

## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

### Saúde mental durante o período de pandemia

Situações adversas e graves como uma pandemia podem provocar ansiedade generalizada na população, principalmente quando não se tem total conhecimento sobre a doença — como é o caso da nova infecção causada pela COVID-19. Esse tipo de situação pode abalar a saúde mental da população, causando medo, estigma, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Manter um estilo de vida saudável e evitar vícios de comportamento é essencial para preservar a saúde mental durante a pandemia.

### Reflexões

- 1) Como está sua saúde mental durante este período?
- 2) O que você tem feito para se manter bem?
- 3) Quais são suas preocupações neste momento?
- 4) Quais são suas esperanças?

### Como manter a saúde mental em tempos de pandemia



Manter um estilo de vida saudável é essencial para saúde física e mental, ademais está comprovadamente relacionado à prevenção de doenças crônicas ou até à prevenção do seu agravamento, se existentes.

## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

Um estilo de vida saudável envolve um conjunto de mudanças de comportamentos e tem como base 6 pilares:



**Manejo do estresse:** fazer pequenas pausas durante o dia para focar nos sentimentos e sensações vivenciados. Passar a refletir e entender melhor suas emoções é uma maneira simples e eficaz para acalmar a sua mente, relaxar o corpo e ser tranquilizado. A meditação e mindfulness é uma prática com eficácia comprovada para a saúde física, mental e emocional, pela qual aprendemos a perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no momento que ocorrem, sem reagir de maneira automática ou habitual. Vários aplicativos são disponibilizados para auxiliar nessa prática atualmente, e nesse período de pandemia diversos cursos estão sendo disponibilizados gratuitamente.

**Relacionamentos saudáveis e isolamento social:** a pandemia modificou completamente a forma de se relacionar. Apesar do confinamento gerado pelo isolamento social, não é necessário que as pessoas passem por esse período solitárias. Manter contato e uma rede de apoio entre outras pessoas queridas, mesmo que de forma virtual (por meio de ligações, videochamadas e aplicativos), é um modo essencial para preservar a saúde mental.



## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

**Relações familiares:** já no âmbito familiar, o tempo de convivência entre as pessoas dentro de casa está sendo um grande desafio para alguns, pois tem exigido maior equilíbrio emocional. Para outros, esta tem sido uma oportunidade única de prazer e fortalecimento entre seus membros. Na China, por exemplo, o índice de divórcios aumentou consideravelmente durante a pandemia. Então, o que nós podemos refletir a respeito disso? Primeiramente, devemos considerar os conflitos e insatisfações que vários relacionamentos já apresentavam durante o período pré-quarentena, para que, assim, possa haver crescimento. Este pode ser um momento oportuno para o diálogo, entendimento e mudanças de atitudes para restaurar a relação. A conversa com capacidade de empatia só agrega valor para fortalecer as relações e ajuda a traçar novos planos e desfrutar de momentos construtivos. Aproveite o tempo livre e invista nas boas relações familiares.

### Alimentação saudável:



- Consuma mais alimentos integrais;
- Coma mais frutas e hortaliças, higienizando-as devidamente para seu consumo apropriado;
- Prefira alimentos naturais: diminua o consumo de produtos industrializados - "*descasque mais e desembrulhe menos*";
- Não fique sem comer: é melhor comer menos, mas em intervalos menores do que comer muito, poucas vezes ao dia;
- Coma com calma, mastigue bem e não ingira líquidos com as refeições;
- Beba muita água e se hidrate bem, incluindo sucos e chás;
- Coma de tudo: variedade é o mais importante;
- Reduza o consumo de açúcar e frituras.

## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

### Atividade física



Com as academias fechadas por tempo indeterminado e áreas de lazer isoladas, a prática de atividades físicas acabou reduzindo. Porém os benefícios para saúde física e mental da realização de atividade física se tornou ainda mais evidente nesse período. Uma alternativa são os exercícios realizados em casa e, nesse caso, a internet pode ser uma grande aliada. Abaixo, apresentamos algumas dicas:

- Varrer a casa, passar pano no chão, arrumar o jardim, horta ou quintal; mudar a posição dos móveis, subir e descer escadas; brincar com animais de estimação são algumas das inúmeras atividades físicas que deverão ser incentivadas e praticadas;
- Dance! Esta é uma excelente atividade física;
- Evite permanecer por longos períodos sentado, deitado ou utilizando dispositivos eletrônicos;
- Exercite-se com a ajuda da internet: durante a pandemia. Diversos educadores físicos têm feito programas para incentivo do exercício. Além disso, alguns aplicativos de atividades físicas têm liberado treinos gratuitamente;
- Importante: cada pessoa deve seguir suas limitações e encontrar uma forma de sair do sedentarismo. A dica é não fazer exercícios mirabolantes ou muito complexos, a fim de evitar lesões.

## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

### **Sono reparador**

Desde o começo da pandemia e a instauração da quarentena, casos de pesadelos e noites mal dormidas têm sido cada vez mais frequentes entre as pessoas. Mas é importante saber que, além do estresse diário, os distúrbios do sono podem ser as causas da sua dificuldade para dormir. Aqui, vão algumas dicas para melhorar a qualidade do sono:

### **Higiene do sono**

Estabeleça um horário para dormir. Evite alimentos estimulantes antes de se deitar: café, refrigerantes, chá-preto ou chocolate, atividades físicas à noite, logo antes da hora de dormir, pois elas promovem agitação e atrapalham o sono. Fuja da cama durante o dia: evite grandes cochilos ou passar o dia inteiro deitado na cama. Mantenha o quarto confortável: prefira ambientes escuros e com menor quantidade de barulho. Evite usar celulares e computadores antes de dormir.

### **Manejo do álcool, cigarro e drogas**

Além de serem prejudiciais à saúde física, com a redução da imunidade e diversos outros problemas mais graves, o uso de álcool, cigarro e drogas ilícitas também tem grande impacto na saúde mental, desregulando o sono, gerando ansiedade, depressão e podendo desencadear outros problemas psiquiátricos. A redução desse uso tem sido foco de políticas de saúde, que se intensificaram na época da pandemia, quando o consumo aumentou. Diminuir e extinguir esse consumo são essenciais para se manter o equilíbrio em um período tão delicado.

Além de prejudicar sua saúde mental, fumar também aumenta o risco de desenvolver a forma grave do coronavírus. Mais um empurrãozinho para que esse vício seja abandonado, não é? E procure um profissional de saúde.



## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

### Outras dicas importantes

1. Seja otimista: "às vezes é necessário fazer um esforço consciente para encontrar o lado positivo de uma situação".
2. Seja pé no chão: não alimente ou deixe ser consumido por hipóteses catastróficas. Foque no presente e no que de fato pode ser feito para prevenir o pior cenário e aliviar os desafios que já existem.
3. Informe-se por fontes confiáveis e oficiais: e se estiver ansioso, evite se manter informado o tempo todo e assistir ao telejornal com frequência. Isso diminuirá a ansiedade e a tensão em relação às notícias. Lembre-se de que, neste momento, o mais importante é contribuir, evitando aglomerações, cuidando da higiene das mãos, fazendo o uso do álcool em gel sempre que possível e fique em casa.
4. Mantenha uma rotina.
5. Faça o que goste: aproveite também o tempo livre para fazer coisas relacionadas ao seu lazer, separando um tempo para isso.

### Uso de eletrônicos

O uso excessivo de eletrônicos é comprovadamente maléfico à saúde mental e física. Durante a pandemia e com o isolamento social, esse uso pode ser intensificado e seus efeitos podem ser ainda piores. Ao mesmo tempo em que a internet ameniza a solidão, ela pode intensificar a ansiedade. Portanto, o uso equilibrado das redes sociais é a chave para passarmos por esse período da melhor forma que pudermos. Abaixo, encontram-se algumas dicas sobre o uso de eletrônicos, que abrangem desde o telejornal ao uso das redes sociais.



## Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

- Seja consciente: exercite a autoconsciência, o tempo todo. Após passar muito tempo no Facebook, por exemplo, verifique como está seu humor. Isso funciona como um mindfulness (atenção plena, ou consciência plena) aplicado às redes sociais. Se estiver fazendo mal, você deve reduzir ou parar.
- Filtre o que chega até você: se percebe que acompanhar certos perfis, ler certos tipos de postagens ou se envolver em algumas discussões está lhe abalando emocionalmente, pare de se envolver.
- Não caia na enxurrada de informações: a organização mundial da saúde (OMS) orienta os usuários a procurar notícias e atualizações sobre a COVID-19 de uma a duas vezes ao dia (de manhã e à noite, por exemplo).
- Fuja das *fake news* (notícias falsas): ao procurar as notícias, busque olhar regularmente o site do órgão e de outras autoridades de saúde.

### **Importante: isso também vai passar!**

Todos nós fazemos parte desse momento tão inesperado e, portanto, cada um deve fazer a sua parte, para que o confinamento não demore mais do que o necessário.

**LEMBRE-SE QUE SUAS EMOÇÕES E A SUA ESTABILIDADE SÃO ESSENCIAIS PARA QUE VOCÊ SEUS FILHOS FIQUEM BEM.**

Educação das Relações Étnico-Raciais, Direitos Humanos e Cidadania

\*edição em parceria com o Programa Saúde na Escola – PSE –

REFERÊNCIAS

[www.ufmg.gov.br](http://www.ufmg.gov.br)

<https://pebmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/>

<https://www.google.com/search?q=ORIENTA%C3%87%C3%83O+A+S+FAMILIAS+SOBRE+PREVEN%C3%87%C3%83O+AO+CORONA&>

<https://www.sanarmed.com/saude-mental-em-tempos-de-coronavirus>