

Texto elaborado pelos acadêmicos do Projeto de extensão "SOS Psico - Sentir Ouvir Significar".
Supervisão e revisão: Coordenador Prof. Douglas Dal Molin, Prof^a. Flávia Flores e Diretora Acadêmica Nathaly Sartor.

SAÚDE MENTAL E APOIO PSICOLÓGICO NA PANDEMIA

Projeto SOS Psico – Sentir Ouvir Significar

Além da 'gripe comum', já conhecida pelos seres-humanos, até a data de 13 de março de 2020, haviam sete coronavírus reconhecidos e que, como sintoma, causam déficits respiratórios graves. Em 31 de dezembro de 2019, em Wuhan, na China, foi detectado, pela primeira vez em um humano, o SARS-Cov-2, ou novo coronavírus, responsável pela doença chamada de COVID-19 (LANA et al., 2020).

Segundo Lana et al. (2020), o Brasil assumiu ações de controle do influenza, que fica claro com as campanhas de vacinação, e agora também precisa assumir uma postura de prevenção e promoção da saúde e, ainda, de supressão de situações que possam favorecer o contágio pelo COVID-19. Diante da atual pandemia do novo coronavírus, o Brasil, assim como outros países, adotou medidas restritivas para controle social. Com a transmissão do vírus ocorrendo por meio de contato físico com mucosas, gotículas de saliva e também pelo ar, aglomerações são meios muito eficazes para a propagação da doença, o que justifica as ações restritivas brasileiras.

Somando-se a Lei nº. 13.979 (BRASIL, 2020a), de 6 de fevereiro de 2020, que trata das medidas emergenciais de enfrentamento à pandemia do novo coronavírus por todo o país, o governador do estado do Paraná adota medidas restritivas em todos os municípios. Destaca-se ainda a Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020 (BRASIL, 2020b), que atualiza as disposições sobre atividades não presenciais das Instituições de Ensino Superior (IES). As decisões tratam da suspensão de aulas presenciais em instituições de ensino, para evitar aglomerações e fazer com que as pessoas permaneçam em suas casas o máximo possível. Essas medidas trazem, como resultado, maior número de pessoas trabalhando e estudando em casa, ou, ao menos, passando muito mais tempo em domicílio e sem poderem realizar atividades sociais que normalmente desempenhariam.

ISOLAMENTO E SAÚDE MENTAL

A pandemia do coronavírus ocasionou a interrupção de algumas atividades a fim de diminuir o contágio do vírus, sendo essa uma das principais recomendações do Ministério da Saúde para diminuir a epidemia. Diante disso, nos deparamos com a necessidade do isolamento social, que ocorreu de forma repentina e exigindo uma mínima adaptação em tempo reduzido.

Com o isolamento, as rotinas pessoais de cada um são modificadas, o que pode ser mais fácil ou difícil para cada sujeito. Estar em isolamento social ou nessa nova realidade restrita pode apresentar consequências para a saúde mental, somando-se a isso, recebemos muitas informações novas, sobre todos os tipos de conteúdo, difíceis de selecionar ou acompanhar. Ademais, esse momento pode desencadear os mais variados sentimentos. As pessoas podem apresentar sintomas de psicopatologias, decorridos desse isolamento e mudanças pessoais e sociais. A má adaptação à nova realidade pode trazer às pessoas medo, insônia, hipersonia, emagrecimento ou ganho de peso não saudável, maior convívio com pessoas em relações conflitantes, menor contato com pessoas em relações saudáveis, entre outros que são característicos de cada ser humano. Esses sintomas e situações estão presentes em psicopatologias, como Transtornos do Humor (depressão, mania e bipolaridade), Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, ou outros (DALGALARRONDO, 2008). Assim, agravando sintomas e transtornos já existentes ou fazendo surgir algum.

Diante da realidade atual de desestruturação da rotina, que impacta na qualidade de vida, é necessário discutir sobre saúde mental.

SAÚDE MENTAL E O SOS PSICO – *Sentir Ouvir Significar*

Quando falamos de saúde mental, discutimos muito além da presença ou ausência de doença física. Falar de prevenção de doenças, melhorar a qualidade de vida por meio de estruturas físicas, do lazer, da atenção social, da educação, pensar no cotidiano e na integralidade do ser humano, é tratar de saúde-mental. Dentro disso, ainda se destacam as emoções, relacionamentos e comportamentos, por exemplo (HELOANI; capitão, 2003).

Diante do que foi apresentado acima e a possibilidade de desenvolver e aplicar

os conhecimentos aprendidos na graduação, os alunos do curso de Psicologia da FATEB divulgam à comunidade e aos acadêmicos o projeto *SOS PSICO – Sentir Ouvir Significar*. O projeto se caracteriza como extensão e será desenvolvido por professores e alunos. Tem como principal objetivo realizar ações de promoção de saúde frente à pandemia e aos impactos do isolamento social em estudantes da FATEB e comunidade da cidade de Telêmaco Borba-PR. Oferecerá um trabalho de apoio psicológico durante e após a pandemia.

Este apoio será feito por meio de trabalhos informativos semanais, atividades que visem a promoção da saúde e, futuramente, de escuta, pelos acadêmicos. Serão publicados textos, imagens, podcasts e também faremos lives e rodas de conversa virtuais (ao vivo) sobre diversos assuntos importantes para o momento que vivemos e para manter uma boa saúde mental.

Dessa forma, o curso de Psicologia e a própria Instituição de Ensino esperam colaborar para que todos passem, por esse momento e por aqueles que virão, da forma mais saudável possível.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **LEI Nº 13.979, DE 6 DE FEVEREIRO DE 2020. 2020a. Acesso em: 08 de abril de 2020. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2019-2022/2020/lei/L13979.htm>.**

BRASIL. **PORTARIA Nº 544, DE 16 DE JUNHO DE 2020. MINISTRO DA EDUCAÇÃO.** Publicado em: 17/06/2020 | Edição: 114 | Seção: 1 | Página: 62. **2020B.**

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** 2ª edição. Porto Alegre: Artemd. 2008.

HELOANI, José Roberto; CAPITAO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. **São Paulo Perspec.**, São Paulo , v. 17, n. 2, p. 102-108, June 2003 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000200011&lng=en&nrm=iso>. access on 17 June 2020. <https://doi.org/10.1590/S0102-88392003000200011>.

Lana, Raquel Martins et al. Emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e o papel de uma vigilância nacional em saúde oportuna e efetiva. **Cadernos de Saúde Pública [online]**. v. 36, n. 3 [Acessado 13 Abril 2020] , e00019620. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/0102-311X00019620>>.

ISSN

1678-4464.

<https://doi.org/10.1590/0102-311X00019620>.

Picchia, P. (2020). Bate papo: isolamento, mudanças de humor e angústia.

[Podcast] Espelho Psicoterapia e Psicologia. Recuperado em 13 de junho de 2020

em <https://open.spotify.com/episode/1dS5qfN98UfDAX26skZvnz?si=gjzDnMsFTx-t7jxnRQFIpw>