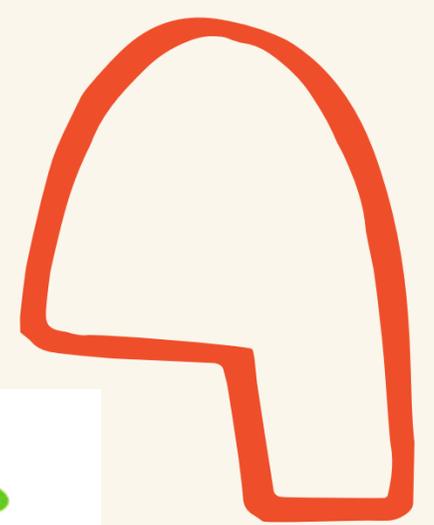




# COMO SABER SE OS SENTIMENTOS DURANTE O ISOLAMENTO ESTÃO DENTRO DO ESPERADO?

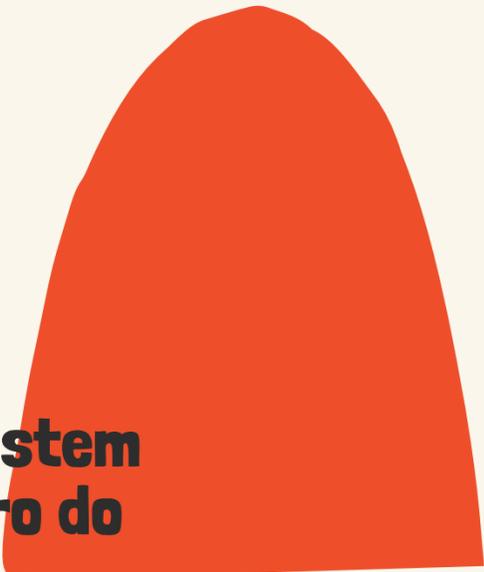
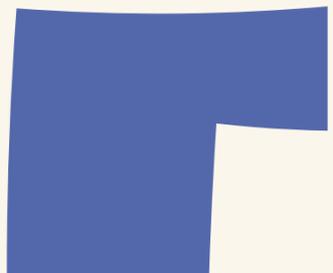
Equipe de psicologia - CAE / IFF Campus Centro





# Sentimentos intensos são esperados durante a pandemia

Estima-se que um terço da metade de toda população que vivencia uma pandemia nessas proporções tem potencial de desenvolver manifestações psicopatológicas, caso não seja feita nenhuma intervenção, especialmente no primeiro trimestre. A mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.



**Precisamos entender que existem sentimentos que estão dentro do esperado.**

Entre eles estão o medo de morrer, de adoecer, de perder ou de ser afastado de pessoas que amamos, de pegar e/ou transmitir o vírus e de ser excluído socialmente (caso esteja no grupo de risco ou pegar o vírus).

## **Sensações comuns:**

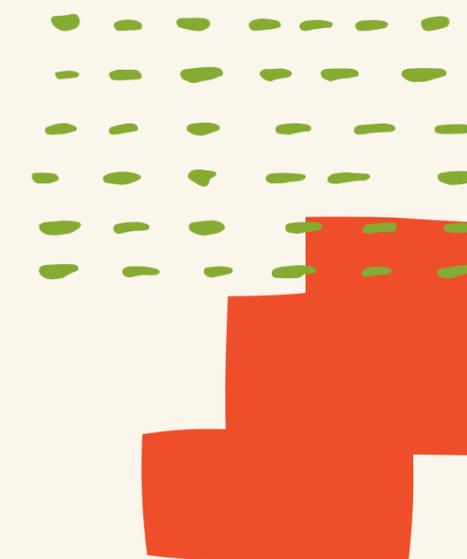
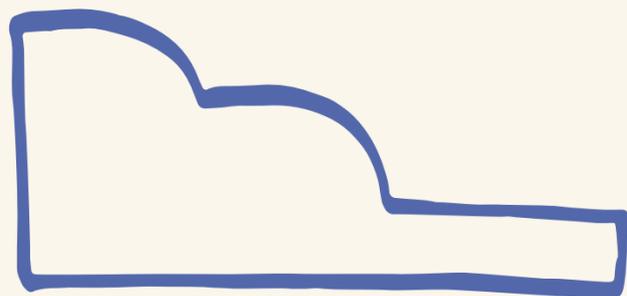
Também são comuns as sensações recorrentes de impotência perante os acontecimentos, angústia, irritabilidade, de ter perdido o controle da própria vida e tristeza. Costumam acontecer também alterações no apetite e sono.



# Conflitos possíveis:

Conflito interpessoais, com famílias, amigos, colegas de trabalho ou estudo, são comuns nesse período. Estar mais tempo com as pessoas, isolados em casa, sem possibilidade de estar com suas redes sociais, faz com que as pessoas precisem se readaptar às suas famílias e rotinas. Essa readaptação gera conflitos, que com o tempo tendem a diminuir.

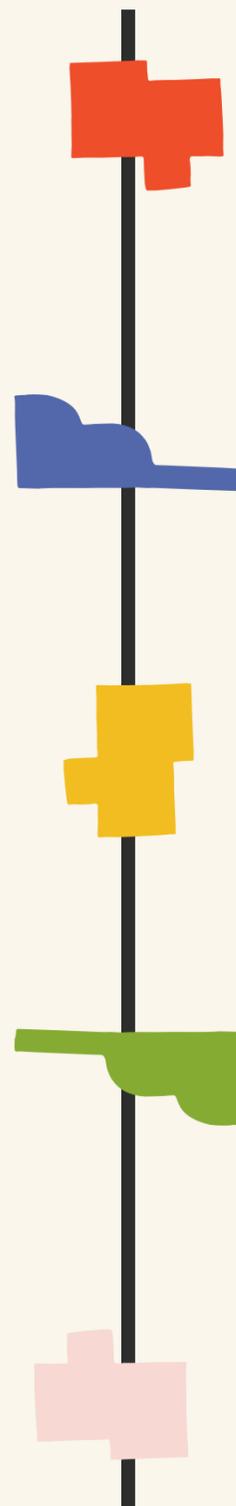
Importante lembrar que aqui não estamos incluindo situações de violência familiar. Nestes casos, a rede de apoio e instituições especializadas devem ser acionadas.



# Lidando com os sentimentos

## Meios de informação:

Existe dentro da psicologia e áreas que estudam a saúde mental, um sólido conjunto de conhecimentos sobre como podemos lidar com essas situações difíceis. A Organização Mundial de Saúde e Fiocruz produzem artigos e cartilhas sobre comportamentos e ações em pandemias, como a SARS, e estão produzindo atualmente sobre a COVID-19. Todas as informações contidas aqui estão embasadas nas recomendações feitas por estas intuições científicas.



## Para não elevar o número:

Para que os números de pessoas com sintomas psicopatológicos não sejam elevados precisamos ENTENDER o que se passa conosco, ACOLHER nosso sofrimento e TRANSFORMAR em enfrentamento e não adoecimento.

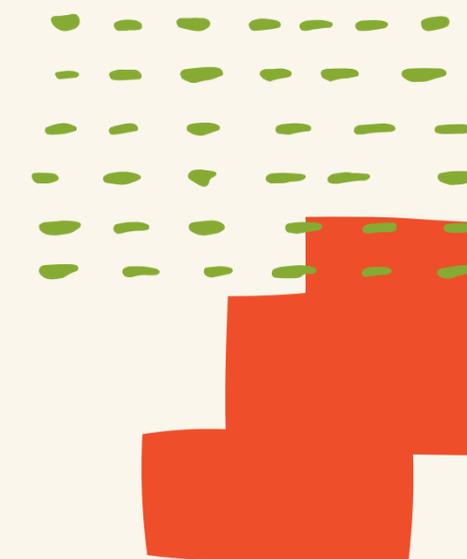
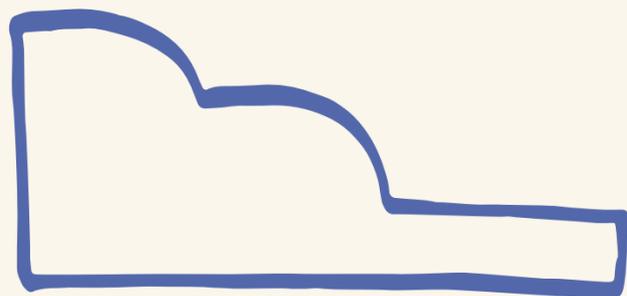
## Procurar ajuda:

- Quando existe algum problema anterior à pandemia e tenha se intensificado neste momento, assim como crises agudas de ansiedade ou violência.
- Caso as sensações citadas anteriormente, após o primeiro trimestre, não diminuam, para que não se transforme em manifestações crônicas, como luto patológico, depressão, transtorno de adaptação, estresse pós-traumático e abuso de álcool e outras substâncias.



# Recomendações:

Uma primeira orientação é diminuir a quantidade de notícias que temos diariamente sobre a pandemia. Precisamos nos manter informados, mas através de fontes seguras (como a própria OMS). Vale a pena evitar ficar o dia todo checando as mídias sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram, por exemplo), ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso. É importante, portanto, delimitar um momento e horário específico para as notícias.



# ENTENDER o que sentimos:

## Os sentimentos:

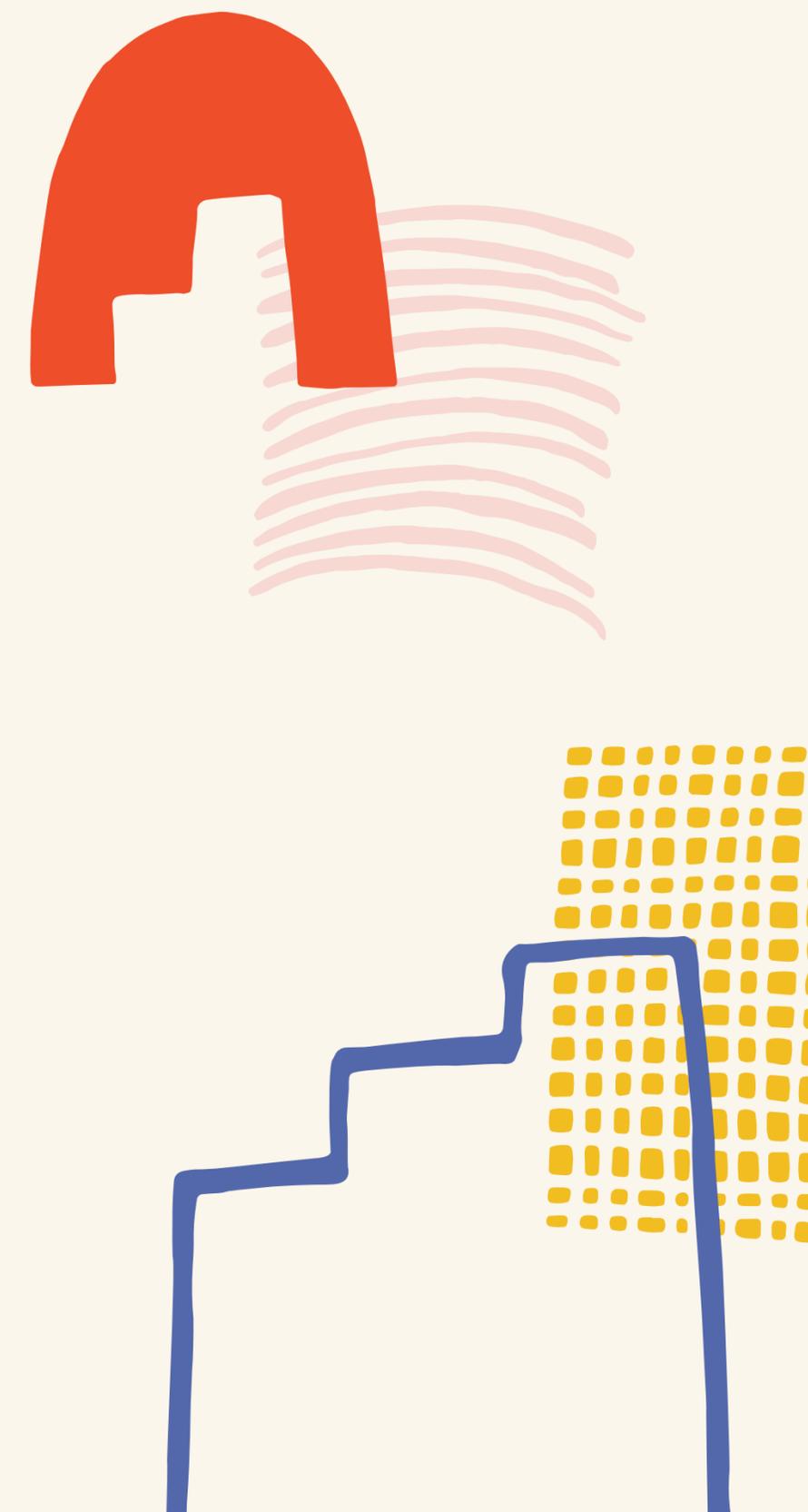
As situações como as que estamos vivendo geram, comumente, estresse e ansiedade. Esses sentimentos podem apresentar respostas involuntárias/automáticas e respostas voluntárias em cada pessoa.

## As respostas involuntárias:

As respostas involuntárias significam uma reação à situação. A pessoa tem pouco controle sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos frente ao estresse. Dessa forma, pode ter mais dificuldade para lidar com os acontecimentos.

## As respostas voluntárias:

As respostas voluntárias, por outro lado, significam maior controle sobre si mesmo frente às situações estressantes. Com esse tipo de resposta, as dificuldades são superadas com mais facilidade. Isto quer dizer que quando apenas reagimos às situações, é mais difícil que os sentimentos negativos se transformem. A partir do momento que agimos, conseguimos lidar de melhor forma e modificar o sentimento de raiva, angústia, tristeza ou outro que nos incomoda.



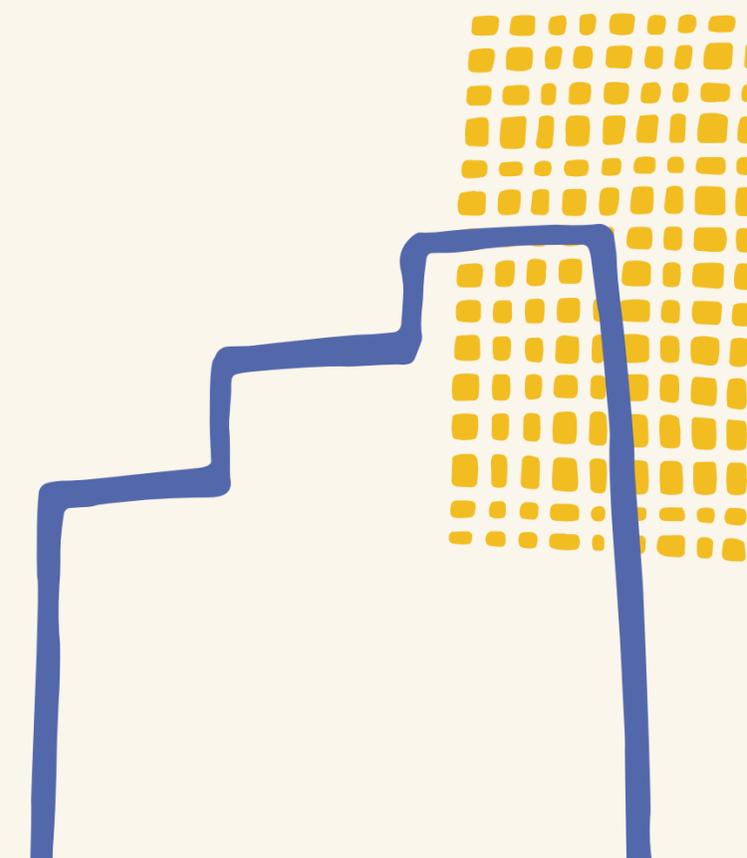
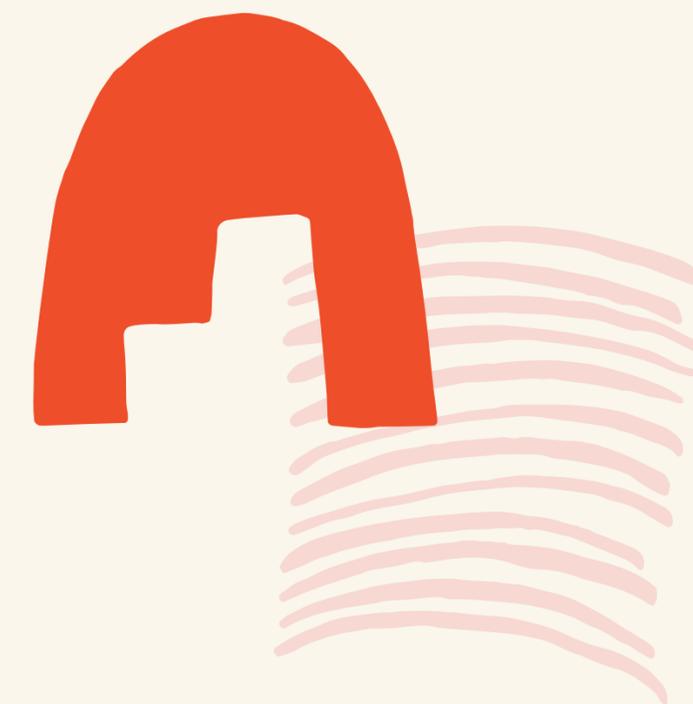
# ENTENDER o que sentimos:

## Rede de apoio:

Nossa rede de apoio, àqueles que nos ajudam e nos motivam a melhorar, é muito importante. Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise. Manter contato com essas pessoas virtualmente é de grande importância. Elas também nos ajudam a perceber se estamos reagindo ou agindo frente às situações, além de nos dar suporte emocional.

## Reações diferentes:

Cada um possui reações diferentes ao estresse e à ansiedade. Vale lembrar que esses sentimentos são comuns a todos e necessários em nossas vidas. Existem sinais físicos, emocionais, comportamentais e cognitivos que nos ajudam a compreender se esses sentimentos estão em um grau elevado, que nos atrapalham no dia a dia.



# Os sinais das diferentes reações:



## Sinais físicos:

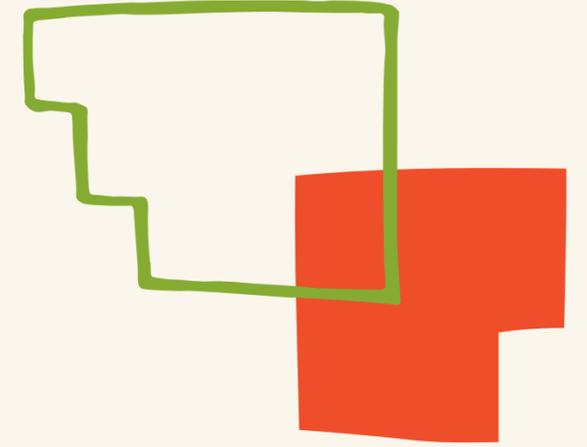
Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório), cansaço e falta de "energia", dor de cabeça, dor ou tensão muscular, aumento dos batimentos cardíacos, alterações do apetite e do sono, má digestão ou sensação de "queimação" ou peso no estômago, alterações intestinais, dores em geral sem causa aparente, tremores e piora no quadro geral de quem já tem uma doença.

## Sinais emocionais:

Englobam emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação, humor deprimido, desânimo, irritação constante e/ou indiferença afetiva.

## Sinais comportamentais:

As discussões e perda de paciência com as pessoas, evitar expressar e compartilhar sentimentos, agitação, aumento ou abuso de substâncias lícitas e/ou ilícitas e violência são sinais que devem ser considerados.



## Sinais cognitivos:

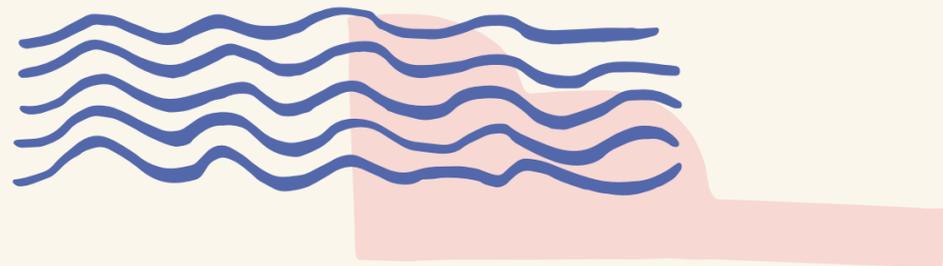
Os que mais se apresentam em situações de estresse e ansiedade são dificuldade de lembrar informações e ter "brancos" de memória, dificuldade de concentração nas tarefas, dificuldade de tomar decisões, confusão, pensamentos repetitivos e recorrentes sobre temas desagradáveis.



# Importante lembrar:



Apenas um médico pode dar diagnóstico de algum transtorno. Aqui são sinais comuns que se apresentam nas situações estressantes. O objetivo é entender que esses sentimentos podem ocorrer e se estiverem nos atrapalhando na rotina diária, podemos procurar pessoas para nos ajudar a diminuir o sofrimento causado.



# ACOLHER nossos sentimentos:

## É comum:

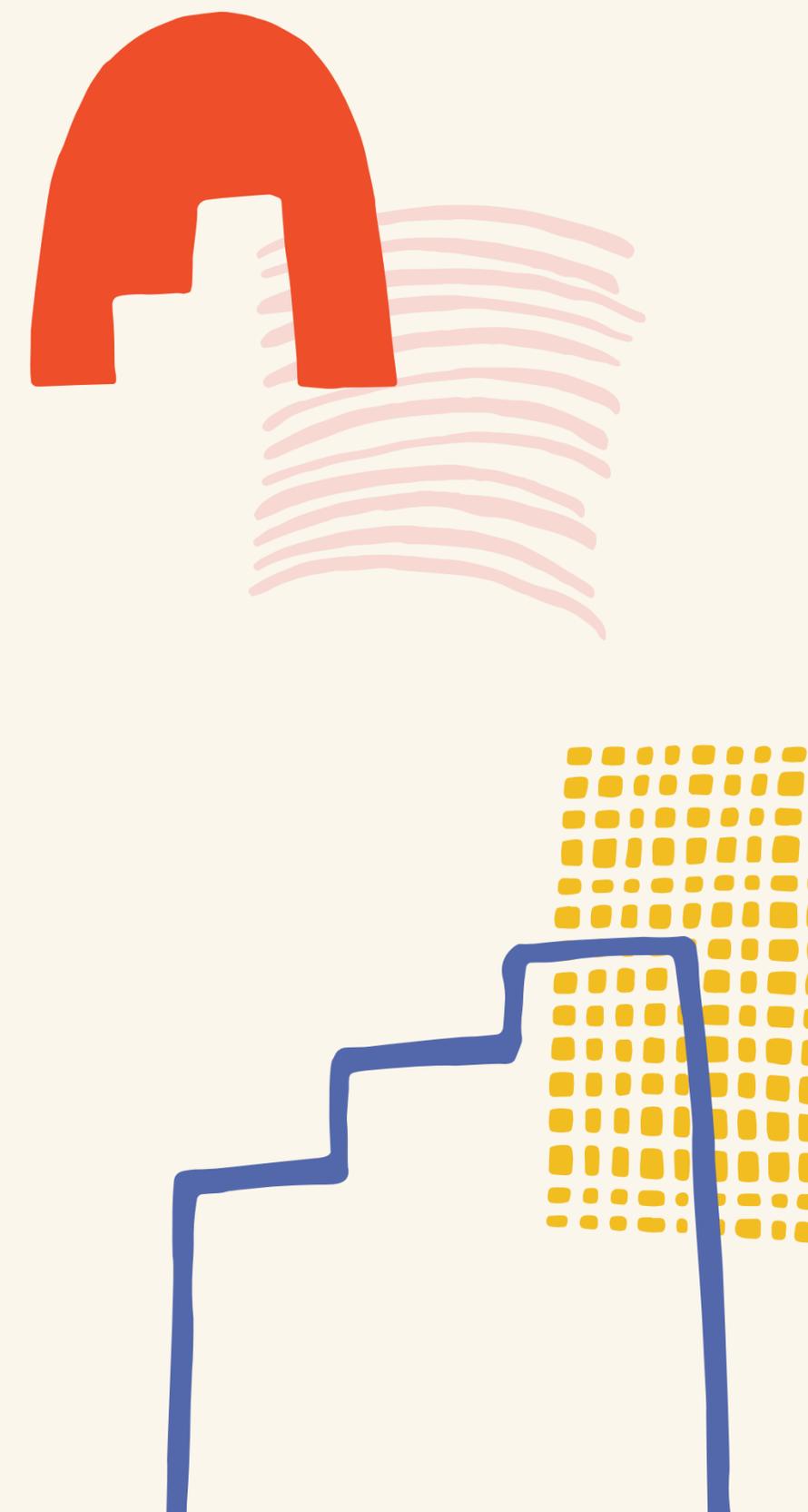
Entender o que sentimos nos ajuda a acolher a nós mesmos. É comum sentirmos que chegamos num limite, que os sentimentos parecem tomar conta de nós - e não o contrário. Precisamos evitar nos julgar, nos criticar e colocar pra baixo. Essa pandemia está trazendo um necessidade de adaptação para todos.

## Tente tirar um tempo para você:

Procure, todo dia fazer algo que goste, que te dê prazer, que te conecte com você mesmo. As tarefas do dia a dia também podem se tornar mais prazerosas, por exemplo, busque um ambiente tranquilo para estudar ou trabalhar e coloque música na hora de fazer atividades domésticas ou na hora do banho.

## Planejamento:

Planeje seu dia, separando horários para trabalho, lazer, interação familiar, para que não fique tudo embolado e nada produtivo. Lembre-se que a interação familiar é necessária, mas o tempo sozinho também.



# ACOLHER nossos sentimentos:

## **Rotina:**

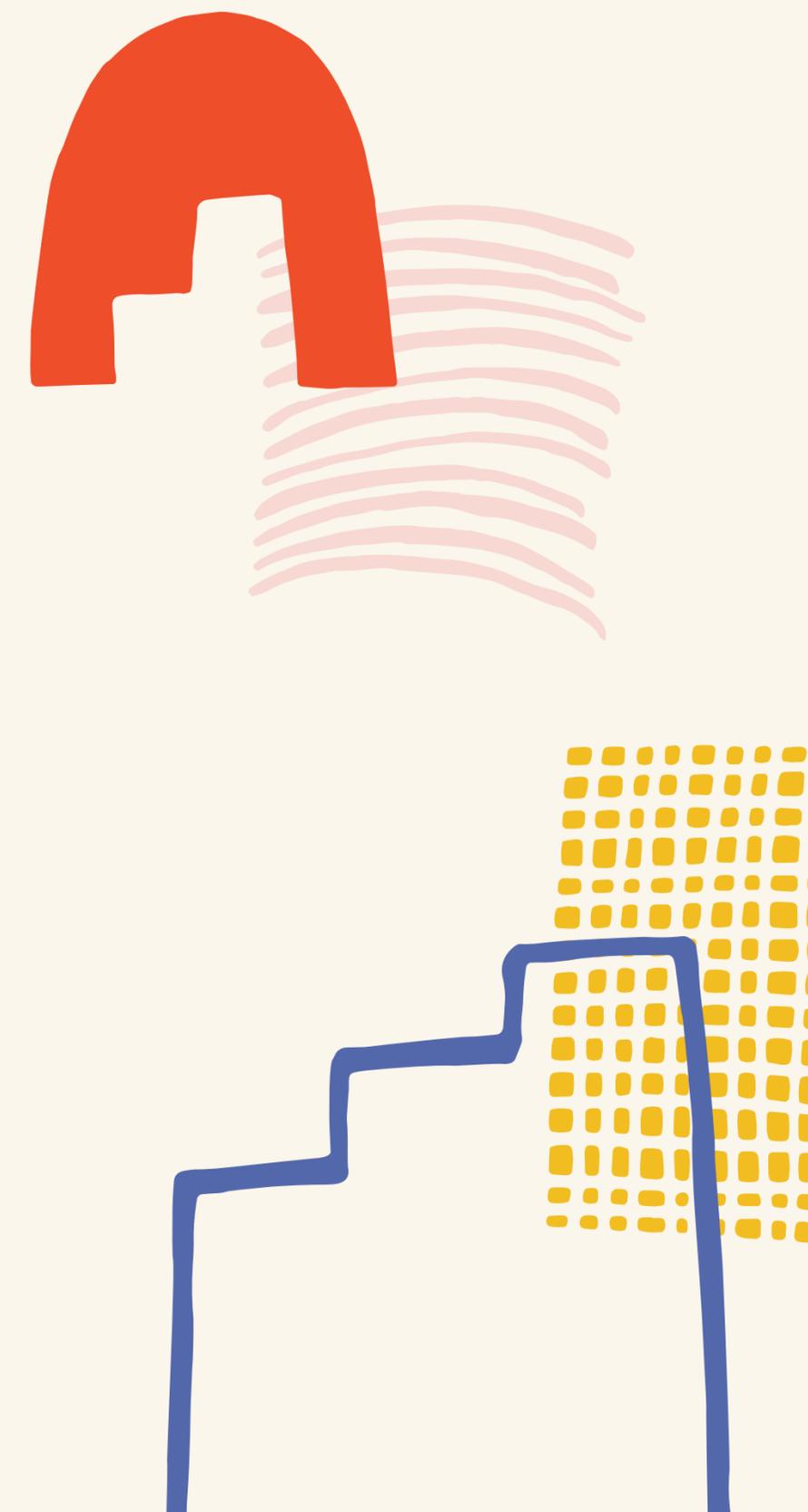
Inclua na rotina ações de autocuidado como exercício físico e alimentação saudável. A prática de meditação ou relaxamento são excelentes para acalmar e diminuir os pensamentos intrusos. No início essas práticas podem parecer difíceis, mas com o tempo aprendemos a não deixar os pensamentos intrusos presentes.

## **Lidando com as complicações:**

Se existe a preocupação com sua situação financeira, uma boa dica é organizar uma tabela com seus ganhos e seus gastos. Estabeleça que gastos são essenciais e quais podem ser cortados.

## **Estratégias de cuidado:**

É importante buscar estratégias de cuidado para si mesmo e pensar também no cuidado com a comunidade ao seu redor. A pandemia do COVID-19 traz a importância do cuidado com o meio ambiente e com os outros, lembrando o quanto o bem-estar do todo contribui para o seu próprio bem-estar.



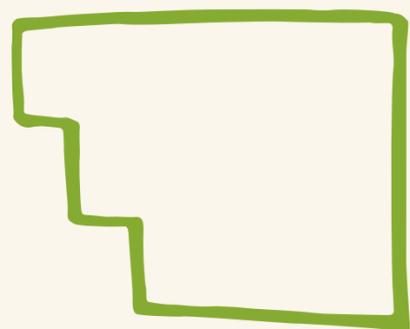


## A ajuda possível:

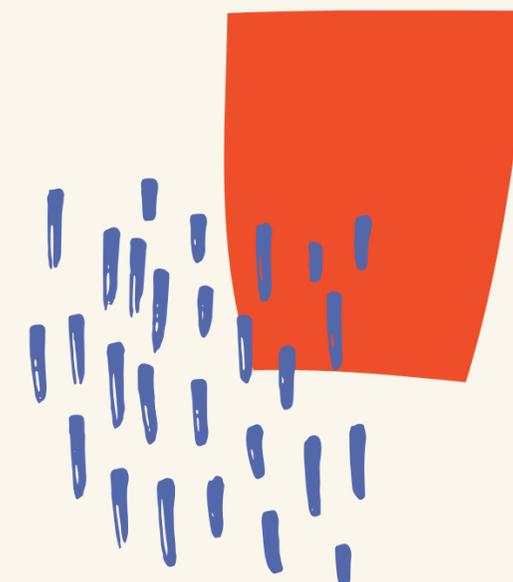
Quando estiver bem, busque ajudar àqueles que estão precisando. Essa ajuda não precisa ser financeira, pode ser com uma palavra de carinho, com uma foto de recordação ou outra ação que entenda ser construtiva e apoiadora. Temos que exercitar nossa paciência, essa situação é difícil para todos, e cada um vai passar por ela de um jeito diferente.

## Os grupos vulneráveis:

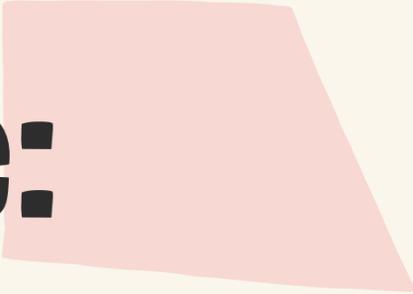
Crianças, idosos e grupos de risco são mais vulneráveis nesse momento. É comum que fiquem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados. Podemos ajudar ouvindo sem criticar e ajudando a se expressar os sentimentos - falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando.



# Estratégias de cuidado com o outro

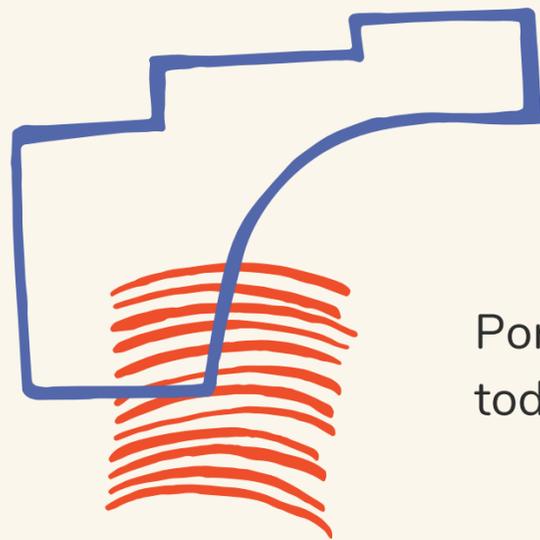


# Lembre-se:



## **Se manter informado é importante:**

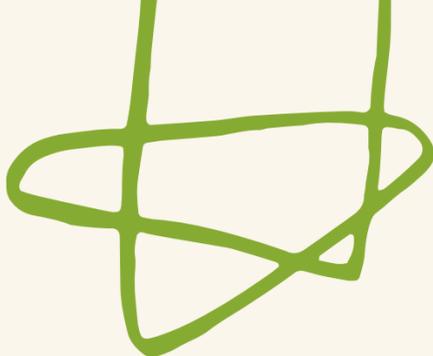
Manter-se informado sobre o avanço da situação e sobre as novas orientações, de forma a garantir que você esteja seguindo as medidas de precaução adequadas é crucial. Essas informações devem vir de fontes confiáveis, como a Organização Mundial da Saúde (OMS - <https://www.paho.org/bra/covid19/>), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>) e autoridades de saúde locais, de maneira a evitar a desinformação ou as coberturas sensacionalistas.



## **O perigo das Fake News:**

Por favor, não compartilhem informações sem comprovar a veracidade, é de responsabilidade de todos nós evitar espalhar rumores e boatos que possam causar reações de pânico desnecessário.





# Contatos que podem ser úteis nesse momento:

Caso não precise mas conheça  
alguém que esteja precisando,  
compartilhe!

## **Disque Saúde:**

136

## **Centro de Valorização da Vida:**

188

## **Centro de Atendimento à Mulher:**

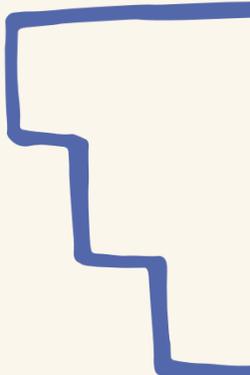
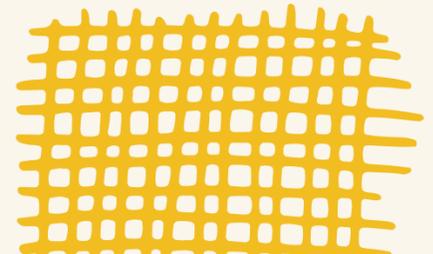
180

## **Psicólogos que atendem online:**

<https://epsi.cfp.org.br/psicologascadastradas/action=pesquisar&nome=&regiao=&registro=&uf=>

## **Para a comunidade do IFF:**

Mande um email para ter um acolhimento  
dos profissionais de psicologia:  
acolhimentopsi@iff.edu.br





# Contatos para atendimento – IFF Campus Campos Centro

## **Direção Geral:**

[gabinete.camposcentro@iff.edu.br](mailto:gabinete.camposcentro@iff.edu.br)

Telefone: 27262800/ 27262906/ 99979-5005 / 99935-7860

## **Coordenação de Registro Acadêmico Ensino Técnico:**

[registroacademicotecnico.centro@iff.edu.br](mailto:registroacademicotecnico.centro@iff.edu.br)

Telefone: 998932851

## **Coordenação de Registro Acadêmico Ensino Superior**

[registroacademicosuperior.centro@iff.edu.br](mailto:registroacademicosuperior.centro@iff.edu.br)

Telefone: 998932851

## **Processo Seletivo:**

[atendimentoaocandidato@iff.edu.br](mailto:atendimentoaocandidato@iff.edu.br)

## **Diretoria de Planejamento Estratégico:**

[dirpec.centro@iff.edu.br](mailto:dirpec.centro@iff.edu.br) / [andre.peixoto@iff.edu.br](mailto:andre.peixoto@iff.edu.br)

Telefone: 99967-8752

## **Diretoria de Gestão Financeira e Orçamentária:**

[compras.centro@iff.edu.br](mailto:compras.centro@iff.edu.br)

Telefone: 99845-2088

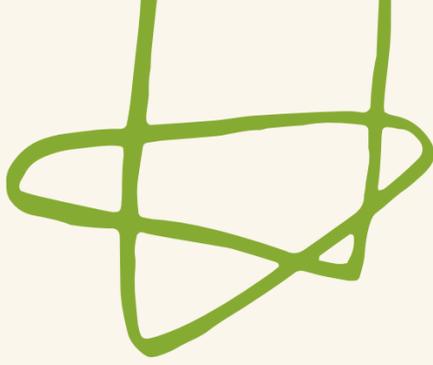
## **Diretoria de Assuntos Estudantis:**

[caeiff19@gmail.com](mailto:caeiff19@gmail.com)

Telefone: 99834-3849



# Contatos para atendimento – IFF Campus Campos Centro

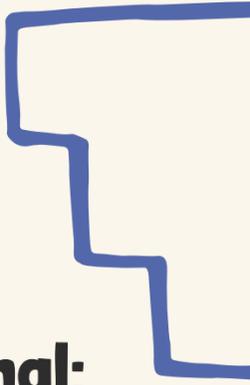


## **Diretoria de Gestão de Pessoas:**

mchagas@iff.edu.br / dgp.centro@iff.edu.br /  
fracj@iff.edu.br / sfsilva@iff.edu.br  
Telefone: 998952178 / 999839917 /  
998910025

## **Diretoria de Extensão, Pesquisa e Pós- Graduação:**

jlisboa@iff.edu.br  
Telefone: 99901-1490



## **Diretoria de Educação Básica e Profissional:**

diretoriaebp.centro@iff.edu.br  
Telefone: 99845-7982

## **Diretoria de Ensino Superior das Licenciaturas:**

dirlicenciatura.camposcentro@iff.edu.br  
Telefone: 99984-8758

## **Diretoria de Ensino Superior de Tecnologia e Bacharelados:**

diestbcc.centro@iff.edu.br / lcs@iff.edu.br  
Telefone: 99889-9905

