

SAÚDE MENTAL

em Tempos de Isolamento Social



Distribuição gratuita
Uma produção:



ReCog

Estimulação Cognitiva e
Avaliação Neuropsicológica

Coordenação:

Irene de Freitas Henriques Moreira

Psicóloga Clínica, Especialista em Gerontologia SBGG

Colaboração:

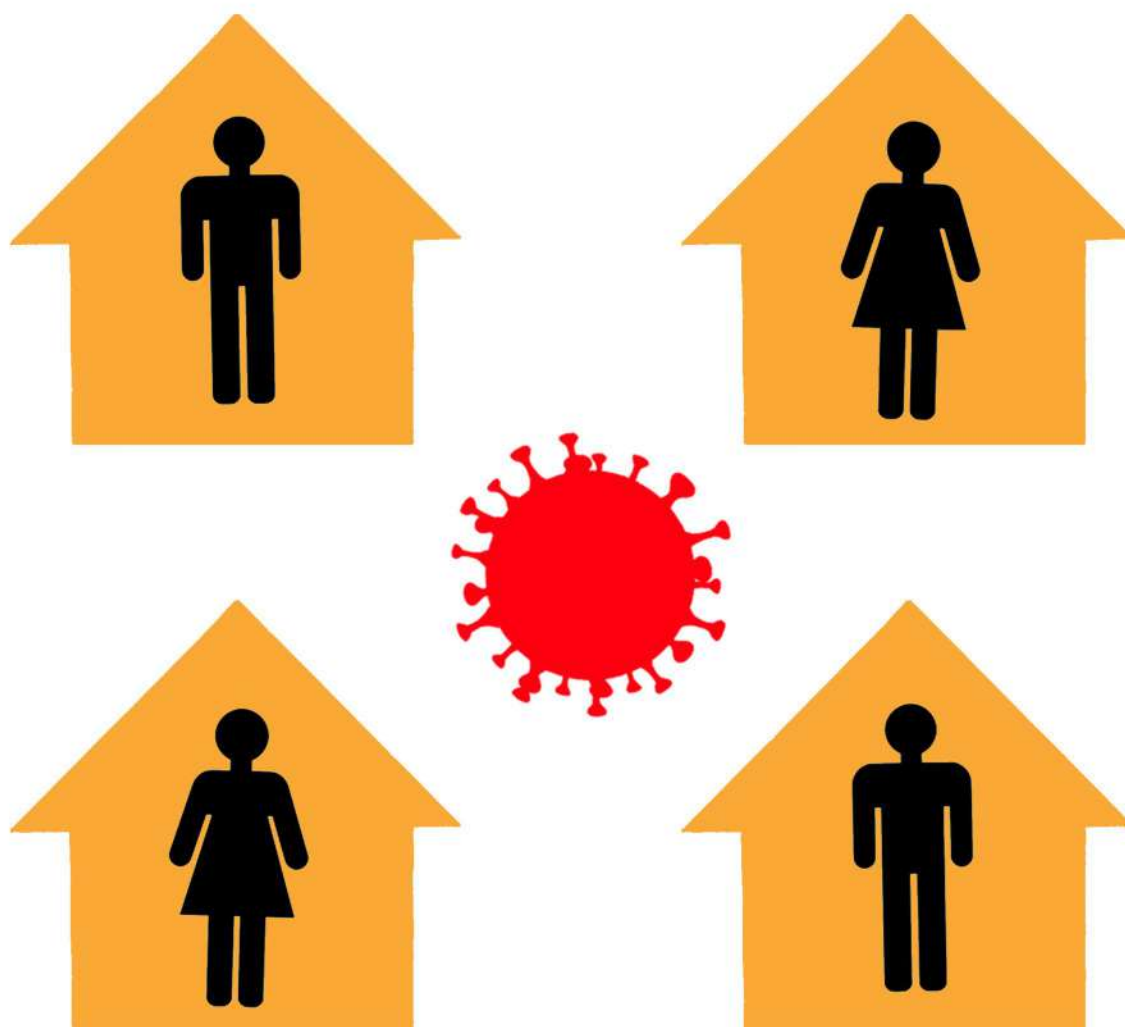
Patrícia Gomes Pinheiro

Graduanda em Psicologia UFF

Rio de Janeiro, 14 de Abril de 2020

ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento social é uma forma de amenizar a propagação do vírus e proteger a população da pandemia. O isolamento visa também não sobrecarregar o sistema de saúde do país, proporcionando melhor atendimento e mais recursos aos pacientes que estão infectados e aqueles podem vir a ser. Por fim, o isolamento social é um método preventivo, eficaz, defendido por toda comunidade científica e consiste na maior permanência possível de cada indivíduo em seu lar e no distanciamento de contato entre pessoas, principalmente em locais públicos onde há uma maior aglomeração de indivíduos.



TRISTEZA E DESÂNIMO

O isolamento social pode acarretar tristeza e desânimo. Esses sentimentos podem ocorrer devido à quebra da rotina, ao distanciamento das pessoas que nós temos vínculos afetivos, ao distanciamento dos lugares e das atividades que gostamos de fazer. Além disso, devemos reconhecer que o momento de pandemia é muito delicado para todos e nos traz notícias constantes que despertam os sentimentos humanos mais singelos e variados. Sentimentos estes que nos confrontam com a nossa finitude e com a nossa vulnerabilidade, além da desestruturação de tudo o que nós conhecemos como sociedade.

As emoções fazem parte da nossa construção como ser. As incertezas que podem nos causar angústia, medo e tristeza podem aparecer. Identificá-las pode ser um bom começo para buscar ajuda profissional.



ANSIEDADE

A ansiedade pode se manifestar de diversas formas como por agitação, estado de alerta, alteração nos horários de sono (como insônia ou sonolência ao longo de todo o dia), alteração na alimentação (como falta de apetite ou excesso dela), necessidade de estar sempre atento às informações do assunto (24h por dia ligado nos telejornais) e até mesmo nas dificuldades de se realizar tarefas diárias.

As crises de ansiedade podem ser confundidas com alguns sintomas do Covid-19 como, por exemplo, a dispneia, conhecida como falta de ar; a sensação de cansaço; além de aperto no peito e a aceleração da frequência cardíaca (taquicardia).

Lidar com a ansiedade é fundamental para a saúde mental em tempos de isolamento social.

Muitas vezes incluir algumas atividades na sua rotina durante este período pode colaborar para o controle da ansiedade. Vamos deixar aqui algumas sugestões.



PSICOTERAPIA



Você sabe o que significa psicoterapia e para que serve?

Pois é, as pessoas têm o hábito de relacionar este termo a loucura. “Isso é coisa pra maluco”. Quem nunca ouviu isso? Então vou agora usar uma outra expressão popular para começarmos a falar de Psicoterapia, afinal, “de médico e de louco, todos temos um pouco”.

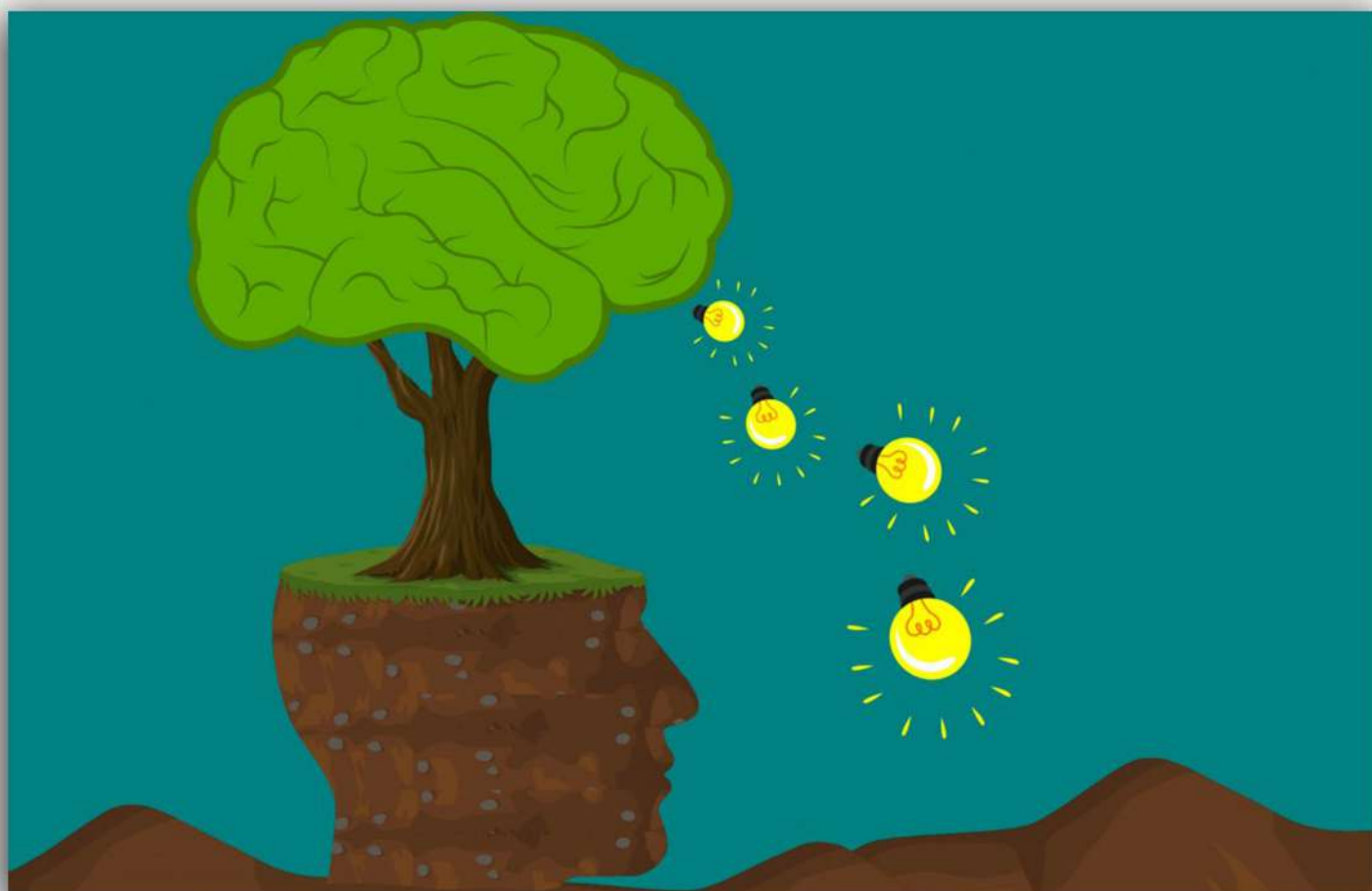
Isso para dizer que Psicoterapia é uma técnica para ajudar pessoas independente de estado de loucura. A finalidade é tratar os problemas psicológicos, tais como depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, entre outras questões que afetam a saúde mental. Por ser uma área da saúde mental, a Psicoterapia é a principal linha de tratamento para qualquer assunto referente ao psiquismo. Atualmente ela também pode ser feita através de plataformas on-line. Esta modalidade foi liberada pelo Conselho Federal de Psicologia para facilitar o acesso de todos a esse tipo de ajuda. Considere esta possibilidade. Ela pode ser útil a te ajudar a passar de forma mais suave por momentos como esse que estamos vivendo. Existe uma gama enorme de profissionais especializados que podem te atender.

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



Os exercícios de estimulação cognitiva são destinados principalmente aos que necessitam de algum trabalho cognitivo específico, como é o caso de idosos ou de pacientes com comprometimentos cognitivos diversos, porém, esses exercícios podem ser utilizados de forma muito positiva para prevenção e estimulação cerebral por todas as pessoas, independente de quaisquer comprometimentos. Exercitar o cérebro estimula a neuroplasticidade, a funcionalidade e a autonomia do ser humano! Assim, você pode otimizar e aprimorar as suas habilidades cognitivas, refletindo em toda a sua vida pessoal e profissional. É um excelente exercício que você pode fazer com acompanhamento neuropsicológico sem sair de casa.

MEDITAÇÃO



A meditação é uma técnica que desenvolve habilidades como concentração, tranquilidade e foco no presente, podendo auxiliar na prevenção do estresse, do medo, tristeza e da ansiedade. A meditação busca transformar a maneira de como interagimos com o mundo, visando a saúde mental e o equilíbrio emocional. Essa técnica pode ser realizada de diversas formas, inclusive guiada! Basta procurar e identificar qual melhor se encaixa as suas necessidades.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



Os exercícios físicos são essenciais para a nossa saúde física e mental. Ajudam não só no condicionamento do nosso corpo, como também melhoram o nosso humor, a nossa cognição, o nosso sono e ajudam a diminuir a ansiedade. É importante que para tal exista o acompanhamento de profissionais especializados e liberação de seu médico assistente. Então ouça a opinião dos especialistas antes de incorporá-los na sua rotina. Primeiramente do seu Clínico, Cardiologista ou Geriatra, entre outros médicos e, lembre-se que os exercícios precisam ser prescritos por um profissional habilitado, Fisioterapeuta ou Educador Físico. Busque com esses profissionais a melhor forma de criar um plano individualizado que se adapte à sua rotina. Neste período a ideia é fazer exercício físico sem sair de casa!

ALIMENTAÇÃO



Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções de seu organismo estejam funcionando de forma equilibrada e para que você tenha uma vida cheia de bem-estar. Sendo assim, escolha alimentos naturais e frescos, dê preferência a alimentos integrais, frutas, legumes e hortaliças. Higienize bem os seus alimentos. Coma de tudo um pouco, mas modere nas gorduras e açúcares. Cuide para que o seu prato fique bem colorido. Procure não ficar grandes intervalos de tempo sem comer. Coma com calma, mastigue bem, aproveite este momento. Ative os sentidos; olfato, paladar e visão. Sente-se à mesa para fazer as refeições. Não esqueça de beber água. Desfrute!!!!

BELEZA PURA



Estar em casa não significa que você não precisa cuidar de si mesmo. Cuidar de si é fundamental. Vamos trabalhar a nossa autoestima. Para começar, se olhe no espelho. Tire os pijamas ou as “roupas de casa”, tome aquele banho gostoso. Aproveite para curtir a água caindo no corpo. Hidrate a pele e se arrume! Se olhe novamente no espelho e dê aquela incrementada no visual. Para as meninas que tal apostar numa maquiagem leve, pode ser um pó ou um batom. Não esqueçam dos cabelos, nada de não pentear os cabelos. Para os rapazes, façam a barba, deem aquele toque especial no cabelo, passem um cheiro no pescoço. Sugiro mais uma checada no espelho para algum retoque. Sorria para você e se olhe nos olhos, conecte-se e veja como você está bem.

Tome um banho de Sol todos os dias para ativar a Vitamina D! Dê preferência nos horários de menor incidência dos raios ultravioletas. Os melhores horários para banho de sol são de 8h às 10h e de 15h às 17h. Caso não tenha um ambiente externo como varanda, jardim ou quintal, opte por uma cadeira perto da janela e aprecie a sua vista ou faça uma leitura enquanto está sentado.

Não esqueça de beber água, o melhor hidratante natural!!!!

LEITURAS



Liste em uma folha quais tipos de leitura mais te agrada: livros de romance, biografias, quadrinhos, poesias, crônicas etc. Nessa mesma lista, nomeie opções para cada estilo do que você gostaria de ler, por exemplo:

Crônicas - Fernando Sabino – Livros: O encontro marcado / O menino no espelho

Crônicas - Luis Fernando Veríssimo – Livro: Comédias para se Ler na Escola

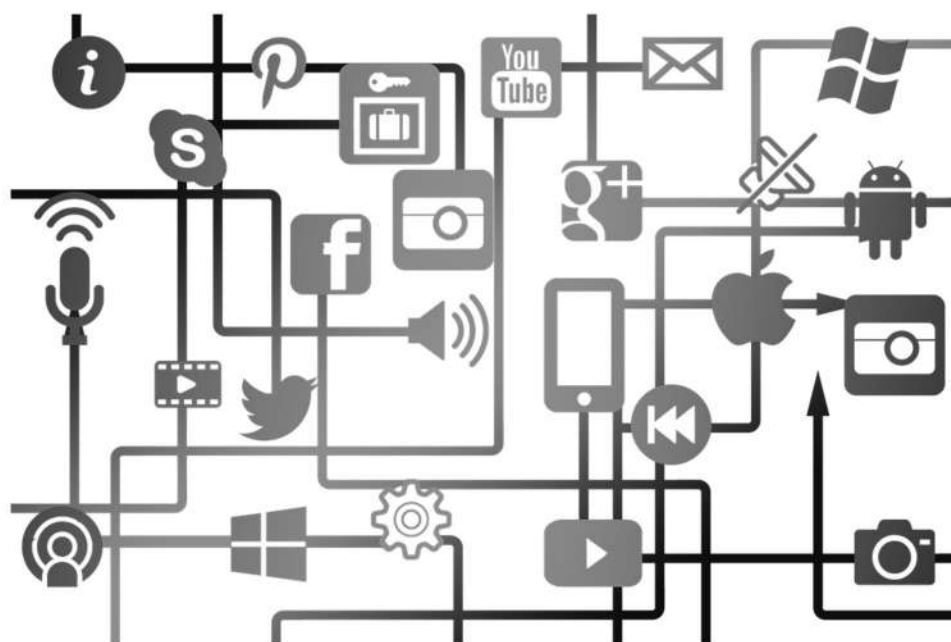
Em seguida, após ter a sua lista de leituras, escolha uma para começar a apreciar naquele momento. Marque com um “check” após finalizar cada leitura escolhida por você.

Se quiser, sugerimos ainda que faça um resumo da sua leitura ou separe as suas partes favoritas! Esses exercícios trabalham a sua compreensão sobre o texto e reforçam o armazenamento de dados do mesmo na memória, além de facilitar uma retomada futura na leitura.



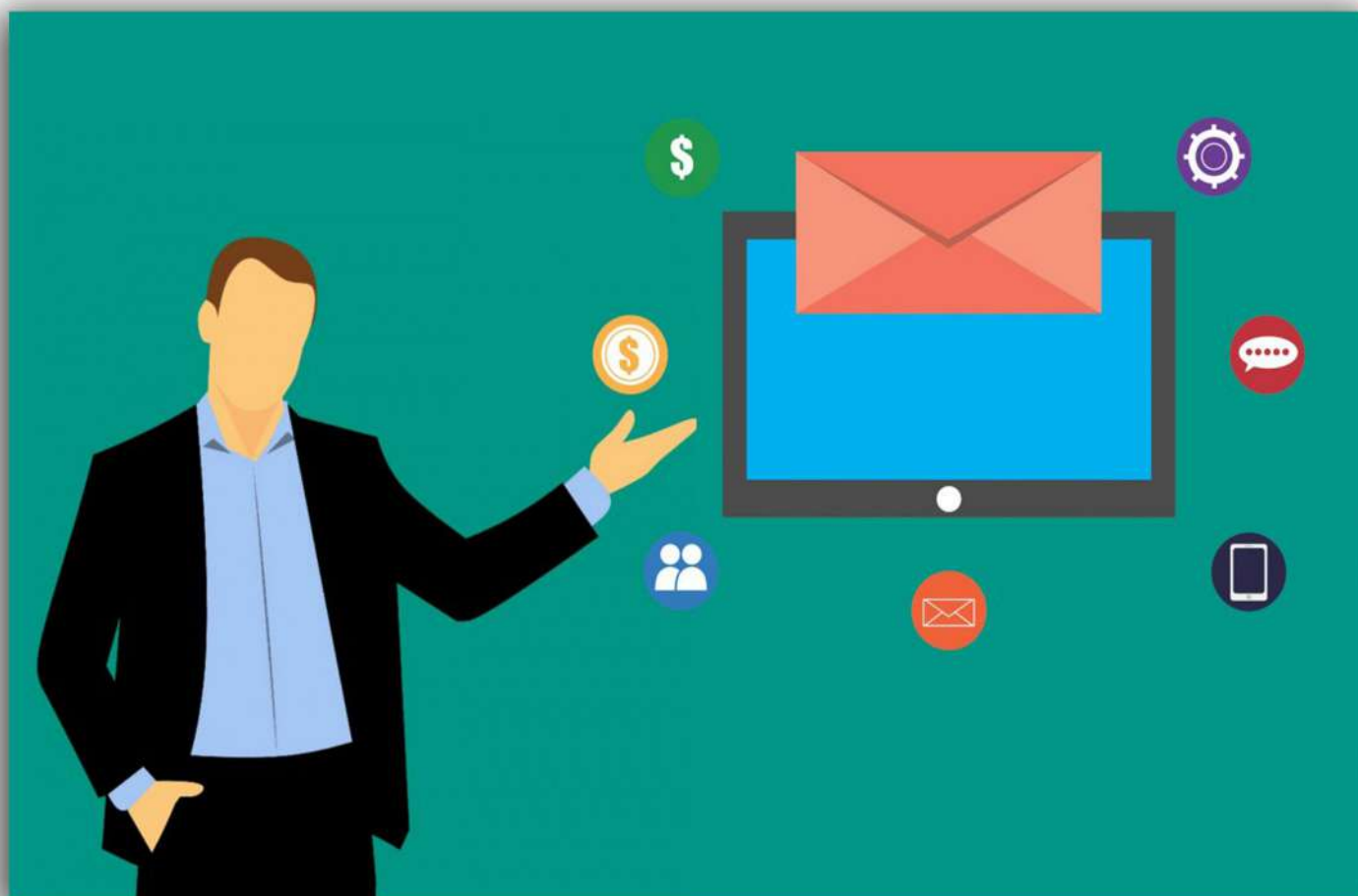
Atualmente temos muitas opções na TV, além de Netflix, Amazon Prime, Now. Uma variedade de opções de acesso a uma variedade de filmes e séries. Você pode fazer uma lista de filmes para assistir e aproveitar para rever alguns títulos antigos. Escolha coisas alegres, leves e que prendam a sua atenção. Neste momento precisamos buscar coisas prazerosas na simplicidade do nosso cotidiano.

CONTATO SOCIAL

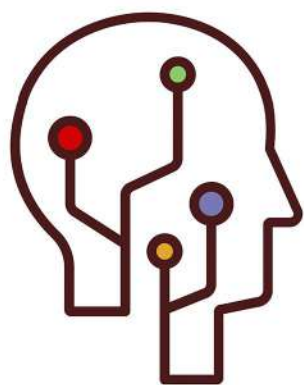


Lembre-se que o momento é de isolamento social, mas estamos falando de contato físico. Então, inclua na rotina falar diariamente com aqueles que você ama, parentes, amigos, vizinhos... Lembre-se que hoje em dia temos uma infinidade de formas de comunicação; telefone, celular, WhatsApp (este além de enviar mensagens e áudios, faz chamadas como telefone e chamadas de vídeo), Skype, Zoom e diversos outros aplicativos que conectam pessoas. Estas ferramentas de comunicação possibilitam que a gente veja as pessoas ao vivo e converse em tempo real. Além disso, também existem as redes sociais como o Facebook e Instagram. São ferramentas de entretenimento. Elas fazem a conexão com outras pessoas através de fotos, notícias, vídeos ou até mesmo o que chamamos de “post” que mostra o que a outra pessoa está pensando e escrevendo sobre um determinado assunto.

Use e se tiver dificuldade peça ajuda!



Cuidado com elas!!! É necessário sabermos o que está acontecendo, mas nesse momento ficar acompanhando tudo, nos mínimos detalhes, pode aumentar a ansiedade. Então, vai aí uma sugestão: não passem o dia todo na frente da TV assistindo os noticiários. Tudo em excesso atrapalha! Busque ficar informado, mas controle em que momento do seu dia você vai se atualizar. Lembre-se de buscar fontes confiáveis para se informar como, por exemplo, o Ministério da Saúde. Você pode se manter bem informado sem ter uma sobrecarga de notícias.



ReCog

Estimulação Cognitiva e
Avaliação Neuropsicológica

CONTATOS:

www.recog.com.br

(021) 2051-5521 | 98894-2744

recog.contato@gmail.com

Redes Sociais: [@recog.rio](https://www.instagram.com/recog.rio)