

Autocuidado Emocional “na” e “para além” da pandemia

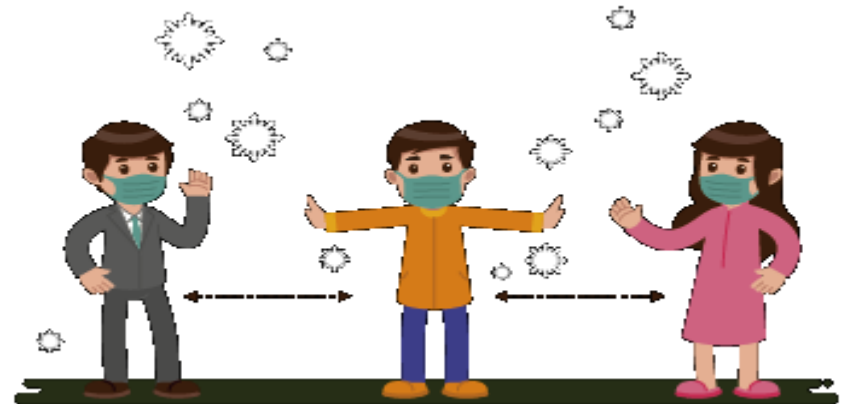


Prof^a Dra Ana Paula Sardinha

Psicóloga, Mestre e Doutora em Teoria e Pesquisa do
Comportamento e Professora Adjunta da Ufra

Qual cenário a pandemia nos trouxe?

- Distanciamento Social
- Isolamento Social
- Saber viver em casa
- Quebra de rotinas
- Incertezas
- Perdas/Luto
- Sobrecarga de trabalho aos profissionais de saúde, profissionais da educação etc.
- Seguir regras/protocolos sanitários



Como você está se sentindo?

- Angústia
- Ansiedade
- Frustração
- Impotência
- Medo
- Cansaço
- Estresse
- Tensão

**O que você tem
feito diante desse
sentimento?**



SAÚDE = EQUILÍBRIO BIO-PSICO-SOCIAL

Fatores ambientais

- incertezas
- violência
- poluição

Fatores organizacionais

- Demandas de tarefas ou papéis
- Demandas e conflitos
- Lideranças, estrutura e clima organizacional

Fatores pessoais

- Problemas pessoais
- Problemas familiares

Diferenças individuais

- personalidade
- percepção
- apoio social
- auto-confiança
- inteligência emocional
- capacidade de auto-gestão
- resiliência

Nível de estresse vivenciado

Sintomas

• físicos

- cefaléias
- pressão alta
- doenças

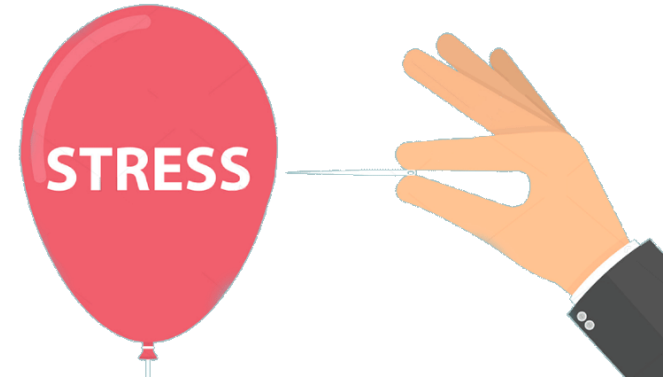
• psicológicos

- ansiedade
- depressão
- irritabilidade
- fadiga
- desmotivação

• comportamentais

- desempenho
- agressividade
- absenteísmo
- drogas/álcool

SINTOMAS DO ESTRESSO



Sintomas Psicológicos

- Ansiedade
- Preocupação excessiva
- Dificuldade de concentração
- Impaciência
- Alteração de Humor
- Irritabilidade
- Esquecimentos
- Medo excessivo

Sintomas Físicos

- Alteração de apetite
- Alterações cardíacas
- Problemas gastrointestinais
- Insônia
- Tensão
- Dor de cabeça
- Queda de Cabeço

ANSIEDADE

IDENTIFIQUE
OS SINAIS E SINTOMAS

**BAIXA CONCENTRAÇÃO
IRRITABILIDADE
MEDO DA MORTE
IDEIAS NEGATIVAS
VISÃO EMBACADA
ALTERAÇÕES DO SONO
EXPECTATIVAS ALTAS
ESTADO: LUTA/FUGA**



**BOCA SECA
DIFICULDADE PARA ENGOLIR
SENSAÇÃO DE «BOLO/NÓ NA GARGANTA»**



**PALPITAÇÕES
TAQUICARDIA
DOR NO PEITO
ADRENALINA**

**FALTA DE AR
RESPIRAÇÃO OFEGANTE**

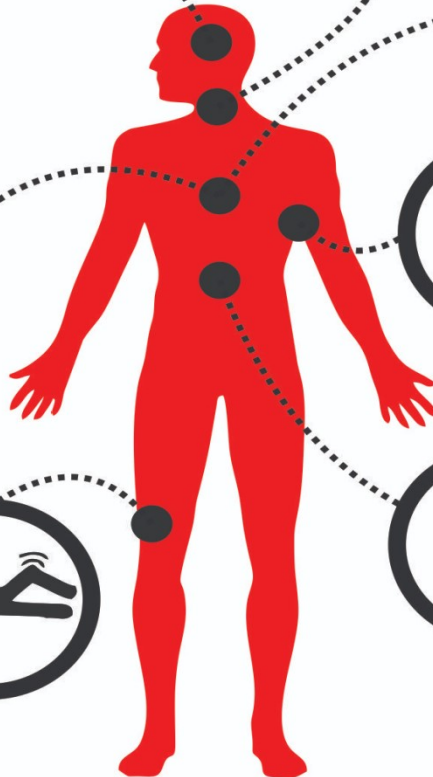


**SUDORESE (MUITO SUOR)
CALAFRIOS (SUOR FRIO)**

**TENSÃO MUSCULAR
TREMEDEIRAS
FORMIGAMENTO
DESMAIO**



**NÁUSEA/ VÔMITO
DIARRÉIA
DESCONFORTO ABDOMINAL
URINAÇÃO FREQUENTE
CORTISOL ELEVADO**



Reconhecer o que sentimos é muito importante!!!

- Perceber as sensações e identificá-las faz parte do processo de controle e regulação das mesmas;
- Os impactos físicos não podem ser evitados, mas podem ser minimizados.





Aumento alarmante dos relatos de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, demandando estratégias redobradas de autocuidado emocional.

- **Wang et al. (2020) Schimidt et al. (2020)** esses relatos têm sido identificados na população geral e nos profissionais da saúde.
- **Ornell, Schuch, Sordi e Kessler (2020)** o maior foco de atenção a saúde física das pessoas, enquanto as implicações sobre a saúde mental tendem a ser negligenciadas ou subestimadas;
- **Xiao (2020)** não se pode menosprezar as medidas adotadas para reduzir os impactos psicológicos da pandemia.
- **National Health Commission of China (2020)** aos profissionais da linha de frente sugere-se estratégias de gestão do estresse, regulação das emoções e encorajamento para a busca de ajuda psicológica diante da dificuldade de lidar com as emoções e a adversidade da situação .

- O que me acalma?
- O que me faz sentir melhor?



É preciso identificar aquilo que nos faz sentir melhor!!

Ornell, Schuch, Sordi e Kessler (2020) :

- Compreender as emoções envolvidas;
- Medo como mecanismo fundamental de defesa de eventos ameaçadores;

Como manter esse controle emocional em tempos de pandemia?

TRÊS PERGUNTAS INICIAIS PARA IDENTIFICAR A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

1

O QUE VOCÊ SENTE?

2

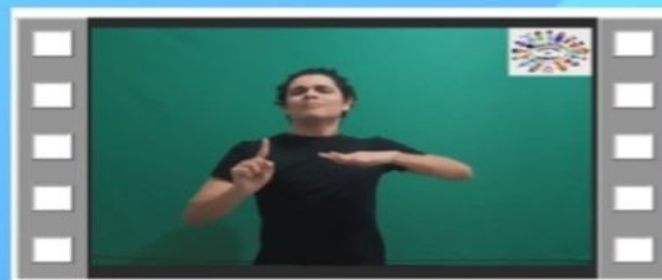
COMO VOCÊ SENTE?

3

QUANDO VOCÊ TEM
ESSE SENTIMENTO?

4 O que você faz quando se sente assim?

**AUTOCUIDADO
EMOCIONAL EM TEMPOS DE COVID-19**



**Primeira cartilha com
tradução em Libras**



O que é autocuidado emocional?

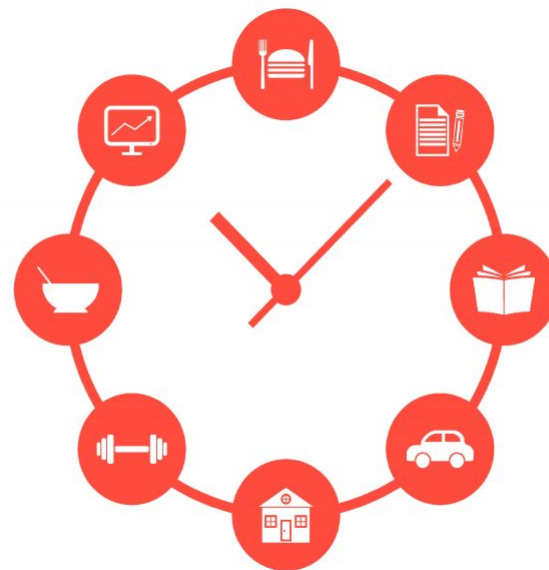
Pode ser definido como ações de cuidado executadas em prol de sua própria saúde emocional.



Fonte: Sardinha, Reis e Aquime. Autocuidado emocional em tempos de covid-19 [livro eletrônico] / 1. ed. -- Belém : Projeto Inclusão em Debate – UFRA, 2020.

MANTER UMA ROTINA

- Recriar sua rotina;



CUIDADO COM O EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Essas informações auxiliam para diminuir a ansiedade, mas o excesso de Informações pode provocar estresse e ansiedade.



MANTENHA O CONTATO COM A SUA REDE DE AMIGOS, FAMILIARES E CONHECIDOS

- Manter boas conversas com amigos e conhecidos através dos recursos tecnológicos.
- Realizar atividades conjuntas: ouvir músicas, meditar, assistir filme, podem ser atividades realizadas com amigos e familiares.

RESPEITE SEUS LIMITES



As dificuldades emocionais estão mais intensas para a maioria das pessoas, mas caso você note que estão excessivas procure ajuda.

[illegible]

Desenvolvimento — Mudar Transformação

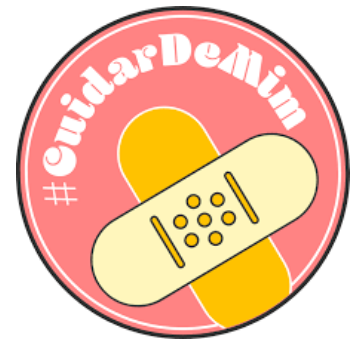


**Quais as
estratégias de
autocuidado
você tem
adotado?**

Estratégias de Autocuidado Emocional

	CONCORDO	NEM CONCORDO/ NEM DISCORDO	DISCORDO
Assistir TV	40,20%	17,70%	42,10%
Ouvir Música	80,30%	10,50%	9,20%
Ler	68,30%	19,70%	12%
Realizar Curso on-line	52,70%	21,30%	26,10%
Acompanhar notícias da Internet	45,40%	24,60%	29,90%
Usar Redes Sociais	74,10%	16,60%	9,30%
Dormir	58,10%	21,40%	20,60%
Trabalhar	53,80%	22,90%	23,30%
Aprender uma nova habilidade	50,90%	26,80%	22,40%
Manter contato com familiar e amigos	85,60%	10,40%	4,10%
Atividades físicas	43,30%	20,70%	36%
Acompanhamento psicológico	16,40%	17,70%	65,90%

Que outra estratégia de autocuidado emocional que não foi mencionada que você realiza?



- Cozinhar
- Orar/Rezar
- Comer
- Cuidar da casa
- Meditação/reflexão
- Namorar/Sexo
- Dançar
- Cuidar das plantas
- Alimentação saudável
- Cuidados com a beleza
- Artesanato
- Momentos com a família
- Brincar com os filhos
- Desenhar
- Tocar violão

Qual a importância do acompanhamento psicológico?

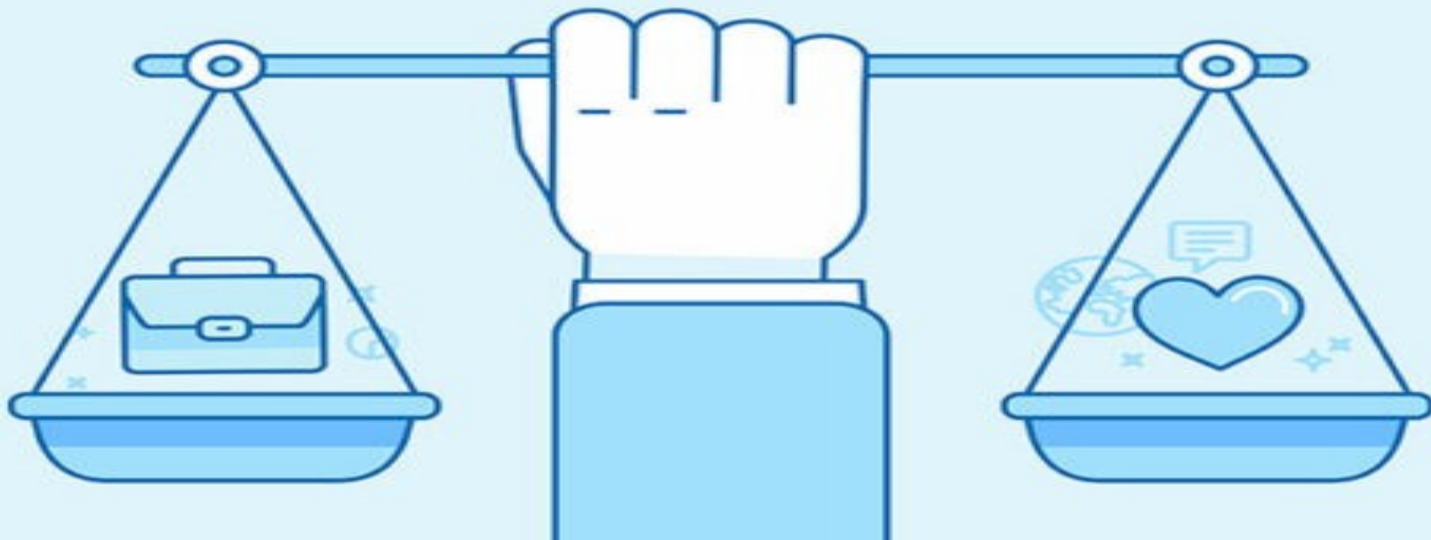
- Compreensão do processo de adoecimento;
- Estratégias de enfrentamento;
- Ajuda em lidar melhor com os momentos de dificuldade;
- Melhor qualidade



COMO SERÁ PÓS COVID-19?



- Maior responsabilidade pela sua própria saúde;
- Maior reconhecimento dos cuidados emocionais;
- Reconhecer e acolher seus receios e medos;
- Investir naquilo que te ajuda a minimizar seus níveis de estresse;



Considerações Finais

- Identificar as lacunas de enfrentamento é importante;
- Compreender as emoções envolvidas;
- As implicações para a saúde mental podem durar mais e têm maior prevalência que a própria pandemia.

Onde encontro apoio psicológico?

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Atendimento voluntário e gratuito todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo

Horário: 24 horas todos os dias.

Contatos: ligue 188.

Site <https://www.cvv.org.br>

Projeto Psicológico Pará- Rede de Apoio Psicológico

Paraenses acima de 18 anos podem fazer o cadastro e terão atendimentos voluntários de orientações psicológicas diante do isolamento social;

Site www.psicologiapara.net.br.

Espaço Virtual de Acolhimento para mulheres vítimas de violência no Pará

Atendimento a mulheres vítimas de violência, oferecendo orientação jurídica e psicossocial no âmbito domiciliar.

Site <http://www2.defensoria.pa.def.br/portal/>

Canal de comunicação DSQV

Para receber orientações de ordem psicológica e/ou social:

(91) 99942-1194 (ligação e whatsapp) / psicossocialdsqvufra@gmail.com

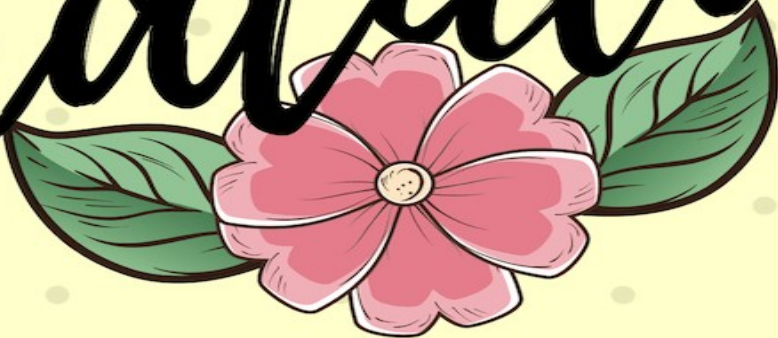
A hand with red-painted nails holds a thin stem with a small pink flower. The background is a soft-focus landscape with green hills and a blue sky. The text is centered over the image.

NEM TODOS OS DIAS SÃO
BONS, MAS HÁ ALGO BOM
EM CADA DIA.

Referências

- Foster, P. C.; Benett, A. M., & Dorothea, E. O. In: GEORGE, J. B. Teorias de Enfermagem: os fundamentos a prática profissional [tradução de Ana Maria Vasconcellos Thorell]. 4ª. Ed. Porto Alegre (RS): ARTMED; 2000, 375 p. p.83-101.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*.
- World Health Organization - WHO. Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. March 2020. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>

Gratidão

A stylized illustration of a pink flower with five petals and a yellow center, flanked by two green leaves with brown outlines. The flower is positioned below the word 'Gratidão'.

E-MAIL: ana.sardinha@ufra.edu.br
aprena@ig.com.br