

TELEPSI

COVID-19

ROTEIROS VÍDEOS DE SUPORTE

Protocolo Transdiagnóstico para Tratamento de Sintomas de Ansiedade, Depressão,
Irritabilidade, Estresse e Esgotamento Emocional

Versão 0.1
08 de Maio de 2020



HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL



PUCRS
Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul



MEDICINA
USP



OPAS



SBP
SOCIEDADE BRASILEIRA DE
PSICOLOGIA



Associação de Psiquiatria
do Rio Grande do Sul

INSTITUIÇÕES PARTICIPANTES

Hospital de Clínicas de Porto Alegre Universidade Federal do Rio Grande do Sul

*Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal /
Serviço de Psiquiatria / Programa de
Pós-Graduação em Psiquiatria e Ciências do
Comportamento*

Carolina Blaya Dreher
Gisele Gus Manfro
Lucas Spanemberg
Jorge Gustavo Azpiroz Filho
Luis Souza Motta
Paola Paganella Laporte
Francine Gonçalves
Natasha Fonseca
Maria Paz Hidalgo
Felipe Gutiérrez Carvalho
Marianna de Abreu Costa
Anne Sordi
Melina Nogueira de Castro
Natan Pereira Gosmann
Vivian Vaz
Alice Xavier
Patrícia de Saibro
Daniel Dallavalle
Felix Henrique Paim Kessler
Lisieux Telles
Marianna de Abreu Costa
Livia Hartmann de Souza
Marcelo Pio de Almeida Fleck
Giovanni Abrahão Salum Júnior

Serviço de Psicologia
Márcia Ziebell Ramos

Departamento de Medicina Social / TelessaúdeRS

Marcelo Rodrigues Gonçalves
Rodolfo Souza da Silva
Ana Célia da Silva Siqueira
Roberto Nunes Umpierre

Diretoria Faculdade de Medicina
Lúcia Maria Kliemann

Grupo de Pesquisa e Pós-graduação

Rafael Leal Zimmer
José Roberto Goldim
Patrícia Ashton Prolla

Diretoria Executiva
Nadine Clausell

Ministério da Saúde Secretaria de Atenção Primária à Saúde

Maria Dilma Alves Teodoro
Maximiliano das Chagas Marques
Erno Harzheim

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre

Carolina Blaya Dreher
Analuiza Camozzato

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Lucas Spanemberg
Christian Haag Kristensen

Universidade de São Paulo

Eurípedes Constantino Miguel Filho
André Russowsky Brunoni
Emilio Abelama Neto
Luca Schilling Gonçalves
Talita Di Santi

Universidade Federal de São Paulo

Jair de Jesus Mari
Ary Gadelha de Alencar Araripe Neto
Rodrigo Affonseca Bressan
Pedro Mario Pan
Marcelo Feijó de Mello

Organização Pan-Americana da Saúde / Organização Mundial da Saúde

Katia de Pinho Campos
Catarina Dahl

Sociedade Brasileira de Psicologia

Grupo de trabalho de enfrentamento da
pandemia SBP COVID-19

Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul (APRS)

Flávio Milman Shansis

Liga de Psiquiatria e Saúde Mental da UFCSPA/UFRGS (LIPSAM)

Danielle Soares Teixeira
Vitor Locatelli Hoerlle
Letícia Fabrício Ponsi
Guilherme Matheus Langa

APOIO

Instituto Ame Sua Mente

Rodrigo Affonseca Bressan
Pedro Mario Pan

Centro de Estudos Luis Guedes

Felix Henrique Paim Kessler

Centro de Estudos em Psiquiatria Integrada

Marco Antônio Pacheco

SUMÁRIO

VÍDEOS DE SUPORTE	4
1. VÍDEOS TELEPSICOEDUCAÇÃO	5
1.1. SARS-CoV2: Como se proteger do SARS-CoV2 ao chegar na sua casa	5
1.2. Medo de contágio	6
1.3. Ansiedade normal vs. Ansiedade excessiva (APROVADO - ENVIADO PARA EDIÇÃO 01.05.2020)	7
1.4. Tristeza vs. Depressão (APROVADO - ENVIADO PARA EDIÇÃO 02.05.2020)	8
1.5. Raiva vs. irritabilidade (APROVADO - ENVIADO PARA EDIÇÃO 01.05.2020)	9
1.6. Burnout: O que é Burnout?	10
1.7. Estresse e Reação aguda ao estresse	11
1.8. Sono: Higiene do sono	12
1.9. Alimentação: Alimentação saudável e saúde mental	13
1.10. Exercício: Prática de exercício e saúde mental	14
1.11. Substâncias	15
1.12. Notícias: Como se proteger da exposição excessiva de notícias.	17
1.13. Redes Sociais: Uso excessivo das redes sociais.	19
1.14. Filhos: Como lidar com seus filhos em tempos de quarentena.	21
1.15. Idosos: Como lidar com idosos em tempos de quarentena.	22
1.16. Apoio social: Como ficar conectado em tempos de quarentena.	24
2. VÍDEOS TELEPSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL	25
2.1. S2: Respiração diafragmática	25
2.2. S2: Mindfulness	26
2.3. S3: Flexibilidade cognitiva	27
2.4. S3: Modelo cognitivo	28
2.5. S4: Resolução de problemas	29
2.6. S4: Ativação comportamental	31
3. VÍDEOS TERAPIA INTERPESSOAL	32
3.1. S2: Como se comunicar com os outros	32
3.2. S2: Como pedir ajuda	33
3.3. S3: Luto	34
3.4. S3: Encorajar a expressão dos afetos e a tolerância a afetos intensos	35
3.5. S4: Disputas interpessoais	36
3.6. S4: Transição de papéis	37

VÍDEOS DE SUPORTE

Os 28 roteiros que compõem este material foram pensados para serem utilizados como suporte dentro de protocolos de telepsicoeducação ou telepsicoterapia. Estão sendo produzidos vídeos que usarão os textos presentes nesse material para serem enviados via WhatsApp às pessoas que procurarem ajuda para seus problemas de saúde durante a pandemia. Os tópicos foram escolhidos a partir das demandas mais frequentes em projetos locais de teleatendimento à pessoas em meio a pandemia.

Os vídeos são divididos em três seções: (1) Telepsicoeducação (16 vídeos); (2) Telepsicoterapia Cognitivo-comportamental (6 vídeos) e (3) Telepsicoterapia Interpessoal (6 vídeos) - pois foram preparados como parte integrante dos manuais de telepsicoeducação e telepsicoterapias. Embora possam ser utilizados para outras finalidades, dentro do protocolo das telepsicoeducações e telepsicoterapias, as instruções para uso estão abaixo.

Recomenda-se que pessoas no grupo Telepsicoeducação recebam 2 vídeos por semana por WhatsApp por 4 semanas, num total de 8 vídeos (selecionado a partir dos 16 vídeos iniciais). Os vídeos devem ser escolhidos juntamente com o participante para que sejam o mais personalizados possível para as demandas de saúde mental do participante.

Recomenda-se que o grupo Telepsicoterapia Cognitivo-comportamental receba 2 vídeos dos 16 de telepsicoeducação da primeira semana. Nas três semanas subsequentes os participantes devem receber os 6 vídeos específicos de Terapia Cognitivo Comportamental.

Recomenda-se que o grupo Telepsicoterapia Interpessoal receba 2 vídeos dos 16 de telepsicoeducação da primeira semana. Nas três semanas subsequentes os participantes devem receber os 6 vídeos específicos de Terapia Interpessoal.

1. VÍDEOS TELEPSICOEDUCAÇÃO

1.1. SARS-CoV2: Como se proteger do SARS-CoV2 ao chegar na sua casa

A recente pandemia causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2) trouxe profundas mudanças nas relações sociais, instaurando no país recomendações de quarentena e isolamento social. A orientação principal é ficar em casa. Porém, em certos momentos, é necessário o contato com o mundo externo, seja para comprar produtos necessários para o cotidiano ou para trabalhar em serviços essenciais. Ao deixar o isolamento para ir ao supermercado, à farmácia ou a algum outro serviço para a família e comunidade, é fundamental o cuidado com a contaminação em relação ao coronavírus. A maioria das pessoas já sabe como se proteger: lavar bem as mãos, utilizar máscaras, evitar aglomerações e, principalmente, não sair de casa se não houver extrema necessidade.

Apesar disso, com as possibilidades de contaminação frente ao contato, podem surgir dúvidas de como se proteger do vírus no momento de voltar para casa, quando são necessárias mais medidas preventivas. São elas:

1. Escolher, se possível, apenas uma pessoa do domicílio ou comunidade de habitação para realizar as atividades básicas de contato com o exterior;
2. Criar uma zona de desinfecção, de preferência em uma região externa ou próxima a entrada da casa;
3. Retirar sapatos e roupas utilizadas, colocando-as em um cesto específico, com o mínimo de manipulação possível. Não se esqueça de higienizar o cesto de roupas;
4. Lavar as mãos com água e sabão, ou com álcool gel por 20 segundos ao entrar e sair de casa. É orientado o uso de antisséptico que contenha ao menos 60% de álcool em sua formulação;
5. No caso de usar máscara, retire-a pelo nó ou pelo laço na parte de trás evitando tocar a parte da frente. Deixe-a de molho por 30 minutos em uma solução de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Lembrando que a máscara só pode ser utilizada quando seca;
6. Limpar com álcool 70% bolsas e objetos (celular, chaves, óculos) levados juntos durante a saída;
7. Limpar com álcool 70% os locais em que tocou ao chegar, como porta, maçaneta, estantes, mesas (se possível limpe e desinfete superfícies muito tocadas durante o dia, como maçanetas, telefones, teclados, interruptores e registros de pias. Utilize luvas descartáveis para realizar a limpeza e descarte-as após o uso);
8. Higienizar com álcool 70% ou lavar com água e sabão pacotes e embalagens trazidos de fora, bem como os alimentos, um a um, ao chegar em casa;
9. Lavar as mãos novamente após o processo;
10. Evitar proximidade com familiares e habitantes da mesma casa durante o período. Lembre-se que não abraçar, beijar ou encostar é sinal de cuidado, atualmente.
11. Se possível também, abra as janelas de casa e deixe o ar circular, para evitar lugares fechados e com pouca circulação de ar.

1.2. Medo de contágio

Medo é uma resposta emocional a uma ameaça real, que pode levar a uma sensação de desamparo e perda de controle. O medo da contaminação pelo novo coronavírus, ele pode se manifestar em pensamentos como: “será que vou contaminar minha família?”, “será que serei um doente grave?” ou “será que vou morrer?”. Por outro lado, medo é uma sensação adaptativa importante para o autocuidado de todo ser vivo que, ao se deparar com uma situação perigosa, prepara o organismo para uma reação de luta ou fuga. Nos seres humanos, ajuda a avaliar danos e riscos futuros para que se consiga lidar com determinada situação. No caso do COVID-19, o medo do contágio pode se refletir em atitudes como lavagem frequente das mãos, uso de máscaras e manutenção do distanciamento social, que definitivamente reduzem a contaminação.

No entanto, quando esse medo se torna constante e inapropriado, pode causar prejuízos à saúde mental, aumentando os níveis de estresse e ansiedade, especialmente para quem já tem histórico de doenças psiquiátricas. Nesses casos, o medo pode levar a sintomas físicos (como taquicardia, aperto no peito, sudorese) sintomas cognitivos (como memória e realização de tarefas prejudicadas), e alterações comportamentais (como estocagem de produtos e limpeza excessiva). Além disso, fatores externos, como o bombardeio de informações alarmistas, muitas vezes incorretas (as conhecidas FAKE NEWS) podem piorar o caso.

Dessa forma, o medo exagerado do contágio na pandemia do COVID-19 pode ter consequências nas estruturas sociais, familiares e econômicas, gerando um misto de sentimentos como ansiedade, estresse, preocupação e culpa. Reconhecer a presença do medo e seu impacto no indivíduo, nas relações sociais e no trabalho molda a forma como reagimos aos problemas, podendo nos ajudar a lidar melhor com as dificuldades atuais e evitar prejuízos no futuro.

O que fazer diante do medo?

1. Lembrar que esse sentimento é compreensível e compartilhado por outros na mesma situação;
2. Tentar identificar pensamentos distorcidos, desproporcionais, buscando refletir se são de fato reais e o quanto têm afetado sua saúde mental;
3. Elaborar uma rotina, mantendo horários definidos para o lazer, técnicas de relaxamento e mindfulness, focando os pensamentos no momento presente;
4. Manter contato social com as pessoas próximas e de confiança, conversar com familiares e amigos, por meio de convívio físico ou virtual.

1.3. Ansiedade normal vs. Ansiedade excessiva (APROVADO - ENVIADO PARA EDIÇÃO 01.05.2020)

O que é ansiedade?

A ansiedade é um estado de alarme esperado para lidar com o perigo. É um sinal que prepara o corpo e a mente para momentos desafiadores, e, por isso, é perfeitamente normal e necessária para a nossa sobrevivência.

No entanto, em momentos de estresse ou até sem causas externas aparentes, é possível que algumas pessoas sintam como se o sinal de alarme não desligasse nunca. Esse alarme pode se manifestar de diversas formas, como uma sensação constante de perigo iminente, angústia e preocupações, que podem levar a pessoa a ter ataques de pânico.

Se essas manifestações acabam durando muito tempo ao longo do dia, são frequentes, persistem por muitas semanas a meses é algo que começa a nos preocupar. Se essas emoções interferem na realização das tarefas do dia a dia, nas atividades de lazer, no relacionamento com os amigos e com pessoas da família e na qualidade de vida de uma forma geral, suspeite de que você está lidando com ansiedade excessiva.

O que pode ajudar no manejo da ansiedade excessiva?

1. O primeiro passo é buscar hábitos de vida saudáveis. A prática de exercício físico, mesmo dentro de casa, é um método extremamente eficaz para diminuir a ansiedade. Você deve planejar para se exercitar pelo menos 20 minutos todos os dias ou 50 minutos 3x por semana. Essa recomendação sozinha já pode ajudar muito, então lembre-se que qualquer exercício é melhor do que nenhum exercício.
2. O segundo passo é evitar hábitos de vida que são prejudiciais para você. Alimentação rica em açúcares e gorduras, álcool, cigarro e outras drogas podem sabidamente piorar os sintomas de ansiedade. Além disso, ficar muito ligado às notícias e veículos de informação nesse momento também pode gerar ansiedade, então limite seu tempo de exposição.
3. O terceiro passo é buscar conversar com alguém sobre o que você está sentindo. Não há porque ter vergonha em compartilhar com pessoas próximas as suas emoções e pensamentos. Estar conectado com pessoas que você gosta é essencial neste momento.

1.4. Tristeza vs. Depressão (APROVADO - ENVIADO PARA EDIÇÃO 02.05.2020)

A tristeza é uma emoção comum, que todas as pessoas sentem ao longo da vida. Reagir com tristeza a notícias ruins ou quando algo dá errado em nossa vida é esperado. O desânimo ou a perda de prazer, em momentos específicos, também são comuns.

Mas a tristeza também pode indicar a presença de um problema de saúde mental como a depressão, quando há uma mudança em relação ao padrão de cada pessoa. Então, pessoas que se tornam mais quietas e/ou tristes que o seu jeito de ser por longos períodos, que perdem o interesse em atividades que anteriormente gostavam sem nenhum motivo aparente, passam a evitar ou ter menos energia para realizá-las, ou que deixam de conviver com amigos e colegas sem que haja um motivo bom para isso; podem estar com depressão.

Também são sinais de alerta: quando essas manifestações estão associadas à diminuição no rendimento no trabalho, queixas frequentes de dor de cabeça ou dores pelo corpo, choro mais frequente que o habitual, sensibilidade exagerada a situações em que a pessoa se sente rejeitada e expressão de ideias relacionadas à morte.

O que pode ajudar no manejo da depressão?

1. O primeiro passo é buscar hábitos de vida saudáveis. A prática de exercício físico, mesmo dentro de casa, é um método extremamente eficaz para diminuir sintomas de depressão. Você deve planejar para se exercitar pelo menos 30 minutos todos os dias, ou no mínimo 30 minutos três vezes por semana. Lembre-se: a ação vem antes da motivação!
2. O segundo passo é tentar estabelecer (ou retomar) uma rotina de atividades na sua vida. Busque acordar e dormir em horários regulares. Procure estruturar uma agenda diária, com horas de trabalho em equilíbrio com alguma atividade de lazer ou que você tenha domínio em realizar (algo que você costumava fazer bem, quando não estava deprimido).
3. O terceiro passo é evitar hábitos de vida que são prejudiciais para você. Alimentação muito rica em açúcares e gorduras, álcool, cigarro e outras drogas podem sabidamente piorar os sintomas de depressão. Além disso, ficar muito ligado às notícias e veículos de informação nesse momento também pode piorar os sintomas de depressão, então limite seu tempo de exposição às notícias nestas situações.
4. O quarto passo é buscar conversar com alguém sobre o que você está sentindo. Por mais difícil que pareça, evite ficar isolado. Não há porque ter vergonha em compartilhar com pessoas próximas as suas emoções e pensamentos. Estar conectado com pessoas que você gosta é essencial neste momento.

1.5. Raiva vs. irritabilidade (APROVADO - ENVIADO PARA EDIÇÃO 01.05.2020)

A raiva é uma resposta emocional esperada às situações em que nos sentimos ameaçados, quando queremos fazer algo e somos interrompidos, injustiçados ou sentimos que nossos desejos não foram alcançados. Na dose certa, a raiva favorece as relações dando limite aos outros, de modo a não nos sentirmos lesados e prejudicados.

A irritabilidade, uma raiva persistente ou uma tendência a expressar raiva frente às situações, passa a ser um problema quando é frequente, acontecendo quase todos os dias, durando a maior parte dos dias. Além disso, a irritabilidade é um problema quando inicia muito rápido, se apresenta com gatilhos pequenos ou quando a pessoa não consegue controlá-la levando a agressividade e autolesão. Além disso, pode ser uma manifestação de sintomas de tristeza e depressão, servindo como sinal de alerta para a presença de outros problemas de saúde mental.

A irritabilidade, assim como a ansiedade e tristeza, deve ser entendida como uma emoção que possui função adaptativa. No entanto, o que fazemos com a nossa raiva é o que determina o quão prejudicial esse comportamento pode ser.

O que pode ajudar no manejo da irritabilidade?

1. O primeiro passo é buscar hábitos de vida saudáveis. A prática de exercício físico, mesmo dentro de casa, é um método extremamente eficaz para diminuir a irritabilidade. Você deve planejar para se exercitar pelo menos 30 minutos todos os dias, ou no mínimo 30 minutos três vezes por semana. Vamos tentar?
2. O segundo passo é evitar hábitos de vida que são prejudiciais para você. Alimentação muito rica em açúcares e gorduras notícias catastróficas a todo momento, álcool, cigarro e outras drogas podem sabidamente piorar os sintomas de irritabilidade.
3. O terceiro passo é buscar conversar com alguém sobre o que você está sentindo. Estar conectado com pessoas que você gosta é essencial neste momento que estamos passando.

1.6. Burnout: O que é *Burnout*?

Burnout é uma síndrome que resulta do estresse crônico associado ao ambiente de trabalho. Esta síndrome é caracterizada em três dimensões: (1) sentimento de exaustão e baixa energia, (2) distanciamento mental, ou sentimentos de negativismo, ou cinismo relacionados ao trabalho e (3) reduzida eficácia profissional.

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, geralmente num contexto de ajuda ou relação interpessoal, como médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, professores, dentre outros. Esse é o caso das situações de aumento de demanda ocasionada pela pandemia da COVID-19.

A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou recebe metas de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar não ter capacidades suficientes para cumprí-las. Também pode ocorrer quando essas metas se relacionam a uma experiência de fracasso e incapacidade em situações atípicas, quando as condições de trabalho ou a sobrecarga emocional de colegas e pacientes está aumentada, como pode ser o caso de ambientes de atendimento de pessoas nesta pandemia.

Existem vários sinais e sintomas associados à Síndrome de Burnout, incluindo: cansaço excessivo, físico e mental, dor de cabeça frequente, alterações no apetite, sentimentos de fracasso e insegurança, negatividade constante, sentimentos de derrota e desesperança, sentimentos de incompetência, alterações repentinas de humor, isolamento, entre outros.

Em seu estado avançado, a Síndrome de Burnout necessita de tratamento na forma de psicoterapia ou, em alguns casos, medicação. Mas há coisas que você pode fazer ao perceber a manifestação de sinais e sintomas, como:

- (1) defina objetivos na vida profissional e pessoal em etapas, começando por objetivos pequenos,
- (2) participe de atividades de lazer com amigos e familiares,
- (3) evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros todo o tempo,
- (4) faça atividades físicas regulares,
- (5) estabeleça na sua rotina uma prática de meditação, mindfulness ou relaxamento,
- (6) procure não se isolar.

Lembre-se: não há motivo para vergonha ou culpa pelo que você está sentindo. A Síndrome de Burnout não é sinal de fraqueza ou incompetência. Estamos vivendo uma situação atípica, e ninguém está imune a sensação de sobrecarga e exaustão. Procure conversar com alguém de confiança sobre o que se está sentindo e busque ajuda profissional, se essas medidas não ajudarem.

1.7. Estresse e Reação aguda ao estresse

O estresse é como um sentimento de tensão e pressão emocional. Em algum grau, estresse pode ser algo positivo quando, por exemplo, melhora a nossa performance ou desempenho em alguma tarefa. No entanto, quando as pessoas percebem que seus recursos internos e externos são insuficientes para lidar com uma situação, é comum que esta passe a ser experienciada como uma ameaça e elas sofram com o estresse. Quando a pessoa experiencia isso de forma crônica ou frente a um grande estressor, podem ocorrer prejuízos na saúde física e mental. Assim, o estresse não é uma doença em si, mas sua continuidade e intensidade podem te deixar doente.

Na reação aguda ao estresse podemos desenvolver sintomas emocionais, somáticos, cognitivos ou comportamentais **transitórios** como resultado da exposição a um evento ou situação de natureza extremamente ameaçadora ou horrível. A situação que estamos vivendo, de colapso em alguns locais de atendimento e aumento de perdas humanas é um exemplo.

Os sinais e sintomas da reação aguda ao estresse podem incluir ansiedade e seus sinais autonômicos (taquicardia, sudorese, rubor), atordoamento, confusão, tristeza, raiva, desespero, hiperatividade, inatividade, retraimento social ou estupor. A resposta ao estressor é considerada normal, dada a gravidade do estressor, e geralmente começa a diminuir dentro de alguns dias após o evento ou após a remoção da situação ameaçadora.

Isso é diferente de um quadro de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), que é um transtorno mental que se manifesta após a experiência de um ou mais eventos estressores extremamente ameaçadores, e se caracteriza por sintomas como revivência, evitação e percepção persistente de ameaça.

Ao experienciar um estado de estresse ou sinais iniciais de uma reação aguda ao estresse, há algumas coisas que você pode fazer:

- Cuide-se:
 - Coma refeições saudáveis e equilibradas
 - Exercite-se regularmente
 - Durma o tempo suficiente
 - Faça uma pausa caso se sinta estressado
- Converse com outras pessoas. Compartilhe seus problemas e como você está se sentindo e lidando com as situações. Busque reestabelecer sua rede de apoio.
- Evite o consumo de drogas, álcool ou medicações não-prescritas por um médico: isso pode criar problemas adicionais e aumentar o estresse que você já está sentindo.
- Dê um tempo. Se notícias ou excesso de informação ou mídia social estão causando estresse, reduza o seu acesso.
- Reconheça quando precisar de mais ajuda. Se os problemas persistirem, busque ajuda junto a um profissional de saúde mental.

1.8. Sono: Higiene do sono

Nesse período de pandemia, é muito comum que o estresse prejudique de forma significativa a sua qualidade do sono. Os principais problemas são a dificuldade para iniciar o sono ou para mantê-lo, com despertares frequentes, ou o despertar mais cedo que o seu horário habitual. Pensando nisso, vamos compartilhar aqui com você algumas orientações de higiene do sono que podem auxiliar para ter um sono de melhor qualidade.

- Crie uma rotina de acordar sempre no mesmo horário, independente se for fim de semana ou ter tido insônia na noite anterior.
- Evite atividades estimulantes logo antes de dormir, como ficar no celular, assistir televisão ou filmes. Se isso não for possível, use aplicativos que filtram os tons de luz azul nos dispositivos eletrônicos e ajudam a reduzir a estimulação luminosa noturna.
- Evite principalmente notícias sobre a pandemia perto do horário de dormir.
- Preferencialmente, vá para a cama apenas quando estiver com sono. A cama deve ser usada apenas como lugar para dormir (evite trabalhar, assistir televisão na cama ou mexer no celular).
- Evite ingerir qualquer tipo de bebida que contenha estimulantes depois das 18 horas, como café, coca-cola, guaraná, chimarrão e alguns tipos de chá como o chá verde.
- Diminua as luzes da casa perto do horário de dormir, e organize o ambiente de sono de forma que seja confortável, silencioso e sem luminosidade (tampões de ouvido e máscara tapa olho podem ajudar).
- Fazer um lanche leve antes da hora de dormir costuma ajudar algumas pessoas a iniciar o sono.
- Tente relaxar e desligar. Respiração diafragmática ou meditação antes de dormir podem lhe ajudar.

1.9. Alimentação: Alimentação saudável e saúde mental

Pensando em promoção de saúde mental, qual o melhor tipo de alimentação?

De acordo com pesquisas internacionais, sabemos que uma alimentação rica em verduras, frutas, peixes, leguminosas, grãos integrais, óleos saudáveis como azeite de oliva e baixo consumo de carnes vermelhas processadas é associada a promoção de bem-estar e saúde mental. Vitaminas suplementadas não são eficazes, mas, uma rotina alimentar balanceada que consiga suprir todas as suas necessidades é a melhor forma de manter o bem-estar. Planejar a organização das refeições é fundamental. Tente inserir esses elementos aos poucos na sua alimentação. Lembre-se que não existe uma alimentação perfeita, mas que alimentação saudável é aquela feita de boas escolhas. Não é um alimento só que será o responsável pela sua saúde, ou muito menos um que, sozinho em uma ocasião ou outra, irá prejudicar sua saúde. A nutrição é como uma orquestra, precisa ter o equilíbrio entre a quantidade, a qualidade e a frequência dos alimentos no seu dia a dia para ter impacto na sua saúde e no seu peso.

Mas, como manter o peso nesse momento quando comer parece uma ótima estratégia para lidar com a ansiedade, o tédio e o desconforto?

A comida pode ser uma forma de buscar alívio, mas é importante lembrar que o alívio é rápido, não resolutivo e até problemático. Depois de comer, as preocupações, as angústias e os problemas continuam ali. Se você não procurar outras alternativas para esses momentos é possível que a comida sempre fique como única opção, e o ganho de peso, os sentimentos de culpa e frustração podem ficar mais intensos. Então é importante encontrar estratégias mais funcionais para lidar com essas questões.

- Primeiro, pergunte-se: “Eu realmente estou com fome?”. Se a resposta for não, questione-se o que você realmente está buscando. Se a busca não for por comida, nenhum alimento vai te satisfazer.
- Depois de rotular esse sentimento ou sensação fica mais fácil de saber como lidar com ele. Você pode, por exemplo, criar uma lista de comportamentos mais adaptativos. Se for tristeza, você pode ligar para um amigo ou familiar e conversar um pouco; se for tédio, quem sabe brincar com seu animal de estimação, assistir um filme ou ler um livro; se for ansiedade, quem sabe algumas técnicas de respiração ou relaxamento para ajudar a liberar um pouco da tensão.
- Só você vai conseguir descobrir o que funciona para você. O importante é buscar alternativas à comida e dar uma chance aos benefícios que ela pode trazer. Toda tentativa é válida!

1.10. Exercício: Prática de exercício e saúde mental

O movimento possui um impacto muito importante na nossa saúde mental, além de deixar o seu corpo em forma. O corpo precisa de movimento, assim como ele precisa de comida e água. A recomendação da Organização Mundial da Saúde é de, no mínimo, 150 minutos semanais de exercício. Esse tempo pode ser distribuído em atividades de 30 minutos 5x por semana. É importante criar uma rotina e ir se adaptando aos poucos. Busque aplicativos ou mídias sociais que estão disponibilizando treinos e sugestões por profissionais capacitados que podem ajudar você nesse processo. É uma forma de se manter ativo, sem sair de casa. Pratique os exercícios preferencialmente pela manhã, pois assim pode ajudar a ter uma boa noite de sono. Convide sua família para participar dessa iniciativa, é muito mais divertido e todos vão sair ganhando. Algumas sugestões para se manter ativos são:

- Use as escadas em vez do elevador
- Dance
- Faça exercícios de força, como prancha, agachamento, passada, abdominais ou flexão
- Faça exercícios aeróbicos como correr no mesmo lugar, polichinelos ou pular corda
- Finalize sua atividade física com exercícios de alongamento
- Não desista se não conseguir fazer o que planejou nos primeiros dias. Vá com calma, o importante é seguir tentando

1.11. Substâncias

A busca por medicamentos sem devida recomendação médica, como benzodiazepínicos, por bebidas alcoólicas e drogas pode se acentuar durante uma pandemia, como uma maneira de lidar com tristeza, ansiedade e insônia. Fique atento a qualquer mudança no seu uso dessas substâncias e faça o uso correto de medicamentos prescritos. Se você encontrar grandes dificuldades em controlar o seu uso de álcool ou outras drogas, é importante que você procure ajuda para isso.

Mas por que as pessoas tendem a consumir mais álcool e benzodiazepínicos na crise?

Ambas as substâncias podem provocar uma sensação de alívio imediato, porém transitório, dos sintomas de ansiedade e depressão preexistentes ou desencadeados pelo medo e isolamento.

O que pode acontecer quando se faz abuso de álcool ou benzodiazepínicos?

O uso repetitivo, tanto do álcool quanto dos benzodiazepínicos, podem gerar um fenômeno chamado tolerância, ou seja, você acaba precisando de doses cada vez maiores ou mais frequentes para atingir esse mesmo estado emocional. Com o tempo, o alívio dos sintomas de ansiedade e depressão vai ficando cada vez menor, desenvolvendo um desejo constante e compulsivo de usar essas substâncias.

Podem aparecer os sintomas de privação, também chamados de sintomas de abstinência, que provocam desânimo e ansiedade. A qualidade do sono tende a piorar, e crises de pânico podem ocorrer, especialmente para quem abusa de benzodiazepínicos. A irritabilidade e a instabilidade emocional podem gerar crises de raiva e inclusive culminar em situações de violência doméstica.

Então, o que fazer para gerenciar o uso de álcool, medicações e outras drogas?

- Reforce as outras coisas da sua vida: estabeleça uma rotina diária onde o distanciamento não signifique isolamento, tentado promover o contato telefônico ou virtual para reforçar laços com pessoas significativas.
- Mantenha-se informado sobre a situação da pandemia através de fontes seguras e somente uma vez ao dia.
- Mantenha-se fisicamente ativo, adotando práticas saudáveis que sejam prazerosas e uma alimentação saudável,
- Fique atento para o autocuidado, para a sua espiritualidade e solidariedade.

Se você já teve um problema, o que fazer?

É possível que surja vontade de voltar a beber ou usar drogas novamente. Independente da experiência que você tenha passado, é importante manter a consciência e a escolha de se manter em abstinência.

- Aumente sua participação ou busque grupos de apoio sobre uso de álcool e drogas. Existem também grupos on-line.

- Converse com familiares e amigos para buscar apoio em parar ou diminuir seu consumo de álcool ou outras substâncias.
- Se você está recebendo algum atendimento, converse com o profissional da saúde que está lhe atendendo sobre uso de álcool, medicações ou outras drogas
- Se você foi obrigado a se mudar ou sair da sua comunidade local, peça ajuda de amigos para encontrar um novo grupo de apoio nas suas proximidades.
- Aumente todos os outros suportes que lhe ajudaram a evitar recaídas no passado.

1.12. Notícias: Como se proteger da exposição excessiva de notícias.

Por que é tão difícil para muitas pessoas deixar de assistir à cobertura midiática de eventos traumáticos como desastres, ataques terroristas ou a constante cobertura sobre a pandemia de COVID-19? Alguns dizem que as pessoas buscam informação para se prepararem caso uma situação semelhante aconteça no futuro ou mesmo para entender e processar o evento. Outros dizem ainda que é a mídia que atrai o público com imagens emocionantes e dramáticas. Seja qual for a razão, precisamos entender os efeitos que a exposição a notícias desse tipo pode ter.

O que sabemos é que assistir a notícias traumáticas está relacionado a sintomas de estresse, ansiedade e depressão, podendo fazer com que a pessoa se sinta ainda pior. Consumir excessivamente notícias sobre a pandemia de COVID-19 também pode fazer com que as pessoas se sintam muito vulneráveis e preocupadas. Além disso, consumir notícias falsas de fontes não-confiáveis, as chamadas "fake news", pode levar as pessoas a tomarem decisões equivocadas ou mesmo prejudiciais para a sua saúde.

E qual é o papel positivo dos meios de comunicação?

Ainda que possam haver efeitos negativos, a mídia claramente desempenha um papel importante na cobertura da pandemia da COVID-19, já que fornece informações necessárias, alertas à população e pode auxiliar no desenvolvimento de hábitos de higiene que contribuem para a prevenção da doença.

Então, como equilibrar se manter informado com o excesso de exposição?

O principal é reduzir a quantidade e o tipo de notícia que você está vendo quando:

- Sentir-se continuamente ansioso ou estressado após assistir um noticiário
- Não conseguir desligar a televisão ou ficar muito tempo navegando em sites de notícias ou redes sociais
- Não participar mais de atividades relaxantes ou divertidas
- Tiver problemas para dormir

Algumas dicas úteis para lidar com a busca de informação:

- Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe. Consulte sites oficiais, como o da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e de Universidades.
- Não assista notícias logo antes de dormir.
- Evite checar todo o tempo sites de notícias ou mídias sociais. Estabeleça horários para buscar informações.
- Evite deixar a televisão ligada o dia inteiro, fazendo com que você consuma passivamente informações.
- Informe-se sobre o evento também conversando com outras pessoas, em especial profissionais de saúde.
 - Não compartilhe conteúdos de fontes desconhecidas e tenha cuidado ao receber conteúdos compartilhadas nas redes sociais. As fake news desinformam e são fonte de confusão e aumento da ansiedade.

1.13. Redes Sociais: Uso excessivo das redes sociais.

As redes sociais são espaços importantes de contato com outras pessoas, especialmente nesta pandemia. Com as atuais recomendações de distanciamento físico, as redes sociais apresentam-se como recursos úteis e até recomendados para que mantenhamos o contato com nossos amigos e familiares, além de proporcionarem que conheçamos outras pessoas. Contudo, o uso excessivo das redes sociais também pode ser uma fonte de estresse.

Algumas dicas podem ajudar a melhorar a saúde mental e a fazer bom uso das redes sociais:

- Faça uso delas para verificar como estão as pessoas próximas. A comunicação virtual pode ajudar você e as pessoas que você gosta a se sentirem menos solitários e isolados.
- Utilize as redes sociais para aprender alguma coisa nova. Inúmeros profissionais estão disponibilizando aulas e cursos online de diversas áreas. Em vez de simplesmente "navegar" de maneira livre, tente se estimular desenvolvendo um conhecimento novo ou aprendendo algo que você ainda não sabe. Pode ser tentar fazer uma receita nova, pintar ou aprender um novo idioma. Escolha algo que lhe agrada.
- Não fique muitas horas diárias nas redes sociais. O excesso de tempo em redes como Facebook e Instagram, que possuem um ambiente virtual onde as postagens são "infinitas", estressa e sobrecarrega o cérebro. Reserve uma hora do dia ou intervalos de tempo para navegar.
- Não use as redes sociais para atacar ou discutir de maneira belicosa assuntos sensíveis. O mundo virtual traz uma sensação de impessoalidade que pode facilitar a expressão de afetos hostis e agressivos. Isso pode aumentar seu nível de estresse.
- Evite compartilhar informações de fontes desconhecidas ou informações chocantes com as pessoas de sua rede. As fake news são fonte de desinformação e aumentam a ansiedade e o nervosismo.
- Não acredite em tudo que você lê ou visualiza. Mesmo conteúdos em vídeo ou reportagens podem aparecer fora de contexto ou editados, principalmente quando procedem de fontes não seguras. Procure fontes seguras e assegure-se de que a informação é verdadeira e relevante.

- Não entre em muitos grupos ou fóruns ao mesmo tempo. A necessidade de isolamento físico pode aumentar a tentação para uma compensação exagerada na participação de espaços virtuais. Isso acaba demandando tempo e podendo trazer um excesso de estímulos. Você não vai conseguir aproveitar bem um grupo se estiver comprometido com muitos.
- Não substitua o contato com quem está no mesmo ambiente pelo contato com pessoas em redes sociais. O isolamento pode trazer desafios para a convivência em ambientes compartilhados, mas também é uma oportunidade de trocas e convivência prazerosa. Invista na sua rede social presencial, quando disponível.
- Não poste tudo que você lê ou ache interessante. Nem todos terão o mesmo interesse e isso pode ser inconveniente. O excesso de postagens em redes como o Whatsapp e Telegram pode inviabilizar uma troca mais produtiva e estressar as outras pessoas.

1.14. Filhos: Como lidar com seus filhos em tempos de quarentena.

O cuidado dos filhos nos momentos de pandemia pode ser extremamente estressante, mas algumas dicas simples podem ajudar bastante:

- Primeira: aproveite o tempo que você estiver com seus filhos. Separe um tempo específico para cada um deles. Pode ser algo breve, em torno de 20 minutos, e se for no mesmo horário todos os dias pode ajudar a criar uma rotina. Pergunte aos seus filhos o que eles gostariam de fazer - escolher constrói auto-confiança.
- Segundo: Mantenha uma atitude positiva. Fale o comportamento que você quer ver. Está tudo na maneira como se fala, gritar só deixa a você e eles mais estressados. Elogie quando seus filhos fizerem algo de bom.
- Terceiro: Crie uma rotina diária firme, mas flexível em aspectos importantes. Ensine-os sobre manter distâncias seguras ao sair de casa e relembre os motivos pelos quais estão tomando essas medidas. Para crianças, procure tornar divertida a higienização e lavagem de mãos. Separe um momento diário para refletir sobre o dia que passou.
- Quarto: Redirecione os maus comportamentos. Pare por um instante se você está muito estressado ou com raiva, dê uns 10 segundos para si mesmo para poder reagir com mais calma. Reflita sobre causas e consequências: cada ação tem uma reação.
- Quinto: Mantenha a calma e gerencie o estresse. Você não está sozinho. Procure ajuda de outros pais sobre dicas de como lidar com os seus filhos. Quando o estresse estiver muito alto: proponha uma pausa para relaxar com toda a família.
- Sexto: Conversando sobre a COVID-19. Esteja aberto e ouça o que seus filhos lhe trouxerem. Seja honesto e solidário. Pratique a solidariedade com a sua comunidade e ajude o seu filho a fazer parte disso. Está tudo bem não saber todas as respostas. Finalize com boas notícias.

1.15. Idosos: Como lidar com idosos em tempos de quarentena.

Para pessoas idosas, a pandemia do coronavírus pode estar sendo especialmente difícil e estressante. É um momento de muitas mudanças, no qual várias das soluções para os conflitos que vivemos passam pelo uso de tecnologias, o que pode gerar ainda mais frustração. Por isso, precisamos ajudá-los a se adaptar à nova rotina e buscar alternativas que eles consigam utilizar, para que possam tomar os devidos cuidados com sua saúde física ao mesmo tempo que preservam a saúde mental.

- A primeira dica é ajudar os idosos a aceitarem a ansiedade. De um lado tem a solidão, de outro o risco de contágio, e ambos podem trazer consequências ruins à saúde. Ficar preocupado com isso é perfeitamente normal.
- A segunda dica é educar sobre os cuidados acerca do coronavírus e ajudar os idosos a tê-los em sua rotina. Ficar em casa sempre que possível, lavar as mãos, manter a distância de no mínimo 2 metros das pessoas, usar máscaras, fazer todas as medidas preventivas. Oriente-os a observar se estão apresentando quaisquer sintomas físicos e, se sim, comunicar isso a alguém.
- A terceira dica é não esquecer os cuidados com condições médicas prévias: ajude-os a avaliar como estão os suprimentos de remédios que usam habitualmente e se estão conseguindo tomá-los conforme a prescrição na nova rotina.
- A quarta dica é ajudá-los a avaliar se precisam de ajuda para a limpeza da casa, para adquirir alimentos e outros itens de consumo diários, a aceitar que podem ter essa necessidade e pedir essa ajuda. Reforce que não há vergonha nisso, que eles não se tornam um peso ou fardo por isso.
- A quinta dica é tentar construir uma rotina: acordar e dormir num horário regular, praticar algum tipo de atividade física mesmo dentro de casa, continuar com atividades prazerosas, como cuidar de suas plantas, ler, e tentar novas, como arrumar seus armários ou rever os álbuns de fotos, fazer quebra-cabeças ou escrever suas memórias.
- A sexta dica é ajudá-los a entender que não são obrigados e nem são incompetentes por não conseguirem aprender de uma hora para outra a usar internet, celulares ou acessar aplicativos de banco. Reforce aquilo que já sabem fazer, incentive e ajude com as novidades que eles estão com vontade de aprender. Ajude-os a manter as conexões, seja com as novas

tecnologias ou com o bom e velho telefone, ou até mesmo com uma visita com o distanciamento necessário.

1.16. Apoio social: Como ficar conectado em tempos de quarentena.

Como somos seres sociáveis, o isolamento social obrigatório pode gerar ansiedade, tensão, apreensão, irritabilidade e medo pelo pior. Por isso, algumas orientações são importantes para manter nossas redes de apoio e reduzir o risco de transtornos de ansiedade e depressão durante o isolamento:

- Tente se manter conectado com seus amigos e familiares através da tecnologia. Pode ser por vídeo chamada, teleconferências, telefonemas ou mesmo mensagens de WhatsApp.
- Organize encontros e atividades em grupo utilizando aplicativos e redes de comunicação. Além de compartilhar interesses, estas atividades são alternativas a eventos presenciais e ajudam a dinamizar a rotina e a manter as trocas sociais de grupo.
- Aproveite as ocasiões como aniversários, jantares ou mesmo happy hour para fazer uma confraternização com os amigos através de vídeo chamadas.
- Lembre-se que algumas pessoas idosas podem não lidar bem com tecnologia. Talvez uma ligação por telefone possa ser benéfico para você e para elas.
- Limite o tempo de conexão com as notícias.
- Mantenha uma rotina, estabelecendo horários para acordar, se alimentar, trabalhar (em casa ou se necessário fora), tomar banho e dormir.
- Pratique atividades prazerosas quando estiver em casa, como leituras, assistir filmes e séries. Você pode convidar algum amigo para te acompanhar virtualmente nesses momentos.
- Pratique também técnicas para redução da ansiedade como meditação, respiração diafragmática e relaxamento muscular para treinar se desconectar também.

2. VÍDEOS TELEPSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

2.1. S2: Respiração diafragmática

A técnica de respiração diafragmática parte do princípio de que a nossa respiração pode mudar nos momentos de maior ansiedade. Normalmente, quando estamos ansiosos, nossa tendência natural é respirar de uma forma mais rápida e superficial, utilizando principalmente a parte superior do tórax. Isso tende a ocasionar uma piora na ansiedade pela alteração na distribuição de oxigênio e gás carbônico no nosso sangue.

Uma estratégia para reduzir a ansiedade consiste em controlar alguns pontos da nossa respiração, com um ritmo mais lento, sem hiperventilar.

1. O primeiro passo é se sentar de uma forma confortável ou se deitar. Coloque uma mão sobre o tórax e a outra sobre o abdômen. Inicialmente, apenas observe o movimento das suas mãos. Talvez você observe que a mão do tórax tem um movimento mais profundo. Tente então respirar de forma que movimente somente a mão no seu abdômen.

2. O segundo passo é controlar o ritmo da sua respiração. Inspire o ar por 3 segundos, segure o ar por 3 segundos, solte o ar em 3 segundos, para somente iniciar a próxima inspiração em 3 segundos. Mantenha esse ritmo da respiração.

3. O último passo é alinhar a respiração utilizando o abdômen, controlando o ritmo da respiração e também puxando o ar pelo nariz e soltando o ar pela boca.

Talvez você sinta algum desconforto em primeiro momento com esses exercícios. Se você se sentir tonto ou mais ansioso, intercale com períodos de respiração normal até se acostumar. Existe um período de adaptação, e o desconforto tende a passar.

O último ponto é em relação à frequência do exercício. Faça a respiração por cerca de 3 minutos, 3 vezes no seu dia a dia. Assim, você pode ter redução da ansiedade. Você passa também a ter o domínio dessa técnica, e, quando você tiver um momento de maior ansiedade, também pode usar essa ferramenta como uma forma de controlar as crises de pânico.

2.2. S2: *Mindfulness*

Para iniciar a prática do Mindfulness, primeiro vou pedir que você se sente confortavelmente em uma cadeira com a base firme no chão ou no próprio chão, com as costas direitas e alinhadas numa postura atenta, ao mesmo tempo em que os ombros relaxam. Se você se sentir à vontade, pode fechar os olhos. Senão, deixar o olhar cair logo a frente de maneira confortável.

Agora, vou lhe convidar a focar a atenção na sua respiração. No ar que entra pelo seu nariz, passa pela sua garganta, desce até a barriga e fica aí por um instante. Repare como a sua barriga e o seu diafragma se movem suavemente à medida que inspira e expira.

O terceiro passo é ir percebendo onde a respiração mais se manifesta em você. Foque a atenção neste local. Faça isso por 30 segundos.

Pode ser que você sinta mais intensamente o ar entrar pelo nariz. Pode ser que a sensação seja mais intensa quando o ar passa gelado na garganta. Pode ser que o que mais se apresenta para você seja o abdômen subindo e descendo. Seja onde for, foque a atenção nessa sensação. Como se sua consciência ali fluísse. Faça isso por 30 segundos.

E se em algum momento, você se der conta que está pensando em algo, percebendo algum som, algum desconforto, algo que não seja a respiração... Tudo bem, lembre-se de que é perfeitamente normal que a sua mente vagueie... Este é o modo de funcionamento padrão dela. Então, gentilmente, deixe essas distrações irem e se foque novamente na sensação da respiração no seu corpo. Faça isso por 30 segundos.

Inspirando e expirando... Apenas sentindo o fluxo do ar a entrar e sair do seu corpo. Apenas observe, permitindo que as coisas sejam como são. Faça isso por 30 segundos.

E agora, quando você se sentir à vontade, eu lhe convido para finalizar esta prática com 3 respirações profundas.

2.3. S3: Flexibilidade cognitiva

Os nossos pensamentos possuem relação direta com o que sentimos. Essa relação é tão direta que muitas vezes temos dificuldade de distinguir os nossos pensamentos da realidade, tendo a tendência a aceitar o que pensamos como se fossem verdades absolutas. Uma boa estratégia para regular nossas emoções é **flexibilizar** nossa forma de pensar.

- O problema é que, quando temos uma primeira impressão sobre os fatos, pode ser muito difícil reavaliá-los. Tomar consciência do que pensamos é, então, o primeiro passo para tentar reavaliar a situação sob uma outra ótica.
- A próxima etapa é se perguntar se existe alguma outra forma de ver aquela mesma situação. É uma pergunta com certo ar de curiosidade, como, por exemplo: existe alguma outra razão para eu estar com falta de ar? Existe alguma outra forma de avaliar o valor de alguém? Existe alguma outra razão pela qual nesse momento eu não esteja conseguindo dar conta das coisas?
- Às vezes, a distorção do pensamento não é exatamente sobre o que está ocorrendo, mas sobre as consequências disso. Aí vale a pena se perguntar “o que é que eu temo que aconteça?” e “se isso ocorrer, eu poderei lidar com isso?”
- Uma outra forma de reavaliar uma dada situação é mudando os atores da história. Imagine que um grande amigo seu está passando por essa situação e você o está observando. O que você diria para esse amigo diante dessa situação?

A idéia aqui é que se estamos sentindo algo é porque estamos pensando algo. E nem sempre o que pensamos é a única verdade ou está necessariamente correto. Desconfie dos seus pensamentos. Afinal, você acredita em tudo que você pensa?

2.4. S3: Modelo cognitivo

Quando sentimos algo, como ansiedade, irritabilidade, tristeza ou alegria, somos afetados de maneira física, cognitiva e comportamental. Muitas vezes nem percebemos quando esses sintomas iniciam, mas sabemos que dependendo de como agimos em relação às nossas emoções, a intensidade delas pode piorar. Por exemplo, se adotamos uma postura de **julgar** nossas emoções, o que estamos sentindo geralmente fica mais intenso.

As emoções são parte de nós, inclusive a ansiedade ou a raiva. Elas não são boas ou más, se existem é porque possuem um papel adaptativo. Imagine, por exemplo, como seria a sua vida caso não tivesse ansiedade. Talvez você não se preocupasse com contaminação e acabasse ainda mais exposto. Logo, nossas emoções precisam ser reconhecidas e aceitas. Nossas ações sim, algumas vezes, precisam ser modificadas.

Uma forma de entender melhor isso é separando os componentes das emoções.

- Existe a parte dos pensamentos, que são as idéias que passam na nossa cabeça, que vem na nossa mente de uma forma automática e que muitas vezes acreditamos neles como se fossem verdades absolutas.
- Outra parte é das reações físicas, que correspondem a como o nosso corpo sente a emoção. Algumas pessoas percebem que quando estão, por exemplo, com raiva ou ansiosos, sentem a musculatura mais tensa, a respiração mais ofegante, o coração acelera e as extremidades tremem.
- E, por fim, tem então o nosso comportamento, ou seja, como agimos. Um ponto importante sobre o comportamento é que, às vezes, adotamos atitudes que buscam aliviar o desconforto no curto prazo, mas que acabam nos prejudicando no médio ou longo prazo. Por exemplo, algumas pessoas quando estão brabas gritam com seus familiares. Isso traz um alívio momentâneo da raiva, mas acaba trazendo uma consequência negativa no médio prazo, tanto para quem grita quanto para quem ouve.

Aceite suas emoções e atente para o seu comportamento, buscando adotar comportamentos que você possa se orgulhar no futuro, não somente se aliviar no presente.

2.5. S4: Resolução de problemas

A técnica de resolução de problemas é uma ferramenta estruturada, que auxilia na busca de soluções para aquilo que estamos passando. As etapas dessa técnica são:

- 1. Identificar o problema** - muitas vezes evitamos tornar o problema consciente porque isso pode gerar desconforto físico ou emocional. Entretanto, para resolver um problema, precisamos primeiramente identificá-lo. Se não temos apenas um problema e sim muitos, como é o caso da maioria das pessoas, uma estratégia é pegar um papel e anotar todos os problemas que vierem à cabeça. É importante fazer essa etapa inicialmente, pois, algumas vezes, a lembrança de um novo problema pode interferir na etapa da solução dos demais. Deve-se escolher da lista o problema mais urgente ou aquele que está gerando maior sofrimento. Caso não exista nenhum que seja mais urgente do que outro, uma outra opção é escolher aquele que sentimos mais facilidade para resolver.
- 2. Identificar os detalhes do problema** - identificar as partes do problema permite estratificar as diferentes estratégias que poderiam ser empregadas para resolvê-lo. Tente separar o problema em etapas palpáveis. Por exemplo, em vez de escrever “problemas com contaminação”, escreva, “como lidar com a roupa usada no hospital”.
- 3. Avalie suas capacidades e déficits** - nessa etapa, devemos identificar se o problema tem solução e se temos as habilidades e informações necessárias para resolvê-los. Se o problema não parece ter solução, pelo menos nesse momento, podemos exercitar uma técnica de aceitação ou concluir que esse problema deverá ser reavaliado em outro momento. Caso o problema pareça ter soluções...
- 4. Avalie as possíveis soluções** - escreva então todas as idéias que vierem na sua cabeça sem avaliar o mérito. No exemplo anterior você poderia escrever: jogar fora as roupas, tirar a roupa na lavanderia de sua casa, usar no hospital a roupa do bloco ou trocar de roupa no hospital.
- 5. Avalie todas as possibilidades criadas** - identificando as opções que parecerem mais adequadas. Se a tomada de decisão parecer muito complexa, pode-se usar da avaliação de prós e contras, ou até mesmo dar uma nota para cada ponto levantado. Antecipe os possíveis problemas que possam surgir e planeje as estratégias para lidar com eles.
- 6. Coloque em prática a opção escolhida** - e faça o ensaio comportamental. E, por fim, fazer a..

7. Análise dos resultados - não esqueça que a análise dos resultados é fundamental para que você utilize os recursos que você desenvolveu, a partir desse problema, em outras adversidades da vida.

2.6. S4: Ativação comportamental

Algumas vezes, passamos a evitar diversas situações sociais e de lazer por puro desânimo, guardando nossa energia somente para situações profissionais. Esse comportamento “evitativo” traz um alívio no curto prazo, pois parece ser uma coisa a menos que temos que fazer. O problema é que, no médio e longo prazo, nos priva de experiências positivas.

Então, uma forma de quebrar esse ciclo é retomar atividades, iniciando por aquelas que costumam dar prazer. Se nenhuma atividade, nesse momento, está sendo prazerosa, busque aquelas que antes você gostava de fazer. O importante é iniciar e, se for necessário, insistir um pouco. Lembre-se que **“a ação precede a motivação”**, então a vontade de fazer algo, em geral, inicia depois que começamos.

Uma estratégia que pode facilitar é usar um diário ao longo do dia para identificar quanto de prazer cada atividade nos dá. Algumas pessoas gostam de artes, como filmes, livros, séries, músicas e dança. Outras gostam mais da interação social, com encontros virtuais, jogos ou culinária. Outras pessoas gostam de esporte, seja praticar ou assistir. O ideal é começar alguma atividade potencialmente prazerosa, e tentar mantê-la todos os dias, mesmo sem vontade. Observe seu humor e, se possível, dê uma nota para ele antes e depois dessa atividade. Se você notar uma diferença positiva no seu humor, é porque essa é uma atividade que vale a pena repetir.

3. VÍDEOS TERAPIA INTERPESSOAL

3.1. S2: Como se comunicar com os outros

A forma de nos comunicarmos é tão importante quanto o conteúdo. Devemos pensar **COMO** vamos dizer aquilo que queremos.

A forma como nos comunicamos é influenciada pelos nossos sentimentos. Alguém que está deprimido pode ficar tão desesperançoso em relação a pedir ajuda que o faz de modo pouco claro. Resultado: acaba não conseguindo o auxílio que buscava, o que gera frustração e piora do sofrimento.

O silêncio é outro problema frequente. O receio de que a verbalização de sentimentos difíceis prejudique a relação faz com que a pessoa adote uma comunicação indireta e não verbal. Como no caso do sujeito que fica de mau-humor quando está com raiva em vez de conversar sobre o incômodo. Resultado: não comunica e, portanto, não resolve o problema, além de provocar uma reação negativa na outra pessoa que tem que lidar com o mau-humor.

Outro problema comum é imaginar que o outro é capaz de adivinhar o que sentimos, desejamos ou necessitamos. Como se o entendimento fosse automático ou óbvio. Já que isso não ocorre, aparece a raiva, a frustração e o silêncio.

Para resolvermos esses problemas de comunicação devemos ser claros e empáticos. Nos colocarmos no lugar do outro tentando compreender como ele se sente com o que (e como) estamos dizendo costuma construir pontes.

Outro ponto importante: ainda que vamos falar sobre os nossos sentimentos, não precisamos fazer isso quando estamos com eles à flor da pele. Isso é especialmente verdadeiro para a raiva. Quando estamos raivosos, com frequência a tentativa de comunicação termina em uma briga e nem conseguimos chegar até o fim da mensagem que gostaríamos de transmitir. Esperar um momento calmo, quando a raiva já esfriou costuma trazer resultados melhores.

A boa comunicação é condição fundamental para um relacionamento saudável.

3.2. S2: Como pedir ajuda

O momento em que estamos vivendo, de pandemia e isolamento social, está deixando muito claro a importância da colaboração e solidariedade entre as pessoas. Quanto mais colaborativos e solidários formos, menos prejudicados sairemos desse período. Nesse contexto, faz parte também aprender a pedir ajuda.

Pedir ajuda não é sinônimo de fracasso: é uma ferramenta central para a nossa sobrevivência. Para ser ajudado, no entanto, é preciso que a comunicação esteja baseada na clareza, na empatia e no respeito. A fala mais eficaz é aquela que defende o interesse próprio ao mesmo tempo que respeita a emoção do outro.

Com tudo o que está acontecendo, irritação, tristeza, raiva e medo são reações comuns e aceitáveis, o que não nos autoriza a descarregar sobre o outro todas essas emoções. Quando você estiver tomado por esses sentimentos tente se controlar: respire fundo, seja paciente, cuide o tom da voz ou, se necessário, deixe a conversa para outro momento. Caso perceba que a comunicação foi ruim, tente consertar: considere que o outro não está ali pra te julgar, revele que está tenso e peça apoio.

Quando ajudamos alguém, isso traz satisfação, e o mesmo pode acontecer com quem nos ajuda.

Lembre-se: estamos todos mobilizados com essa situação e precisamos cuidar das nossas relações!

3.3. S3: Luto

Perder alguém é sempre muito sofrido. Dor, tristeza, desamparo, medo de que a vida nunca mais volte ao normal. Qualquer sentimento em qualquer intensidade é aceitável. É fundamental que você reconheça o que está sentindo. Não tenha medo da dor. Permita-se lembrar da pessoa perdida, sua relação com ela, o que era bom e também o que não era. Sentimentos ditos “negativos” também são permitidos. Luto é um processo e cada pessoa tem seu tempo. Em alguns dias, você vai se sentir melhor e conseguindo retomar sua vida. Em outros, a dor vai parecer mais forte. Isso não significa que você não está indo bem: faz parte do processo.

Luto também é sobre aceitar uma mudança e se preparar para ela. Começar a enxergar a vida sem a pessoa que se foi e pensar em formas de se adaptar. Às vezes olhar para a própria vida novamente pode trazer culpa. Culpa por abandonar a pessoa querida que se foi. Sensação de que, se sua vida for reconstruída, o laço que a unia à pessoa falecida vai ser rompido. Saiba que isso é apenas uma fantasia. Você pode seguir em frente e levar esse laço junto com você.

Pode ser difícil continuar cuidando de si quando se está envolvido com uma perda, mas é essencial manter alguns cuidados. Isso ajuda a saúde emocional. Tente se alimentar e dormir bem, praticar atividade física, manter o máximo possível de sua rotina. Pode ajudar se você separar algumas horas do dia para cuidar de si e não dedicar todo o seu tempo a lembrar a pessoa perdida. Gradualmente, encontrar novas atividades, novos vínculos.

Durante esse processo, você não precisa e não deve estar sozinho. É muito importante reforçar laços que já existem na sua vida e, aos poucos, construir novos. Procure pessoas para ter por perto, conversar, ter companhia. Busque ajuda!

3.4. S3: Encorajar a expressão dos afetos e a tolerância a afetos intensos

É muito comum alguns sentimentos serem considerados “ruins”, como a raiva, a inveja, o ressentimento. Você alguma vez pode ter recebido o conselho de livrar-se deles de alguma forma, pelo senso comum de que eles podem “fazer mal”. Talvez por considerá-los tão negativos, você pode tentar escondê-los das outras pessoas e, quem sabe, até de você mesmo. Ocorre que esses sentimentos fazem parte da natureza humana, eles existem dentro de nós. Ignorá-los ou reprimi-los não fará com que desapareçam. Pelo contrário, você pode até passar a agir pressionado por esses sentimentos, sem perceber. Dessa forma, a primeira coisa que devemos fazer é uma auto-reflexão, identificando e aceitando tais sentimentos.

Especialmente na psicoterapia, é essencial expressar o que se sente, mesmo que isso te cause vergonha e constrangimento. Nas outras relações da vida, após identificar e aceitar esses sentimentos dentro de nós, devemos pensar sobre como comunicá-los.

Em algumas situações, uma conversa honesta em que se fale sobre esses sentimentos num clima calmo, pode ser passo essencial para a resolução dos problemas. Admitir para alguém que se sente raiva, tristeza ou frustração diante de algumas atitudes pode ser o ponto de virada para que a outra pessoa tente modificar aquele comportamento. A sua honestidade pode encorajar a pessoa a ser honesta também. E você, por sua vez, terá a chance de repensar e modificar seu comportamento.

Por outro lado, existem pessoas que são muito explosivas, que falam tudo que sentem, de forma muito agressiva, ofendendo o outro em vez de convidá-lo a pensar. Essa forma de comunicação gera rechaço em vez de cooperação. Nesse cenário segue sendo essencial reconhecer e aceitar os sentimentos, mas aí vale a pena pensarmos sobre como expressá-los. Uma opção é esperar a intensidade das emoções diminuir antes de ter uma conversa.

Os afetos intensos fazem parte da nossa essência, comunicam algo que é verdadeiro em nós, mesmo que não desejado. Devemos aceitá-los e aprender a conviver com eles, em vez de tentar eliminá-los de nossas vidas.

3.5. S4: Disputas interpessoais

Às vezes sentimos que nosso sofrimento está ligado a conflitos que temos com pessoas da nossa vida: companheiro, chefe, colega de trabalho, filhos. Chamamos esse problema de disputa interpessoal.

Nesse caso, os problemas de comunicação são muito frequentes. Na situação de pandemia que estamos vivendo é essencial levar em conta que todas as pessoas estão tensas e sobrecarregadas, o que piora esse tipo de conflito.

Para começar a resolver essas disputas precisamos entender quais são as expectativas de cada um, e depois comunicá-las já esclarecendo se elas podem ou não ser atendidas. Pense se o que você está exigindo do outro é viável. Seja empático. Às vezes alguém espera do outro algo que ele não tem ou mesmo não quer dar. Aceitar e conviver com essa limitação pode ser melhor do insistir em ser atendido. É importante aceitar que as pessoas são diferentes: o que é essencial ou prazeroso para um, pode não ser para o outro. Essas diferenças não impedem que as pessoas se relacionem de modo saudável, desde que isso seja reconhecido e respeitado.

Outro ponto essencial é prestarmos atenção à forma como nos comunicamos. Às vezes usamos um tom de voz agressivo demais ou escolhemos um momento inapropriado para a conversa. Reações não verbais também acontecem, como uma expressão facial de desagrado, ou uma reação mal-humorada fora do assunto. Todas essas expressões não comunicam com clareza o que está acontecendo, e ainda provocam raiva e rechaço na outra pessoa.

Para sermos atendidos, é preciso nos comunicarmos de modo a conquistar a colaboração da outra pessoa, e não afastá-la. Pense no seu tom de voz. Certifique-se de que você está reconhecendo e comunicando qual é a sua parcela de responsabilidade no conflito - isso ajuda a pessoa a se aliar a você, ela pode se motivar a mudar ao perceber sua intenção de mudar também. Pergunte o que ela pensa, como ela se sente em relação a questão, ouça seu ponto de vista e suas sugestões para o problema que vocês estão enfrentando.

Podemos usar os momentos de crise para melhorar antigos problemas de relacionamento. Você pode ser o agente dessa mudança, servindo de modelo para as pessoas em sua volta.

3.6. S4: Transição de papéis

Quando uma grande mudança acontece nas nossas vidas, podemos passar por um período de sofrimento, no qual são experienciados ansiedade, depressão, angústia. Chamamos isso de transição de papel, e todas essas reações são compreensíveis. A pandemia está sendo uma grande mudança na vida de todos. É provável que sua rotina em casa e no trabalho tenha se modificado. Além disso, você pode não estar contando com o suporte que costumava contar.

Para melhor superarmos essa fase, é importante reconhecermos essas mudanças e aceitarmos o efeito que elas têm dentro de nós. Pode ser muito difícil perder o papel antigo, que trazia sensação de controle e segurança. O próximo passo é identificar o novo papel e seus aspectos negativos e positivos. Pode estar sendo muito difícil, por exemplo, dar conta das tarefas escolares de seus filhos. Por outro lado, está havendo uma oportunidade única de convivência em família. O ambiente de trabalho pode estar mais tenso e difícil, mas, ao mesmo tempo, as equipes de saúde estão unidas em torno de uma causa maior e essencial para toda a população. Esse pode ser um momento de profunda reflexão sobre o que realmente importa para cada um de nós.

Em seguida, passamos a refletir sobre estratégias de adaptação. Num primeiro momento, você pode sentir que não tem as habilidades necessárias ao novo papel. O ponto chave é substituir a solução que seria ideal em tempos normais, pela solução que é possível nos novos tempos. Aqui são necessárias flexibilidade, criatividade e abertura para buscar novas soluções, abrindo mão da expectativa de que elas sejam como as antigas. Essa pode ser uma oportunidade para incorporar novos hábitos e prazeres.

Uma das mudanças mais difíceis no contexto da pandemia é a perda do contato social com família e amigos. Uma forma de se adaptar é manter um contato virtual frequente por videochamada com as pessoas queridas.

Toda mudança pode ser fonte de sofrimento. Contudo, reconhecer o que mudou, aceitar que as coisas que conhecíamos não estão da mesma forma e buscar formas de adaptação pode trazer aprendizado, crescimento e oportunidade de novos repertórios e experiências.