



EBOOK

*Cuidado Emocional
e Psicológico*

EM ÉPOCA DE
COVID-19



*Tree of Life
Clinic*
Psychology



Introdução



Esse E-book foi pensado com muito carinho no auxílio a adultos em épocas de resiliência na pandemia do COVID-19.


Muito se fala sobre a necessidade de higiene total para se prevenir da contaminação por Covid-19, mas os cuidados com a saúde vão muito além da parte física.

Você sabe o que é o Covid-19?

A Covid-19 é uma doença infectocontagiosa causada pelo Coronavírus, mas isso não significa que ela não possa acarretar também problemas de saúde mental individual e coletiva.

O processo da pandemia do vírus tem sido acompanhado por uma pandemia de medo, estresse, ansiedades e pânico generalizado; por isso, esse e-book reuni aqui algumas informações e sugestões de cuidado com sua saúde mental para atravessarmos juntos esse momento difícil.

Essa leitura não se trata de mais uma prescrição com tarefas para você se preocupar, mas sim, propostas de cuidado e informações, alinhadas com as recomendações da OMS (2020) e Ministério da Saúde.



Para se proteger e evitar a propagação da doença:



Lavar as mãos frequentemente por 20 segundos com água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel;



Cobrir o nariz e a boca com um lenço ou o cotovelo ao tossir e espirrar;



Evitar contato próximo (2 metros de distância) com pessoas que não estejam bem ou quando precisar deixar sua casa;



Use máscaras de proteção ao sair em lugares públicos se necessário como mercados, farmácias e conveniências;



Ficar em casa e se isolar das outras pessoas que moram com você caso apresente os sintomas da doença;



Procure auxílio médico por telefone caso apresente sintoma da doença e receba orientações de como proceder para seu caso;



Evite tocar os olhos, nariz ou boca sem estar com as mãos limpas;





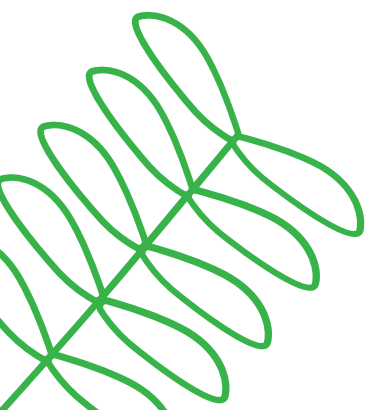
Diante da pandemia de Coronavírus (COVID-19) todos os aspectos de nossas vidas foram afetados de alguma maneira. Vemos necessario especialmente com a implicacao do isolamento social e afastamento de entes queridos para protecao, um novo modo de viver, desde o teletrabalho indiscriminado, home offices, até novas formas de nos relacionarmos. Por isso nesse momento de resiliencia o cuidado com nossa saúde mental precisa ser visto como fundamental para nosso dia a dia de reconstrucao.

Com essas mudancas tao repentinas saimos do pensamento de certo controle e passamos para o campo do nao saber o que nos geram muitas dificuldades emocionais. Pessoas que não têm histórico de problemas emocionais de repente estão enfrentando dificuldades para dormir, se concentrar e seguir com suas vidas cotidianas normais. Aqueles com históricos de comprometimento emocional anterior obsevam seus sintomas se exacerbarem com as notícias instantaneas e com as incertezas que essa pandemia nos confronta.

Nesse novo mundo desconhecido o primeiro desconhecido somos nós mesmos. Precisamos tomar cuidado para vencer o medo, o pânico e as estranhezas.

O ser humano tem necessidade de pertencimento a um grupo. Quando ele fica isolado, tem medo de ficar por fora de tudo o que está acontecendo. Então a primeira coisa que ele faz é ficar com a televisão ligada, internet em noticiário o tempo todo e isso na maioria das vezes agrava nossa ansiedade e falta de controle da situacao.

Precisamos aprender a filtrar informações, ter distanciamento para separar aquilo que te serve e o que não te serve e vir fardo.



Temos que aprender nesse momento a ficar no presente. O desconhecido e o futuro lidamos como com o vírus, não temos que travar uma guerra com ele, e sim, aprender a lidar, aos poucos normalizar essa realidade por mais difícil que ela seja.

Em vez de ter a ilusão de que magicamente vamos acordar de um pesadelo devemos encarar com garra e resiliência esse momento e ter confiança que tudo irá se resolver, porém nesse meio tempo fazemos nossa parte individual e coletiva e otimizamos o agora porque o mundo parou mas seu mundo emocional não para.

A gente sempre reclama que não tem tempo para fazer as coisas, para ler, para fazer exercício, para falar com amigos.

Aprender a lidar e organizar o tempo nos fortalece. Isso serve também para organizar a casa, os armários. Criar uma rotina dentro da casa. A pior solidão é a de você mesmo. É quando não encontra em você mesmo um companheiro. Ficar em casa nesse momento e reconstruir e adaptar nossa vida é acreditar em tudo o que você tem de bom em abundância e tudo o que você pode aprender num momento de crise.

Agora que o TEMPO nos oferece uma pausa, sem trânsito, sem escolas, sem igreja, sem parques, sem bares, restaurantes, precisamos refletir sobre como otimizar essa época de estranhamento e praticar o auto-cuidado.



Sabemos que nesse momento tudo a nossa volta gira em torno da pandemia mas pensar constantemente sobre o vírus pode causar sintomas que aumentam seu sofrimento emocional.

Nervosismo, agitação, tensão, stress, ansiedade, sensação de perigo iminente, aumento da frequência cardíaca, tremores sem justa causa, etc.

Primeiro tire um tempo para si e reconheça suas emoções e aceite-as dessa forma poderá encontrar mecanismos de cooperação para seguir a jornada.

Evite o consumo excessivo de notícias. Estar permanentemente conectado não o tornará mais bem informado. O consumo exagerado de informações não confiáveis pode aumentar a desinformação, o estresse e o medo! Por isso, evite leituras permanentes sobre o tema, especialmente informações alarmantes vindas de fontes não confiáveis. Informe-se em horários reservados, em sites e canais de órgãos oficiais ou de autoridades sanitárias de confiança.





Lidando com a pandemia da melhor forma possível:

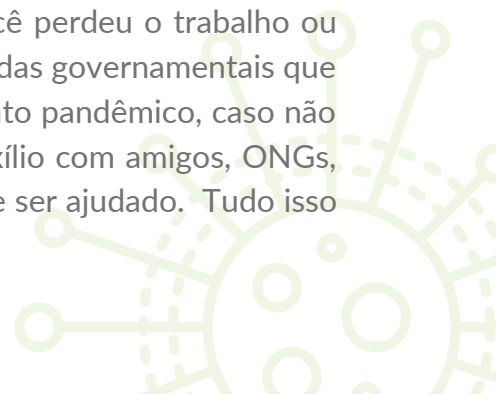
1 Um dos grandes problemas da desinformação em relação ao Coronavírus é achar que ele é responsabilidade de um ou outro país ou nação. Nenhum vírus tem nacionalidade, nem etnia, gênero ou classe social – Discriminar pessoas por sua nacionalidade é xenofobia, produz sofrimento psíquico e não nos ajuda no combate da pandemia.

2 Se você também identificou um conhecido ou familiar com sintomas de Covid-19 ou se realmente contrairam o vírus não o discrimine e não faça com que ele se sinta culpado. Informe-o da importância dele ou dela se cuidar e evitar contato com outras pessoas. Sugira que ele/ela procure um serviço de saúde conforme as orientações da sua rede local de saúde ou a unidade mais próxima da sua moradia.

3 Proteja as crianças e portadores de deficiência intelectual, sem fomentar nelas o medo ou o pânico. Encontre formas positivas de falar sobre o vírus e dê a elas canais para expressar suas fantasias, medos e preocupações em relação ao tema. Acolha esses medos e comunique de forma lúdica e simples sobre como ela pode se proteger, bem como proteger os amigos e amigas.

4 Proteja seus idosos, informando-os sobre os cuidados necessários diante da pandemia. Sugira atividades diárias para que não se sintam sozinhos. Mantenha contato virtual regular e, caso haja contato presencial, inclua as devidas medidas preventivas.

5 Se você é trabalhador/trabalhadora sem condições estruturais de interromper o trabalho, proteja-se com as medidas de proteção como lavagem constante das mãos ou uso de álcool gel. Socialmente podemos aproveitar esse momento para lutar por condições de trabalho mais justas e equânimes para todos e todas nós. Se você perdeu o trabalho ou está afastado no momento procure manter a calma, pesquise medidas governamentais que lhe auxiliem a recorrer a benefícios na sua categoria nesse momento pandêmico, caso não se encaixe em medidas emergenciais governamentais procure auxílio com amigos, ONGs, ou utilize redes sociais que colaborem para informar sua situação e ser ajudado. Tudo isso é temporário e logo vai se resolver.





6 Durante o período de quarentena, tente aproveitar para desacelerar, estar mais próximo dos seus entes queridos (núcleo familiar), procurando manter uma rotina de atividades prazerosas e significativas. O ócio também pode ter muito a nos ensinar nos faz produzir auto-conhecimento, e a resiliência nos faz ficar mais fortes. Se seu ambiente doméstico lhe for hostil ou violento, denuncie ou peça ajuda para a rede sócio-assistencial ou de segurança, não postergue denúncias dessa natureza nesse momento.

7 Atividades físicas também são importantes para evitar estresse e diminuir a ansiedade. É possível manter essas atividades em ambientes protegidos, longe de aglomerações ou de espaços com ampla circulação de pessoas, se exercite se conseguir, a produção de endorfina o auxiliará nesse momento de confinamento e isolamento social. Exercícios físicos para fazer em casa e música de diferentes ritmos ao longo do dia também vão ajudar a elevar o estado de espírito de seu corpo.

8 Para todos nós, o contato afetivo e a sociabilidade são importantes, especialmente na nossa cultura. Por isso, é importante colocarmos esse período em perspectiva, lembrarmos o tempo todo que isso vai passar. Outras formas de trocas afetivas podem ser importantes. Podemos temporariamente substituir beijos e abraços por trocas de mensagens carinhosas, cartas, gestos e palavras afetivas. Na quarentena procure manter contato social telefônico ou por plataformas on-line com as pessoas importantes para você e sua família, inclusive para as crianças.

9 Manter sua fé e suas atividades religiosas e/ou espirituais, caso elas façam parte da sua rotina, também é importante para sua saúde mental. Mas neste momento, elas precisam ser mantidas longe de aglomerados e espaços fechados.

10 Amar ao próximo é também cuidar da sua saúde e bem estar coletivo.



HOME
SWEET
HOME





11 Momentos como esse são especialmente difíceis por que nos damos conta das nossas fragilidades, vulnerabilidades e da nossa finitude. Não banalize a situação atual tentando evitar o medo ou a apreensão sobre a doença. Mas ao invés de entrar em pânico, podemos aproveitar esse mal estar para fortalecer a percepção da nossa interdependência, criar processos de solidariedade mútua, avançar na produção de conhecimento, de cuidado de si e do coletivo. Essa pode ser uma boa oportunidade de repensar nosso modo de produção, nossos modos de vida, reinventar novas formas de habitar a cidade e o planeta.

12 O medo e o pânico neste momento não nos ajudam individualmente nem coletivamente. Por isso, procure realizar atividades que te tranquilize, e se estiver com dificuldade de lidar sozinho (a) com isso, procure alguém de sua confiança ou um profissional de saúde e saúde mental.

13 Se você foi diagnosticado com Covid-19 ou faz parte do grupo de risco, pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos do vírus (idosos, pessoas imunossuprimidas, ou com doenças cardio-respiratórias, diabéticos, etc), ou precisa ficar em situação de isolamento não tenha medo, cuide-se, siga as instruções dos profissionais de saúde, recolha-se para cuidar de si. Saiba que você não está sozinho (a). Profissionais de saúde, universidades e institutos de pesquisa do mundo todo estão trabalhando para conter o vírus o mais rápido possível. O afastamento das pessoas ou isolamento pode levá-lo a sentir estresse, ansiedade, solidão, frustração, tédio, ou ainda sentimentos de medo e desesperança. Mas lembre-se que este cenário é também para cuidar de você e evitar contaminações. Mas não esqueça de manter-se em contato com as pessoas que você ama, por telefone ou redes sociais. Aproveite a oportunidade para fazer as coisas que gosta, mas que geralmente você não consegue fazer por falta de tempo. Logo tudo isso vai se resolver e você ficará bem !

14 Em caso de sofrimento psíquico intenso e/ou em situação de maior vulnerabilidade emocional, procure auxílio de um Psicólogo ou Psiquiatra, ou centros que lhe ofereça auxílio psicológico/emocional adequado, lembrando que somente um psicólogo poderá trabalhar com uma psicoterapia e somente um psiquiatra/Gps poderão lhe acompanhar em ação medicamentosa. Cuide-se É de extrema importância procurar profissionais capacitados para te ajudarem a passar por esse momento complicado. Você não está sozinho!

15 Fale com alguém diariamente. Conversar é importante! Matenha o bom hábito do diálogo saudável. Precisamos ir retomando o que deixamos de lado com a pandemia e dar continuidade dentro do possível para os processos que projetamos e que fazem nossa engrenagem andar.

Somatização em alta em tempos de Pandemia.

Como é possível sentir todos os sintomas da Covid-19 sem ter se infectado? Com a atual situação de pandemia sintomas relacionados ao vírus podem ser confundidos com sintomas somáticos. Esses sintomas são reais e podem confundir as pessoas, fazendo-as acreditar que contraíram a doença. Mas, no caso da somatização, o quadro clínico não é causado pelo vírus, mas por um estado de ansiedade e preocupação.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os sintomas mais comuns da covid-19 são febre, tosse seca, mal-estar e dificuldade para respirar - embora em vários casos tenham sido relatadas secreções nasais, problemas gástricos, perda de olfato, entre outros.

“Na somatização, se o paciente acredita que sua cabeça dói, é porque realmente dói, só que a explicação para essa dor é psicológica”.

Em situações desse tipo, os especialistas primeiro descartam qualquer causa física à condição e depois procuram uma razão psicológica que explique os sintomas.

Evite nesse momento somente pensar no vírus procure ocupar a mente com informaces diversas e com tarefas que lhe tirem do foco a pandemia se possível. Uma pessoa superexposta pode construir facilmente fantasias catastróficas, distorcer a realidade e produzir um estado psicossomático.

É preciso buscar aquilo que dá prazer e acalma. Ler ficção é interessante para viajarmos um pouco e sair nos distrair dessa realidade. Vamos ouvir músicas, filmes são muito bem vindos especialmente aqueles que nos fazem sonhar e projetar por dias abundantes, assistam palestras de profissionais sérios da saúde mental, da filosofia, da literatura. Assistir conteúdos que nos faça pensar e viajar, áreas que temos liberdade em ser sempre !

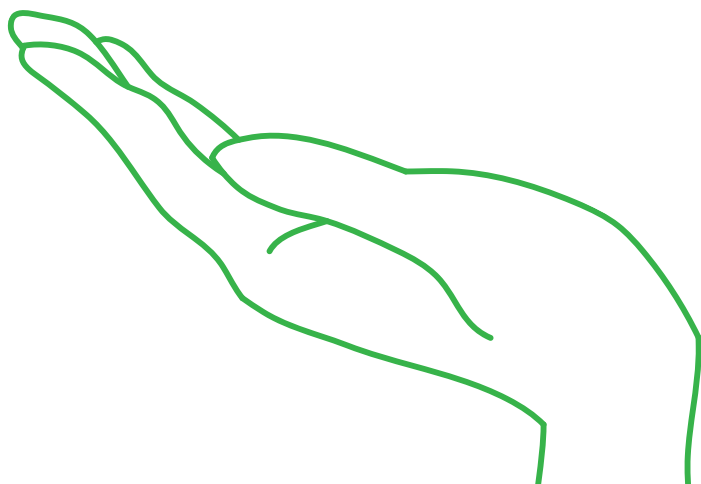




Esse é um período excelente para se preparar para aprender novas coisas e depois, quando pudermos, compartilhar com as pessoas que amamos. Como, por exemplo, aprender uma boa receita e depois reunir os amigos para celebrar.

É preciso parar de reclamar por aquilo que não se pode fazer e questionar o que é possível fazer dentro de casa. “A queixa não faz nada além de carregar negativamente nossa saúde mental, o que também faz com que nossa imunidade abaixe. Além disso, aumentar a imunidade tem relação direta com consumir pensamentos positivos.

É preciso ressignificar essa experiência.



Precisamos construir uma rede de apoio assertiva e amorosa ao nosso redor

O conceito de rede tem diversas acepções. A partir do seu significado mais amplo (uma rede é uma estrutura que tem um padrão que a caracteriza e que possibilita a inter-relação dos seus nós).

Uma rede de apoio, por conseguinte, é uma estrutura que dá algum tipo de contenção a algo ou alguém. A ideia costuma referir-se a um conjunto de organizações ou entidades que trabalham de maneira sincronizada para colaborar com alguma causa.

Existimos para gerar auto-consciência e responsabilidade sobre a nossa própria vida. Para isso, é necessário realizar um processo de aprendizagem e passar por inúmeras situações onde ela é colocada em prática.

Ocupar-se de si mesmo não envolve uma atitude egocentrista, muito pelo contrário. Significa ter consciência plena de todas as nossas potencialidades e limitações. Ao experimentar a arte de cuidar de si ou o autocuidado, se potencializa a autorreflexão. Esta, por sua vez, conduz à consciência das emoções e à assimilação de experiências que integram o conhecimento e com isso podemos montar um aldeia inteira.

Em nossa caminhada de vida em construção encontrarmos nela os nossos pares, nossos grupos, os que nos entendem, nos ajudam e, acima de tudo, nos fortalecem. Esse fortalecimento significa não apenas que temos pessoas com quem contar, mas que também nos tornamos o 'Nós', a rede de apoio de alguém, pertencemos a uma rede de apoio! É inigualável esse sentimento de que, finalmente, pertencemos a algo.

O mundo é repleto de vários mundos, com diversas comunidades e redes. Sempre tem alguma para a gente criar vínculos amorosos, ser acolhida e acolher. É exatamente esse sentimento de pertencimento que configura a existência da rede de apoio.



As redes se fazem infinitas... Acerque-se de palavras positivas, escuta amorosa, trocas saudáveis, situações que lhe fazem bem, pessoas que a incentivem.

VÁ caminhando nessa jornada diaria a seu proprio passo. Tudo bem ir se construindo aos pouquinhos. Faça o que for possivel naquele momento e lembre-se que vale o que vale é a caminhada e nao o destino final.

Comece a praticar por essa leitura, vá com calma, leia devagar, retome algum ponto e leia novamente ou escolha um momento mais relaxado para fazer sua leitura, dentro das suas possibilidades.

Cada um tem seu ritmo de adaptação e voce nao precisa sentir-se culpado por não estar reagindo no mesmo tempo e velocidade dos demais, somos únicos e vamos guiados pelo nosso próprio passo.

Juntos somos mais fortes. Voce nao está sozinho nessa!



Quem estará nas trincheiras ao teu lado?

- E isso importa?

- Mais do que a própria guerra.

(Ernest Hemingway)

FONTES DE REFERENCIAS COMPLEMENTARES:

- OMS - Organizacao Mundial da Saúde
- Ministério da Saúde





Caroene Santos Murray

Psicóloga Clínica – Infantil e Adulto
Psicóloga Perinatal

PSI: M8469

Caroene S. Murray é Psicóloga Clínica e encontrou seu lugar de pertencimento no auxílio ao outro.

É formada em Psicologia pela UEL- Universidade Estadual de Londrina-Brasil e possui especialização em desenvolvimento e demandas infantis, ludoterapia e em Clínica Psicanalítica.

Caroene mudou-se para a Irlanda em 2010, e completou Mestrado em Estudos Psicanalíticos pela Universidade Trinity College Dublin- Irlanda.


Por seu trabalho ter uma demanda mista no exterior acabou também se especializando na área da Psicologia Perinatal e do Puerpério, área que atua e conquistou um cantinho especial em seus estudos e aperfeiçoamentos profissionais no momento, além de questões do expatriado.



O trabalho de Caroene na Irlanda visa acolher com carinho as demandas individuais e coletivas de crianças, adolescentes, adultos, casais, famílias, pais e mulheres no pré, durante e pós maternidade (perinatalidade e puerpério).

Oferece também consultoria parental para lidar com questões da infância e da parentalidade além de oferecer Pré-natal psicológico.

Caroene é Psicóloga e Diretora da empresa 'Tree of Life Clinic'.





www.tolclinic.com



treeoflifeclinic_



Tree of Life Clinic

