que trazem sofrimento para as pessoas que passam por essa situação, podendo ser agravados ou instalados mediante a vivência da quarentena ou isolamento.¹ Medidas coletivas, adotadas pelo poder público e sociedade organizada podem minimizar os efeitos mais desafiadores à saúde mental do período de isolamento social e do atual contexto de pandemia mundial. Informação de qualidade aliada a iniciativas profiláticas individual e coletivamente podem fortalecer a nossa imunidade.² Em casos mais graves, ou em que se precise de apoio especializado o recomendado é contatar um(a) psicoterapeuta para aconselhamento e/ou atendimento. A terapia online é uma ferramenta segura e recomendada para quem passa por desafios atualmente. Em caso de emergências ou a depender do caso, como depressão severa, ou onde haja risco para própria segurança ou de pessoas próximas- sujeitas a avaliação especializada- o atendimento presencial pode ser necessário.

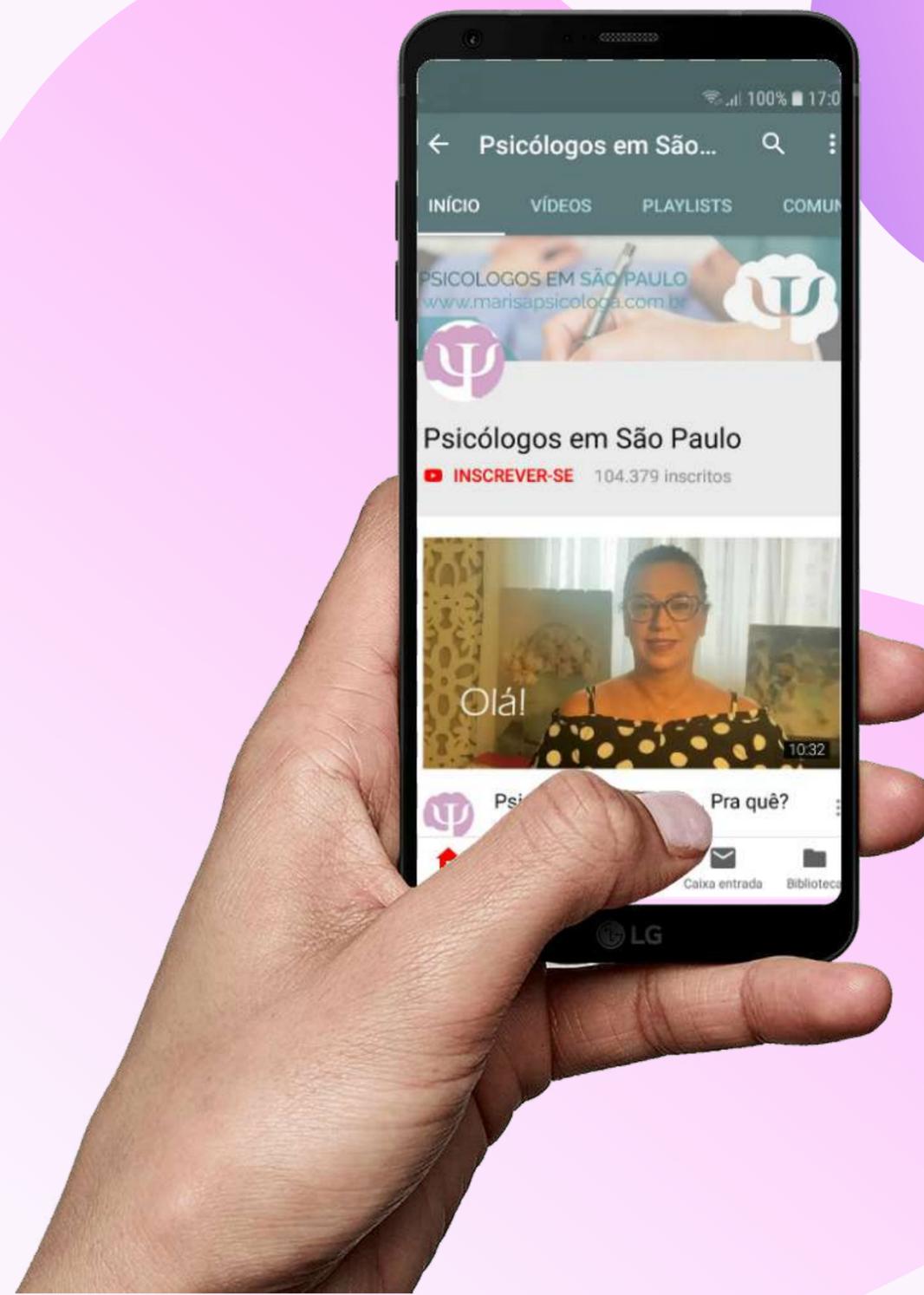


¹ DA SILVA VASCONCELOS, Cristina Silvana et al. O NOVO CORONAVÍRUS E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA QUARENTENA. DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins, v. 7, n. Especial-3, p. 75-80, 2020. ² AFONSO, Pedro. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health. Acta Médica Portuguesa, v. 33, n. 13, 2020.

Assista vídeos exclusivos!

PRODUZIMOS SEMANALMENTE COM CARINHO PARA VOCÊ.

Assine nosso canal no YouTube e clique no "sininho das notificações"



Saiba mais:



(11) 99787 -451

WHATSAPP - Clique aqui e envie uma mensagem



TELEFONE

(11) 3262-0621



SITE

www.marisapsicologa.com.br



ENDEREÇOS

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 – Paulista;

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 –

Consolação.



REDES SOCIAIS



Página - Psicólogos em São Paulo



Canal - Psicólogos em São Paulo



@psicologomarisa



@psicologoemsaopaulo