



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Paraíba

Campus  
Princesa Isabel

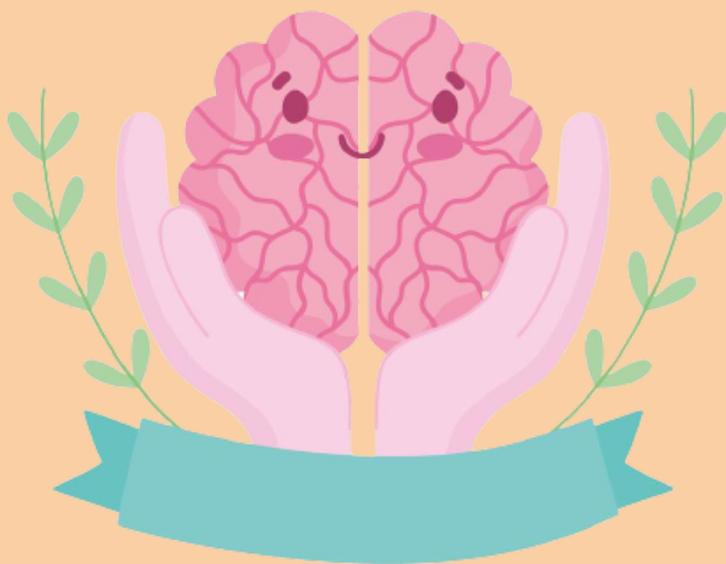
**COPAE-PI**

# **O NOVO NORMAL E DICAS DE SAÚDE MENTAL**



**JANEIRO - 2021**

Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)  
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS-PI)  
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante  
(COPAE-PI)



Material elaborado pelo psicólogo Jeordan Rangel  
de Figueiredo Junior e arte elaborada pela  
nutricionista Letícia Farias Cavalcanti

# SUMÁRIO

- INTRODUÇÃO \_\_\_\_\_ 04
- CAPÍTULO 1 - PLANEJAMENTO \_\_\_\_\_ 06
- CAPÍTULO 2 - ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL \_\_\_\_\_ 11
- CAPÍTULO 3 - RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO \_\_\_\_ 13
- CAPÍTULO 4 - TÉCNICAS DE MANEJO DA ANSIEDADE \_\_\_\_\_ 15
- CAPÍTULO 5 - HIGIENE DO SONO \_\_\_\_\_ 19
- CAPÍTULO 6 - AUTOUIDADO \_\_\_\_\_ 23
- CONCLUSÃO \_\_\_\_\_ 29
- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS \_\_\_\_\_ 30

# INTRODUÇÃO

A humanidade vive atualmente um momento totalmente atípico, de modo que nenhuma pessoa nos dias atuais havia passado anteriormente por eventos como os que estão ocorrendo nos dias de hoje. A pandemia acabou nos forçando a ficarmos longe um do outro fisicamente, devido a grande facilidade de contágio pelo vírus da COVID-19.

Mas será que estamos longe um dos outros apenas fisicamente? Será que também estamos distantes dos nossos amigos e familiares emocionalmente? Conhecemos a história dos nossos pais, tios, amigos, dentre outros entes queridos? Conhecemos sua luta até aqui, as lágrimas que choraram, as lágrimas que não choraram e as alegrias que tiveram?

A tecnologia através de computadores, tablets e Smartphones em muito nos auxiliou até hoje, mas será que nós sabemos fazer o melhor uso das tecnologias as quais temos acesso?

Neste momento de distanciamento social, será que as tecnologias não podem nos ajudar a estreitarmos os laços com entes queridos e a estamos mais próximos não fisicamente, mas emocionalmente?

Os celulares, computadores, tablets em tempos anteriores à pandemia nos aproximavam de quem está longe e nos distanciava de quem está perto, devido ao uso inadequado que fazíamos deles. Será que a pandemia pode ter sido um momento em que as pessoas usaram as tecnologias para se aproximar emocionalmente de quem está longe fisicamente? Será que os laços entre pessoas que moram em uma mesma residência se estreitaram também neste momento de isolamento social?

Este livro não tem o intuito de esgotar as temáticas abordadas, mas sim de trazer dicas úteis, bem como estimular a reflexão. Vamos começar falando sobre a importância do planejamento para uma melhor saúde mental em tempos de pandemia.

# CAPÍTULO 1 - PLANEJAMENTO

O planejamento nos auxilia a ter uma vida mais próspera e organizada em qualquer época, especialmente em tempos de pandemia, em que passamos mais tempo em casa e precisamos de muita autodisciplina para organizarmos nossos horários.



Algumas ações podem nos auxiliar a fazer um planejamento eficaz. Discorreremos sobre elas nas páginas que se seguem. Lembrando que o planejamento pode e deve ser flexível e não “engessado”, uma vez que ele é uma ferramenta para nos auxiliar, e imprevistos acontecem, por isso é bom constar no planejamento mudanças necessárias de ocorrer ao longo da rotina diária.

# ESTABELECER UMA ROTINA

O primeiro passo para um planejamento realmente eficaz é estabelecer uma rotina, em que estejam contempladas as diversas ações de trabalho, estudo, lazer, dentre outras. É importante haver equilíbrio, para que nossa saúde mental seja preservada e até mesmo melhorada.



# DEDICAR-SE A UM HOBBY

Nem só de momentos de trabalho e estudo são feitas as nossas vidas. Precisamos de momentos para relaxar, aprender coisas novas, descansar, dentre outras coisas. Ao nos dedicarmos a um hobby não apenas aprendemos mais sobre algo, como também temos uma válvula de escape para o estresse e ansiedade do dia a dia.



# ESTABELECEER LISTA DE PRIORIDADES

Para um bom planejamento também é primordial estabelecer listas de prioridades, pois assim temos uma ideia de quanto tempo precisamos nos dedicar a cada atividade planejada. Uma técnica interessante é fazer o mais difícil e mais importante primeiro, pois tudo que virá depois parecerá mais fácil e menos trabalhoso.



# APRENDER COISAS NOVAS

Esse momento que estamos mais em nossas residências pode ser muito oportuno para aprendermos coisas novas, que não necessariamente estejam ligados a nossa área de estudo. A leitura pode ser uma ferramenta essencial não apenas para o aprendizado, como também como uma “válvula de escape” para lidar com o estresse e ansiedade presentes em nossas vidas.



# CAPÍTULO 2 - ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A atividade física aeróbica ajuda bastante a reduzir a ansiedade. O isolamento pode dificultar um pouco a prática de exercícios físicos, mas há vários exercícios que podemos praticar em casa, como polichinelos, por exemplo, além de ser uma válvula de escape importante neste momento que precisamos desopilar um pouco.



Neste momento de pandemia, uma alimentação saudável continua sendo muito importante, inclusive alguns alimentos podem ser benéficos para a redução da ansiedade, como os listados a seguir.

- Banana;
- Castanha;
- Chocolate amargo;
- Peixes como atum e sardinha;
- Cereais integrais;
- Ovos, leite e derivados;
- Verduras e legumes;



# CAPÍTULO 3 - RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO

A respiração diafragmática auxilia na redução da ansiedade e é um exercício simples que pode ser praticado em casa. O indivíduo inspira por 4 segundos, prende a respiração por 2 segundos, e solta o ar por 5 segundos, repetindo essas etapas até se sentir mais calmo.



Já a meditação também pode ajudar muito a reduzir nossa ansiedade neste período de pandemia. Há bastante aplicativos na internet que podem auxiliá-lo na prática de meditação.

Este exercício ajuda a focar no momento presente, algo muito benéfico para reduzir a ansiedade que tem foco exagerado no futuro. Algumas pessoas podem não se sentir bem com a meditação, então caso não se sinta bem com a prática, interrompa os exercícios de meditação, pois há outras formas de reduzir a ansiedade.



# CAPÍTULO 4 - TÉCNICAS DE MANEJO DA ANSIEDADE

Nesse momento de pandemia, é até esperado que em algum momento nos sintamos ansiosos, então alguma técnica de manejo da ansiedade pode ser interessante para reduzir o estado ansioso.

Nossos pensamentos influenciam nossas emoções e nossos comportamentos, na verdade esse tripé (pensamento-emoção-comportamento) forma um ciclo que se retroalimenta, pois um influencia e é influenciado pelos outros. Uma boa técnica da terapia cognitiva comportamental consiste em três etapas, como discorrido nas páginas a seguir:

## Primeira etapa

Identifique os pensamentos ansiosos, deem um nome a eles, como por exemplo "catastrofização", "pensamento de tudo ou nada", não precisa ser o nome técnico, desde que apenas o nomeie.



## Segunda etapa

Desafie os pensamentos ansiosos, os questione. Algumas perguntas podem ser feitas, como por exemplo questionar-se se essa preocupação tem fundamento na intensidade que se apresenta ou o que diria a uma pessoa querida que sentisse a mesma preocupação. Enfim, nessa etapa você questionará os seus pensamentos. É importante que você deixe bem claro que o pensamento é apenas um pensamento e que ele não necessariamente condiz com a realidade dos fatos.



## Terceira etapa

Separe as alternativas para lidar com os pensamentos de preocupação. Retire as muito pessimistas e as muito otimistas e foque nas opções realistas para lidar com os pensamentos ansiosos que teve no momento.



# CAPÍTULO 5 - HIGIENE DO SONO

Para funcionar bem ao longo do dia, é importante que se durma bem. A falta de sono pode gerar indisposição, estresse, dentre outros problemas.

Para ter uma boa noite de sono é importante controlar três variáveis que vão auxiliar a ter um sono mais reparador, são elas: a luminosidade, a temperatura e os sons do ambiente.



# Temperatura

Para se ter uma boa noite de sono é importante que a temperatura do quarto esteja levemente abaixo da temperatura dos demais ambientes, o que pode ocorrer com o uso de aparelho de ar condicionado. Caso não possua tal aparelho em sua residência, uma dica interessante é tomar um banho morno de 60 a 90 minutos antes de ir dormir. O organismo terá a sensação que a temperatura ambiente diminuiu.



# Luminosidade

Quanto menor a luminosidade do ambiente, melhor para “pegar no sono”. Pode ser usado cortinas, desligar a luz do quarto, dentre outras medidas que diminuem a luminosidade do ambiente.



## Sons do ambiente

Quanto mais silencioso o ambiente, melhor para dormir. A higiene do sono se dá com o tripé temperatura-luminosidade-sons, todos em níveis mais baixos que os demais ambientes da residência.



# CAPÍTULO 6 - AUTOCUIDADO

Nesse tempo de confinamento, o autocuidado se torna ainda mais fundamental para melhorarmos nossa saúde mental. Algumas ações dentro do autocuidado podem ajudar a vivermos melhor apesar das dificuldades enfrentadas no momento. Algumas delas estarão listadas a seguir.



# Use as tecnologias em seu favor

O uso das tecnologias podem nos auxiliar a estreitar laços com pessoas que estão longe fisicamente em virtude da situação de confinamento na pandemia. Use a tecnologia a seu favor para fortalecer seus relacionamentos interpessoais a distância, seja através do celular, computador, tablet, dentre outras tecnologias.



# Seja empático

Aproveite esse momento difícil em que estamos mais em casa para praticar a empatia com as pessoas que moram com você ou, até mesmo com o uso das tecnologias, praticar a empatia com quem está distante fisicamente.

A empatia melhora nossos relacionamentos interpessoais que são muito importantes para nossa saúde mental.



# Questione os seus pensamentos

Esse momento de confinamento pode ser uma oportunidade para refletirmos mais, questionando nossos pensamentos negativos.

Ao questionar nossos pensamentos negativos, devemos ter em mente que pensamentos não necessariamente refletem a realidade dos fatos. Observe se seus pensamentos estão distorcidos ou não. A reflexão quando bem feita fortalece nossa saúde mental.



# Autocompaixão e Autoperdão

Para nos conectarmos emocionalmente às pessoas, a compaixão e o perdão podem ser ferramentas fundamentais. Para nos conectarmos consigo mesmo, para vivermos melhor, além de ter compaixão e perdoar o outro também é importante ter compaixão de si mesmo e se perdoar.

Aproveite os momentos de reflexão para praticar a autocompaixão e o autoperdão.



## Preste atenção na forma como fala

É importante nesse momento que estamos um pouco mais introspectivos que prestemos atenção na forma como falamos de nós mesmos. Se você costuma se depreciar por meio de suas falas, dê a si mesmo o presente de parar com isso e começar a falar de si de uma maneira positiva, pois nossa autoimagem é muito importante para o fortalecimento de nossa autoestima.



# CONCLUSÃO

Ao longo desse pequeno livro, podemos perceber a importância de pequenas ações e pequenos hábitos para nossa saúde mental. Não se preocupe em fazer tudo de uma vez. No início, vá incorporando esses comportamentos em suas práticas diárias aos poucos, trazendo mais equilíbrio e saúde mental para sua vida.

O objetivo desse livro não é extinguir essas temáticas, uma vez que cada uma delas já daria um livro facilmente. O intuito dele é trazer de forma leve e suave algumas dicas que podem fazer com que você melhore sua saúde mental e, conseqüentemente, fazer com que você tenha uma vida melhor.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Casule. **10 dicas para manter a saúde mental na quarentena** • Casule Saúde e Bem-estar. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=g3myBhEgjLU>

Casule. **5 Dicas de como ser mais Positivo** • **Casule Saúde e Bem-estar**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FCVIX14Z1W0>  
Psicólogos em São Paulo. Se perdoe, liberte-se do quão não foi bom com você mesmo. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=eHyBC3\\_55Wo](https://www.youtube.com/watch?v=eHyBC3_55Wo)

Saúde da Mente. **ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE** - Entrevista com Personal Trainer Eduardo Rocha. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=12YX1sozG8g>

Saúde da Mente. **COMO DESAFIAR PENSAMENTOS ANSIOSOS**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=E260pHkRYmw>

Saúde da Mente. **HIGIENE DO SONO - COMO DORMIR MELHOR**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FwcjXaXCEWY>

<https://www.tuasaude.com/como-combater-o-stress/>

<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/o-que-e-ansiedade/>

<https://br.mundopsicologos.com/artigos/respiracao-diafragmatica>

<https://www.minhavidacom.br/bem-estar/tudo-sobre/1042-meditacao>