
**CARTILHA DE SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL FRENTE À PANDEMIA DO
CORONAVÍRUS NO ÂMBITO ESCOLAR**

COMUNIDADE ESCOLAR



O processo de pandemia da Covid-19 afetou sobremaneira a rotina de toda a comunidade escolar (profissionais da educação, gestores, professores, estudantes, pais/responsáveis), causando sentimentos de medo, angústia, ansiedade, insegurança; o que pode ocasionar adversidades para a saúde mental individual e coletiva.

Neste sentido, produzimos este material com informações importantes para o cuidado com a saúde física, mental e emocional, com o intuito de auxiliar na melhoria da qualidade de vida que este momento tanto requer.

Orientações para a comunidade escolar em geral:



Pratique a empatia: consiste em colocar-se no lugar do outro, buscando compreender como o outro se sente em relação aos processos que vivencia. Considerando à Covid-19 significa compreender que ela não tem relação com etnia, gênero ou classe social. Do mesmo modo, as pessoas acometidas pela Covid-19 não fizeram nada de errado e não devem ser julgadas por estarem nessa situação. Discriminar pessoas por terem sido contaminadas produz sofrimento psíquico. Assim, utilize-se de gentileza e solidariedade enquanto ferramenta de enfrentamento à pandemia.

Não crie estigmas: não faça referências às pessoas acometidas pela Covid-19 enquanto “casos de Covid-19”, “vítimas de Covid-19”, “familiares do caso de Covid-19”. Todos merecem ser tratados e abordados com respeito às pessoas que são. Eles realizarão o tratamento para que retornem à sua vida assim que possível.



Informação deturpada também faz mal: sempre que buscar informações, faça com base em fontes confiáveis (Secretarias de Saúde do Estado e Município, Ministério da Saúde, Organização Mundial de Saúde, Organização Pan-Americana de Saúde). Organize-se para a redução das buscas por informações, para uma frequência não excessiva. Evite o compartilhamento excessivo em grupos.

Recebendo notificações ou compartilhamentos, lembre-se que nem tudo que receberá é real ou verdadeiro. Por isso, mantenha a tranquilidade antes de considerar os conteúdos acessados.

Cuide de você e de seus pares próximos: além de seguir as recomendações de educação e etiqueta respiratória, é fundamental o fomento de momentos de escuta e apoio emocional entre as pessoas próximas. A interpretação de que esse momento é uma oportunidade para desacelerar a rotina e criar vivências de prazer e significado ajuda a termos positividade no dia-a-dia.





Conecte-se a quem você ama: as tecnologias de comunicação nos permite estar virtualmente próximos de quem amamos. Por isso, faça-se presente na vida dos que lhes são caros! Desse modo, o contato social pode ser mantido por meios tecnológicos e virtuais (chats, web chamadas, telefonemas). Isolamento social não precisa significar solidão e distanciamento. Mantenha-se conectado!

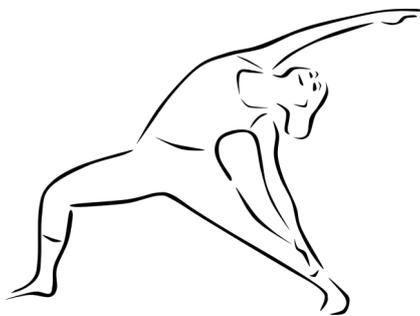
Compartilhe histórias e informações positivas: momentos de pandemia expõem nossas fragilidades. De forma a enfrentar sentimentos negativos, podemos destacar fatores positivos dessa situação, como a compreensão de nossa interdependência, da necessidade de processos solidários, da produção de novos conhecimentos e do cuidado com o planeta.



Adote hábitos saudáveis! Dedique-se a ter uma alimentação adequada e saudável e uma vida mais ativa mesmo dentro de casa, buscando uma rotina que proporcione bem estar e prazer.

Cuide da sua alimentação: Priorize o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como frutas e sucos de frutas, legumes, vegetais, arroz, feijão, carnes e ovos, e preparações a partir desses alimentos, que são ricos em antioxidantes e contribuem para o fortalecimento da imunidade. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados (biscoito recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, congelados, temperos e macarrões instantâneos, etc), que são altamente calóricos e com grande concentração de gorduras, açúcar e sal. Tais alimentos favorecem o ganho de peso e aumenta o risco de grande concentração de gorduras, açúcar e sal. Tais alimentos favorecem o ganho de peso e aumenta o risco de desenvolvimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, câncer, dentre outras.

Dentro do possível defina horários para as refeições, e torne a refeição um momento prazeroso, de conversa e compartilhamento com os demais membros da casa.



Mantenha-se ativo dentro de casa! A atividade física propicia diversos benefícios para a saúde geral, como também para a saúde mental, contribuindo para a melhora da auto estima, para diminuir o estresse e a depressão e para aumentar a qualidade do sono. Atividades como organizar a casa, por exemplo, já contribuem para se ter uma vida mais ativa, e conseqüentemente para alcançar os benefícios que a atividade física proporciona. Além disso, em casa é possível desenvolver outros tipos de atividades, como alongar-se, pular corda, dançar, brincar, dentre outras.

Proteja as pessoas dos grupos de risco: se você faz parte do grupo de pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos da Covid-19 (idoso, gestante, imunossuprimidos e/ou apresente alguma doença crônica como hipertensão, diabetes e doenças cardiorrespiratórias), tenha cuidado redobrado. Siga as orientações dos profissionais de saúde como medida de autocuidado e, se conhece alguém do grupo de risco, mostre a ele o quanto se importa e o apoio nas medidas de cuidado. Cuidar um do outro fortalece o sentimento de solidariedade e parceria.



Organize-se: é importante planejar nossa rotina para que a vida ocorra sem maiores contratempos. Pensar nos insumos necessários para o bem estar de toda a família e os meios de adquiri-los, de maneira a garantir a segurança necessária. Esteja atento às medidas de higienização para compras e os cuidados sanitários ao se chegar em casa.

Cuide dos animais de estimação: dedique tempo para o cuidado com seu animal de estimação. Essas atividades, além de garantir o bem estar de todos, podem significar momentos de relaxamento para os envolvidos. Além disso, os animais geralmente estão dispostos à troca de experiências e afetos, nutrindo os corações com alegrias e descontração.



Evite o uso prejudicial, abuso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções: Busque substitutos saudáveis, como prática de atividade física, meditação, dança, exercícios de relaxamento, entre outros, através das redes sociais e mídias digitais da SES, além de outros canais.

#DiaMundialSemTabaco



O pulmão e a circulação sanguínea, que são diretamente afetados na COVID-19, melhoram em curto espaço de tempo após parar de fumar. Não se expor à fumaça e vapores do tabaco pode impactar positivamente na redução da relação de risco entre COVID-19 e tabagismo.

SAIBA MAIS EM:

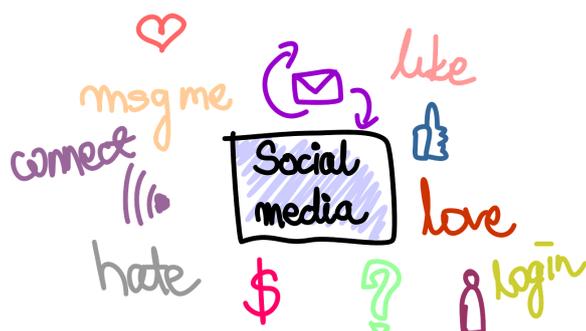
<https://www.saude.mg.gov.br/tabagismo>

Se necessitar, busque apoio psicológico: as unidades de Atenção Primária à Saúde são os serviços responsáveis por ordenar o cuidado para a garantia do acesso às ações de promoção à saúde, prevenção, atenção a agravos e doenças e reabilitação. Havendo necessidade, contacte a sua equipe de saúde de referência.

Outro dispositivo de apoio é o aplicativo 'Saúde Digital', que disponibiliza, por meio do trabalho de psicólogos voluntários, o acolhimento, a escuta qualificada, a orientação e o acompanhamento terapêuticos à distância. Este acolhimento, para a avaliação inicial, se dá por encaminhamento e se destina aos pacientes adoecidos pela Covid-19, com necessidades psicobiológicas.

Aos estudantes:

Organize sua rotina de estudos: é importante separar momentos voltados ao desenvolvimento das atividades escolares. Esses momentos podem se tornar mais interessantes com a liberdade do estudante de buscar métodos próprios de aprendizagem e de permitir que cada estudante desenvolva suas atividades da maneira que compreender mais apropriada.



Expresse-se! Apesar do isolamento em decorrência da Covid-19, são várias as possibilidades de expressão dos sentimentos e pensamentos: os chats de conversa, as mídias sociais, todas as variedades de conexão à distância; propiciam que estejamos juntos do nosso grupo de amigos.

Se precisar, busque por ajuda. Busque por referências entre os profissionais da escola ou da unidade de Atenção Primária à Saúde e exponha sua necessidade. Eles irão te apoiar para a resolução da situação.

O Disque Direitos Humanos, ou Disque 100, é um serviço de proteção de crianças e adolescentes com foco em violência sexual, vinculado ao Programa Nacional de Enfrentamento da Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes, da SPD- CA/SDH.

Trata-se de um canal de comunicação da sociedade civil com o poder público, que possibilita conhecer e avaliar a dimensão da violação dos direitos humanos e o sistema de proteção, bem como orientar a elaboração de políticas públicas.



Busque formas naturais de manter sua saúde e bem estar: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são terapias eficazes e seguras capazes de estimular mecanismos naturais de promoção da saúde física e mental, além de prevenção de doenças. Incluir algumas PICS na rotina pode melhorar também aspectos ligados à concentração e ao foco, proporcionar autoconhecimento e despertar sentimentos positivos como pertencimento e valorização cultural.



A meditação, por exemplo, é uma PICS que tem o potencial de auxiliar no enfrentamento de queixas frequentes no cenário de pandemia e pode ser vivenciada em qualquer ambiente. Trata-se de um treino mental, com o objetivo de proporcionar tranquilidade e equilíbrio, à medida que se aumenta a consciência.

Uma forma de praticá-la, seria sentar de forma confortável, focar em ciclos contínuos de 10 respirações profundas, mantendo um ritmo respiratório natural; sempre que o pensamento desviar da contagem, redirecionar gentilmente a atenção. Sugere-se começar com 1 (um) minuto de prática e aumentar progressivamente conforme o nível de atenção adquirida.

Para auxiliar em um momento de estresse ou ansiedade, pode-se também realizar automassagem na região do lóbulo da orelha com as pontas do polegar e do indicador, em pinça. Isso porque na orelha estão distribuídos pontos que representam todo o corpo e o estímulo desses pontos provocam liberação de substâncias responsáveis por promover relaxamento, aumento da imunidade, alívio da dor, entre outros benefícios, a depender da região estimulada. Esses são princípios da auriculoterapia, técnica oriunda da Medicina Tradicional Chinesa.

Saiba mais em :

<https://www.saude.mg.gov.br/pics>

<https://aps.saude.gov.br/ape/pics>

Aos pais e responsáveis:

Busque seguir as orientações de estudo apresentada pela gestão da educação. Apesar de toda insegurança com relação à condução dos momentos de estudo, apoie-se nas diretrizes e materiais apontados pela escola de seu filho. O setor da Educação tem se debruçado na organização do currículo e dos materiais necessários para a garantia da aprendizagem em tempos de pandemia.



Mantenha o diálogo e a qualidade de comunicação com crianças e adolescentes. Eles têm o direito de ter ciência de perdas. É importante que seja compartilhado com eles o que aconteceu de maneira simples e adequada a sua faixa etária e compreensão. Por mais que os adultos possam ter a concepção de que estão protegendo as crianças ao não tratarem dos assuntos relacionados às perdas, é necessário considerarmos que as perdas e os sentimentos advindos, quando apoiados sentimentalmente pelos adultos, ajudam a criança e o adolescente a construir seus próprios recursos para lidarem com os momentos tristes e causadores de sofrimentos que poderão vivenciar ao longo de suas vidas.

Está tudo certo em não ter todas as respostas. Esteja aberto ouça os assuntos que seus filhos apresentarem, sendo honesto no diálogo. Com essa atitude, conquista-se o respeito e a confiança, além de demonstrar que todos estão na mesma situação e que o importante é o fortalecimento da solidariedade.



Promova momentos de brincadeiras e fantasia. O mundo lúdico das crianças precisa ser nutrido neste momento de isolamento social. Pergunte aos filhos o que eles gostariam de fazer. A escolha gera autoconfiança. Então, além de incentivar brincadeiras que despertem a imaginação e a ludicidade, experiencie-as com as crianças! Momentos como esses são capazes de fortalecer os vínculos e os afetos.

Compartilhem momentos de preparação das refeições. Compartilhe as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições, com todos os moradores da casa. A participação de toda a família nas atividades de planejar as refeições, adquirir, preparar e servir os alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios utilizados propicia momentos adicionais de convívio em família. Quando possível, inclua as crianças nas tarefas relacionadas com o planejamento e até mesmo com o preparo das refeições, observando a capacidade e segurança para o desenvolvimento de tais ações. As crianças podem contribuir, por exemplo na elaboração da lista de compras, no levantamento dos alimentos da despensa, na checagem dos prazos de validade dos itens, na pesquisa de novas receitas, na mistura de uma massa de bolo, na decoração de uma salada, dentre outras atividades! A aquisição de bons hábitos de alimentação e a valorização do compartilhamento de responsabilidades são outros benefícios do envolvimento de crianças e adolescentes com as atividades relacionadas à preparação de refeições.



Mantenha uma atitude positiva. Demonstre e verbalize sobre o planejamento referente aos comportamentos de todos os familiares nas relações diárias durante a pandemia.

Sendo possível, garanta momentos de exposição ao sol.



Atenção ao uso das telas e aos conteúdos acessados pelos filhos na internet. Com o isolamento social, o tempo de exposição às telas de crianças, jovens e adolescentes foi consideravelmente aumentado. Assim, alguns cuidados devem ser adotados a fim de evitar prejuízos à saúde, tais como malefícios à saúde ocular e os prejuízos ao sono.

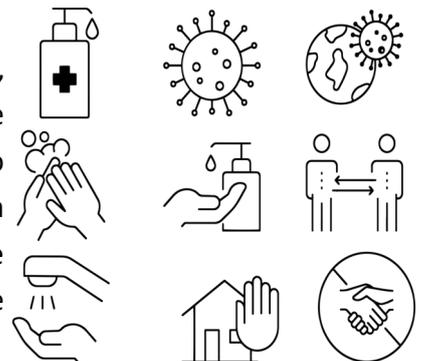


O ambiente virtual está repleto de conteúdos de cyber-bullying, que é um tipo de violência praticada contra alguém através da internet ou de outras tecnologias relacionadas. Praticar cyberbullying significa usar o espaço virtual para intimidar e hostilizar uma pessoa (colega de escola, professores, ou mesmo desconhecidos), difamando, insultando ou atacando covardemente. A proximidade e o diálogo são estratégias de abordagem da situação, inclusive informando sobre as consequências criminais que tais atos, assim como uma agressão física, podem acarretar.

Outra situação que exige a atenção dos responsáveis é o exercício da sexualidade erotizada nos conteúdos virtuais. A adolescência é uma etapa entre a infância e a fase adulta que coincide com a explosão hormonal da puberdade, levando o adolescente a mudanças biopsicossociais, tornando-o sexualmente ativo e reprodutivo. Assim, os adolescentes buscam a inserção social e o exercício de sua sexualidade, sofrendo influência sócio-cultural, familiar e midiática, que modelam seu comportamento. Nesse contexto, o livre acesso a conteúdos eróticos e apelos sexuais vinculados a músicas, propagandas, filmes, programas, revistas, jogos e web, sem orientação prévia; pode ser prejudicial e influenciar comportamentos de risco e sofrimentos psíquicos.

Legitime os sentimentos negativos apresentados pelos seus filhos. Alguns pais/responsáveis tentam ignorar os sentimentos negativos da criança esperando que eles passem, mas não é assim que as emoções funcionam. Os sentimentos negativos, como raiva, medo e tristeza, se dissipam quando a criança pode falar sobre suas emoções, nomeá-las e sentir-se compreendida. Este é o momento dos pais demonstrarem empatia, ganhar intimidade com os filhos e ensinar-lhes maneiras de lidar com estes sentimentos.

Promova educação de etiqueta respiratória na rotina da casa. Crianças, adolescentes e jovens são capazes de compreender a importância de tais medidas através do diálogo sobre o momento atual. Do mesmo modo, aborde o distanciamento social como forma de prevenção da transmissão do coronavírus. Assim, se sentirão partícipes das ações de enfrentamento à Covid-19, o que contribui para sentimentos de autonomia e empoderamento.



Atenção à qualidade do sono! Estabeleça uma rotina específica para a noite. Evite que crianças e adolescentes façam as lições escolares até tarde – as atividades devem ser feitas preferencialmente antes do jantar – e organize-se para que os aparelhos eletrônicos não sejam usados neste horário. A excitação mental faz com que se demore mais tempo para relaxar, tornando o sono mais conturbado e menos profundo.



Também não é recomendado que o celular permaneça ligado à internet enquanto eles dormem, já que as notificações sonoras do aparelho podem acordá-los e prejudicar a qualidade de sono.



Promova momentos de integração com a natureza! Em tempos de isolamento social, um caminho possível para enxergar a natureza pode ser a passagem do tempo. Observar a mudança de estação, o clima do dia, o tempo de crescimento de uma planta e sua decomposição. Observar é um modo de conhecer inerente à humanidade.

Mantenha a calma e gerencie o estresse. Lembre-se de que essa situação é desafiadora para todos os pais/responsáveis. Se possível for, busque trocar experiências com outros pais.

Cuidar da sua família inclui também cuidar de si: Uma atitude positiva seria experienciar novas formas de proporcionar uma melhor qualidade de vida para todos, através das PICS, práticas que potencialmente melhoram a resposta imunológica do organismo, promovem relaxamento e redução da ansiedade, aumentam a capacidade de controle emocional, entre outros benefícios.

Além da meditação e da automassagem já descritas, pode-se incluir nos cuidados diários, ou tornar mais frequente, a utilização de plantas medicinais, que podem ser úteis no manejo da insônia, ansiedade e depressão, além da possibilidade de atuarem no sistema respiratório e na imunidade.

Para uso das plantas, deve-se verificar se estão íntegras, novas, sem mofo e sem sujidade. Para maior segurança, recomenda-se a aquisição das plantas medicinais em locais confiáveis como Unidades de Atenção Primária à Saúde e farmácias.

Como calmante, analgésico e anti-inflamatório, por exemplo, recomenda-se o chá (infusão) das flores da camomila: na proporção de 1 (uma) colher de sopa da planta para 1 (um) copo americano de água fervente, 3 a 4 vezes ao dia. O uso é contraindicado a gestantes devido ao seu potencial abortivo e a pessoas que já apresentaram reação alérgica a camomila. Deve-se usar com cautela em menores de 12 anos.

Já para melhorar a capacidade de resposta do sistema respiratório, indica-se o chá (infusão) de alho, sendo 1 (um) dente de alho descascado em 1(uma) xícara de água fervente, até 2 vezes por dia. Seu uso é contraindicado para grávidas, pessoas com problemas estomacais, hipertireoidismo, distúrbios da coagulação ou em tratamento com antitrombóticos (Marevan®, Heparina, Aspirina®, entre outros); também não é recomendado para pessoas com níveis baixos de glicose.



Antes do consumo de qualquer chá, deve-se deixar a preparação descansar por 10 a 15 minutos, tampada. Recomenda-se não oferecer a crianças menores de 6 meses.



Outras medidas que favorecem a imunidade são abordadas pela Ayurveda, sistema indiano que engloba um conjunto de práticas para a promoção da saúde: como massagens, meditação, uso de ervas e uma boa alimentação. A aplicação nasal diária de uma preparação de 1 (uma) gota de óleo morno (gergelim ou coco) nas duas narinas, de manhã e à noite, é suficiente para auxiliar no fortalecimento do sistema imune.

A prática do Yoga, a aromaterapia, a musicoterapia, a homeopatia e a shantala são outros exemplos de PICS que têm muito a contribuir para condução de uma vida mais saudável, equilibrada e feliz.

CONTRIBUIÇÕES:

Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais

Subsecretaria de Políticas e Ações de Saúde: Superintendência de Redes de Atenção à Saúde:

Diretoria de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas.

Responsável: Lirica Salluz Mattos Pereira. Superintendência de Atenção Primária à Saúde:

Diretoria de Promoção à Saúde. Responsáveis: Bárbara Quintela Zanette Reis, Carolina Guimarães Marra Nascimento, Mário Augusto do Rosário, Nathália Ribeiro Mota Beltrão, Nayara Resende Pena, Joseane Mariluz Martins de Carvalho, Pollyanna de Oliveira, Silva, Waleska Aparecida Vianna de Rezende.