



Laboratório de Instrumentação e Avaliação Psicológica - LABIAP

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - UFRB


# VAMOS CONVERSAR SOBRE O ISOLAMENTO SOCIAL?

Adriana Cristina Boulhoça Suehiro  
Cristiane Ajnamei dos Santos Alfaya  
Kelly Cristina Atalaia da Silva  
Silvana Batista Gaino



ASCOMCCS

(Fonte: Pinterest)



**Será que eu já me contaminei  
com o Coronavírus?  
Como será que estão meus pais?  
E meus amigos?  
Quando será que as aulas  
irão voltar?  
Será que meu avô está sozinho  
na casa dele? E se ele cair?  
Por que eu não estou  
conseguindo dormir direito?**

(Fonte: <https://d1png.com/png/6621666>)

Na atual situação de enfrentamento da pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARSCoV-2, diversas mudanças ocorreram na economia, na política, no mercado de trabalho, limitando a nossa mobilidade e conseqüentemente mudando a rotina e o estilo de vida de todos.

É lógico que essas mudanças afetaram a nossa saúde física e mental, querendo ou não.

Mesmo que alguns não estejam diretamente envolvidos em situações de contaminação ou perdas, sabemos sobre elas através dos meios de comunicação e das redes sociais. E sentimos medo por nossos familiares, amigos, colegas e conhecidos.

Concorda que cada dia é mais difícil nossa cabeça aguentar tudo isso?

Quando nos sentimos sobrecarregados é muito comum apresentarmos alguns medos, sentimentos, sensações e sintomas:

Mas esses sentimentos, sensações e sintomas são muito ruins?

Segundo a Dr<sup>a</sup> Marilda Lipp, no início não. Essa é uma fase boa, quando produzimos mais adrenalina e ficamos cheios de energia e de vigor, prontos para, se necessário, varar a noite ou despender grande quantidade de energia se tivermos que lidar com uma emergência.

O problema é quando esses medos, sentimentos, sensações e sintomas passam a ser a nossa realidade diária por um período de tempo maior fazendo com que se desenvolvam estágios prejudiciais de estresse, ansiedade, depressão ou outros quadros que possam comprometer a saúde mental.



O estresse até certo ponto é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. Essa é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas. Quando o corpo pensa que está sob ataque muda o modo normal de reação para as opções “ataque ou fuga” liberando uma complexa mistura de hormônios e substâncias químicas que preparam o corpo para a ação física.

ASCOMCCS

Na atualidade é a COVID-19 que está sendo o estímulo, o gatilho que tem desencadeado as mudanças no nosso dia-a-dia. E não está sendo fácil para ninguém dar conta de todas essas mudanças. E daí fica fácil o estresse se manifestar mais facilmente.

Devemos nos lembrar que é muito importante ficarmos atentos às informações sobre a pandemia e as medidas para diminuir o contágio, sem, no entanto, limitarmos nossas atividades diárias a ouvirmos, lermos e acompanharmos somente as notícias relacionadas à COVID-19.



(Fonte: <https://academiamedica.com.br>)



# E como podemos fazer isso???

ADICIONANDO AO NOSSO DIA-A-DIA PEQUENAS MUDANÇAS QUE SOMADAS PODEM FAZER UMA ENORME DIFERENÇA!

Listamos abaixo algumas ideias para pequenas mudanças:

- Ajude as pessoas que estão em isolamento social com você, seus familiares, amigos, colegas, vizinhos (com os quais conversa pelo celular, Skype ou outros meios virtuais) a expressarem como estão se sentindo e os ouça sem criticar ou emitir julgamentos. Uma maneira de ajuda-los a se expressarem melhor é propondo que contem histórias, desenhem, cantem, desenvolvam atividades criativas e lúdicas;



(Fonte: SeekLogo | VectorStock | Payette Forward)

- Seja claro e objetivo em tudo que disser evitando assim, que haja mal-entendidos;
- Faça uma agenda diária para você e ajude as outras pessoas a montarem as suas. Nessas agendas devem constar horários para acordar, dormir, fazer as refeições, desenvolver atividades do trabalho ou da rotina diária da casa, além de pequenos lembretes importantes como se hidratar bem e não esquecer de tomar os medicamentos de uso contínuo nos devidos horários (principalmente no caso de idosos e de pessoas em grupos de risco);
- Se você tiver filhos e devido às circunstâncias atuais esteja longe deles não esqueça de fazer vídeo chamadas sempre que for possível para falar com eles. Isso vai tranquiliza-los e ajuda-los na manutenção de suas rotinas;

# E como podemos fazer isso???



(Fonte: JulianaLucilha - Facebook - montando cidades)

# E como podemos fazer isso???



(Fonte: <https://lunetas.com.br>)

- Evite ao máximo gritar ou ser ríspido com as pessoas. Todos estamos enfrentando a mesma realidade e precisamos ter muita paciência para vencermos juntos essa batalha;
- Seja solidário e empático com pais e cuidadores de crianças, pessoas com deficiências e doenças graves e de idosos. Eles com certeza estão sobrecarregados e precisam do apoio de todos;
- Surpreenda as pessoas que estão em isolamento social com você propondo atividades que relaxam e diminuem a ansiedade e o estresse como: dançar, meditar, pintar, montar quebra-cabeças, resolverem caça-palavras, montarem pequenas peças de teatro e apresentarem, assistirem a filmes juntos (com direito a pipoca), realizarem pequenas gincanas (onde podem inclusive ser incluídos alguns exercícios físicos), caças ao tesouro, recitais de poemas e poesias, oficinas de histórias em quadrinhos, de adivinhações, entre tantas outras atividades.

O mais importante é resgatar sua criatividade, deixa-la à vontade para te surpreender e surpreender as outras pessoas e estimular as outras pessoas a fazerem o mesmo.

Com certeza assim venceremos mais facilmente os obstáculos e dificuldades diárias e criaremos laços que nos ajudarão no enfrentamento da COVID-19.

Enquanto o estresse, a depressão e a ansiedade podem tornar nosso sistema imunológico mais fragilizado, a alegria, a empatia, a tranquilidade, a criatividade, o otimismo, a paciência, aumentam a nossa imunidade e nos ajudam a vencer as doenças.





## DISPONIBILIZAMOS A SEGUIR ALGUNS EXEMPLOS DE ATIVIDADES QUE PODEM AJUDAR. SOLTE A SUA IMAGINAÇÃO, CRIE E ORGANIZE MUITAS OUTRAS!

- **Ouvir músicas que nos ajudem a relaxar. Tem para todos os gostos: nacional, internacional, apenas instrumental... Com certeza você vai encontrar as que funcionam melhor para você! E todas estão disponíveis no Youtube.**



(Fonte: Adobe Stock)



### 1. Weightless - Marconi Union

Weightless foi considerada a canção mais relaxante do mundo! Isso porque foi realizado um estudo no Reino Unido sobre a relação entre música e estresse, e os resultados foram bem impactantes: 65% dos participantes tiveram redução significativa na ansiedade e nos níveis de estresse após escutar a música. Se funcionou com toda essa gente, pode funcionar com você também! Weightless é um instrumental bem calminho que vai te deixar flutuando nas nuvens.



### 2. Only Time - Enya

Obviamente, não podia faltar nessa lista a rainha do new age, criadora das melhores músicas para relaxar: Enya. A cantora e compositora irlandesa é um sucesso no mundo inteiro, e sua música Only Time é uma das mais conhecidas de sua carreira.



### 3. Vilarejo - Marisa Monte

A primeira nacional da lista é da nossa grandiosa Marisa Monte. Essa música é single de seu álbum Infinito Particular, lançado em 2006, e inclusive fez parte do repertório da última turnê dos Tribalistas. Fato é que Vilarejo consegue aquecer o coração de qualquer um com sua melodia e letra.

#### 4. Please Don't Go - Barcelona

Para quem não sabe, Barcelona é uma banda de indie rock da cidade de Seattle. Uma curiosidade é que essa música, Please Don't Go, ficou famosa por integrar a trilha sonora do filme *Água Para Elefantes*, estrelado por Robert Pattinson e Reese Whitterspoon.



#### 5. Rosa Morena - João Gilberto

Essa agora é uma homenagem ao incrível compositor João Gilberto. Ficou difícil escolher apenas uma de suas músicas para fazer parte dessa lista, mas achamos que Rosa Morena vai cumprir bem esse papel.



#### 6. Chateau - Angus & Julia Stone

Quem não conhece os irmãos Angus & Julia Stone precisa parar agora o que está fazendo para escutar! A dupla possui um repertório cheio de música nesse estilo mais calminho, misturando um pouco de folk com indie e pop. Vale a pena dar uma passeada pela discografia dos irmãos. Enquanto isso, fique com a letra de um de seus singles, Chateau.



#### 7. Dia clarear - Banda do Mar

A banda composta por Mallu Magalhães, Marcelo Camelo e Fred Pinto Ferreira também vai ganhar um lugarzinho especial na nossa lista! A Banda do Mar, assim como os projetos solo de Mallu e Camelo, possui uma sonoridade bem gostosa de se ouvir e perfeita para relaxar. Para a lista, escolhemos a canção Dia Clarear.



#### 8. Clair de Lune - Claude Debussy

Clair de Lune é o terceiro movimento da Suite Bergamasque e também a composição mais famosa de Debussy. Para quem não está familiarizado esse nome, Claude Debussy foi um aclamado compositor francês, autor de uma vasta obra composta entre o fim do século XIX e início do século XX.



#### 9. Blackbird - The Beatles

Como todos somos um pouco beatlemaníacos, não poderíamos deixar o quarteto de fora! Blackbird é uma das músicas mais relaxantes dos Beatles (você pode discordar é lógico!). A música, de autoria de Paul McCartney, é composta, basicamente de sua voz, seu violão e batidas de seu pé no chão e faz parte do famoso White Album.

The BEATLES



#### 10. Billie Eilish

Essa é uma artista mais recente. Billie Eilish é dona de uma das vozes mais relaxantes que você vai ouvir. Sem brincadeira, sua técnica vocal lembra sussurros e pode servir bastante para acalmar. Se gostar pode ouvir também as outras músicas da cantora.

(Ah, e não precisa se assustar, no começo de 8 tem uma voz de criança mesmo).

E agora, que tal criar a sua própria playlist e dedicar algum tempo do seu dia para relaxar?



(Fonte: Pinterest)

## OUTROS EXEMPLOS DO QUE VOCÊ PODE FAZER:

- **Escreva sobre seus medos. A escrita é uma ferramenta poderosa para organizar os seus pensamentos, emoções e medos. Alguma vez você já experimentou escrever sobre aquilo que te provoca insônia durante a noite? Não precisa mostrar para ninguém se não quiser, apenas escreva como uma forma de aliviar o que você sente em relação aos seus medos. Tente tornar esse um exercício diário ou semanal.**

**Você também pode retomar o hábito de escrever um diário registrando todas as suas impressões, sentimentos e opiniões a respeito dos acontecimentos no dia-a-dia.**

**Vai ser no mínimo interessante daqui há algum tempo poder voltar a ler sobre como você se sentiu durante essa pandemia.**



(Fonte: <https://blavity.com>)

## OUTROS EXEMPLOS DO QUE VOCÊ PODE FAZER:



(Fonte: Pinterest)



(Fonte: Dreamstime)

- Organize um Sarau. Convide seus amigos e familiares e se conectem para compartilhar músicas, poesias e poemas escolhidos por cada um. E lembre-se que sempre podemos nos sentir muito próximos de pessoas queridas, mesmo existindo um distanciamento físico!



(Fonte: Pinterest)

- Junte as crianças e ensine cantigas de roda e brincadeiras que elas ainda não conhecem. Converse sobre como foi a sua infância, do que costumava brincar. Resgate a importância das culturas populares para a formação de todos nós.



(Fonte: Pinterest)

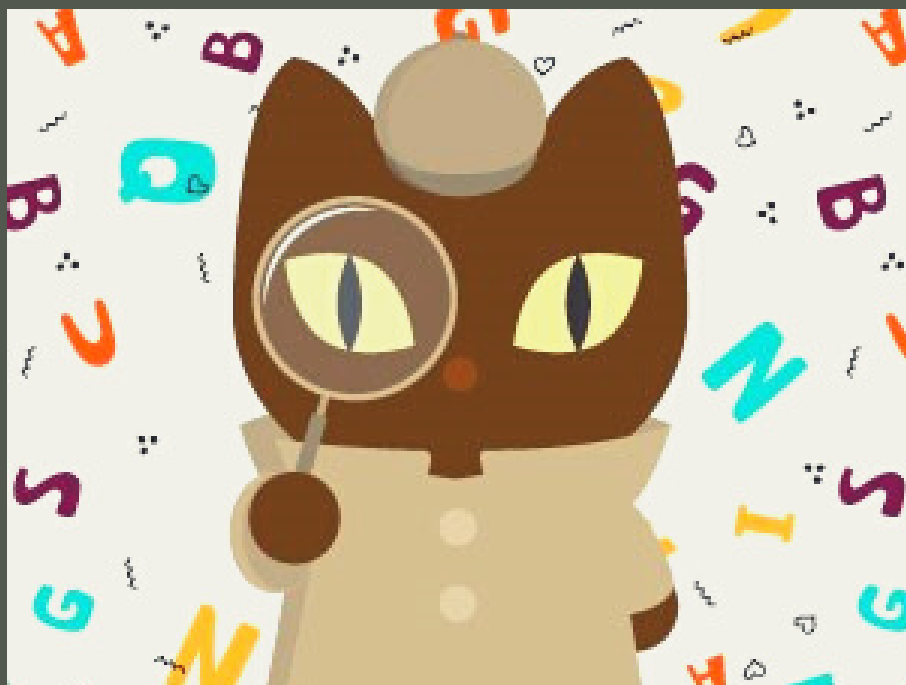
- Disponibilize alguns momentos do seu dia para prestar atenção e focar na sua respiração. Durante as situações de medo e tensão a sua respiração ficará ofegante. Ela tem ligação direta com o seu estado emocional. Respirar fundo e ter controle sobre o ar que entra e que sai pode ser muito eficaz nesses momentos.

A meditação, por exemplo, é uma ótima maneira de começar a trabalhar a sua respiração e o foco no presente. Se você nunca praticou, experimente usar aplicativos de meditação guiada, que são ótimas alternativas para quem está iniciando.

# VAMOS BRINCAR DE CAÇAR PALAVRAS?

Atividades que nos dão prazer:  
CONTAR HISTÓRIAS; OUVIR MÚSICAS;  
DESENHAR; BRINCAR DE TEATRO; PULAR CORDA;  
CANTAR NO CHUVEIRO; BRINCAR DE KARAOKÊ;  
ASSISTIR FILMES; COZINHAR; PINTAR; CRIAR  
JOGOS.

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.



(Fonte: Escola Games)

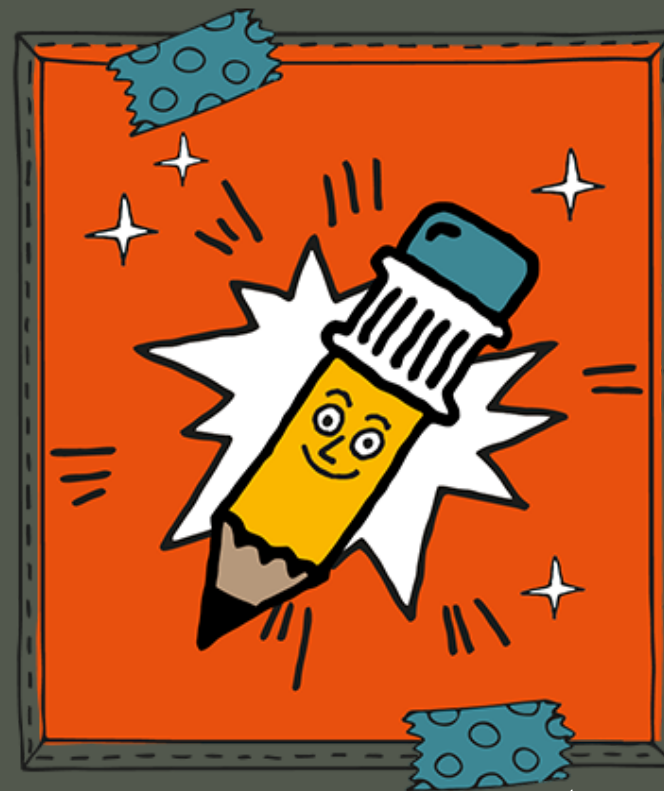
C O N T A R H I S T Ó R I A S A E E  
T D A O U V I R M Ú S I C A S D T W  
U H U D L N A D E S E N H A R E T Q  
A I M A A E A L L F L A H O N V W O  
B R I N C A R D E T E A T R O Y O C  
E P E Ç W T V P U L A R C O R D A R  
D S C A N T A R N O C H U V E I R O  
M L B R I N C A R D E K A R A O K Ê  
L I T E U H O A R E L T T N T E E S  
A S S I S T I R F I L M E S H E N E  
V H O C O Z I N H A R P I N T A R S  
E P A T C R I A R J O G O S F R A T

EHLCRYTNUGCLUZLETONYHT  
 ACNFUTHUSARLUVASTLUCIA  
 PSTAUHCTDIOFBNVIYMR EAA  
 MROLGSDSMTTTITAHPHNFTE  
 SEUECOLWONIDICRFVUWLRB  
 GEADHIORSEMUREAOISISWT  
 NRORDINIAYIAUASRIA IHLI  
 EETLNEAISWSEOEMNER YASF  
 RTHEEIMOTNMDYEÃDFMTWIS  
 ENEEAPEVNQOATEOMGÁCTAH  
 ONEUEDIVGHVIHOSHUSIATD  
 ISOLIDARIEDADEMPWCUESE  
 EGALIMENTAÇÃOOOIICA ESEA  
 AAHRDEYSTSTOCDIISR DVRC  
 UUTTFSNHHFDSHWINA OEIT  
 ENESODCTIAEAUKNCIS DTHL

## VAMOS BRINCAR DE CAÇAR PALAVRAS?

Atitudes que ajudam no combate ao COVID-19: ALIMENTAÇÃO; FICAR EM CASA; LAVAR AS MÃOS; OTIMISMO; SOLIDARIEDADE; USAR LUVAS; USAR MÁSCARAS.

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.



(Monte seus próprios caça palavras em [geniol.com.br/caca-palavras](http://geniol.com.br/caca-palavras))

(Fonte: [nic.br](http://nic.br))

# Referências



**CORONAVÍRUS**  
**COVID-19**  
**COMISSÃO CCS**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE** **UFBA** Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. ... Malloy-Diniz, L. F. (2020 - ahead of print). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2020). Stress and coping. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-lifecoping/managing-stress-anxiety.html>? CDC\_AA\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanagingstress-anxiety.html

Chaves, L.B., Souza, T.F., Silva, M.V.C., Oliveira, C.F., Lipp, M.E.N. & Pinto, M.L. (2016). Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 12(1), 20-26. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20160004>

Organização Pan-Americana da Saúde. (2015). Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS.

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinaro Costa.

World Health Organization (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak: WHO/2019-nCoV/ MentalHealth/2020.1 Recuperado de: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Diagramação: Assessoria de Comunicação do Centro de Ciências da Saúde - CCS/UFRB