

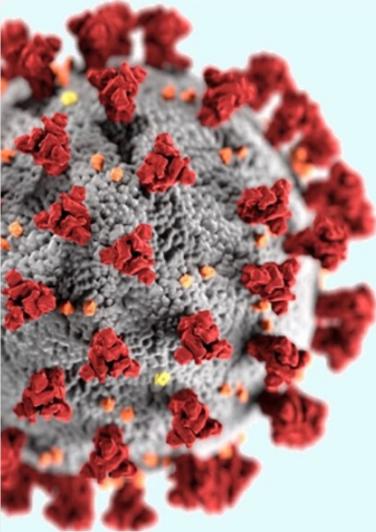
**Programa de Pós-Graduação em Psicologia**

# **SOB O MESMO TETO, MUITOS SEM CHÃO: Bem viver em tempos de quarentena.**

**Brenda Vanin · Letícia Cunha · Lisiane Pires · Taiane Rios · Vanessa Pita**

**Orientadoras: Profa. Dra. Cristiane Alfaya · Profa. Dra. Kelly Atalaia**

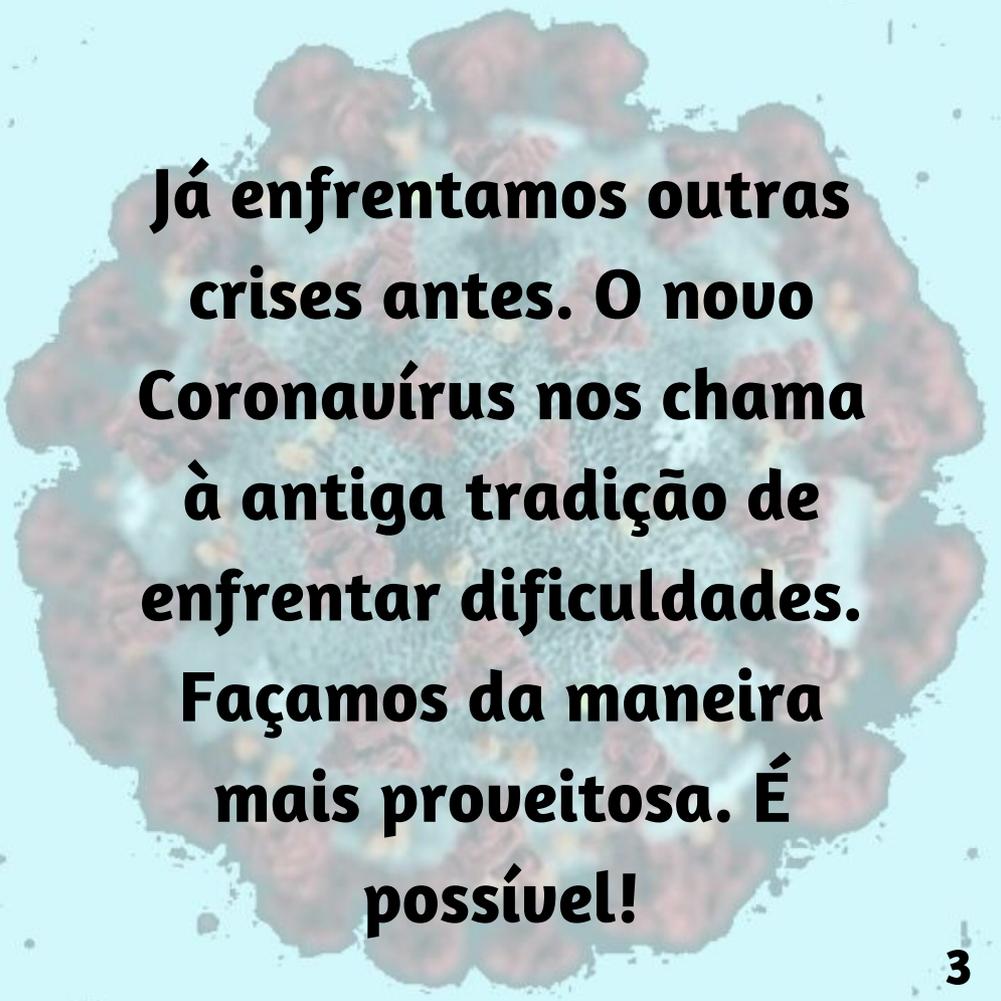




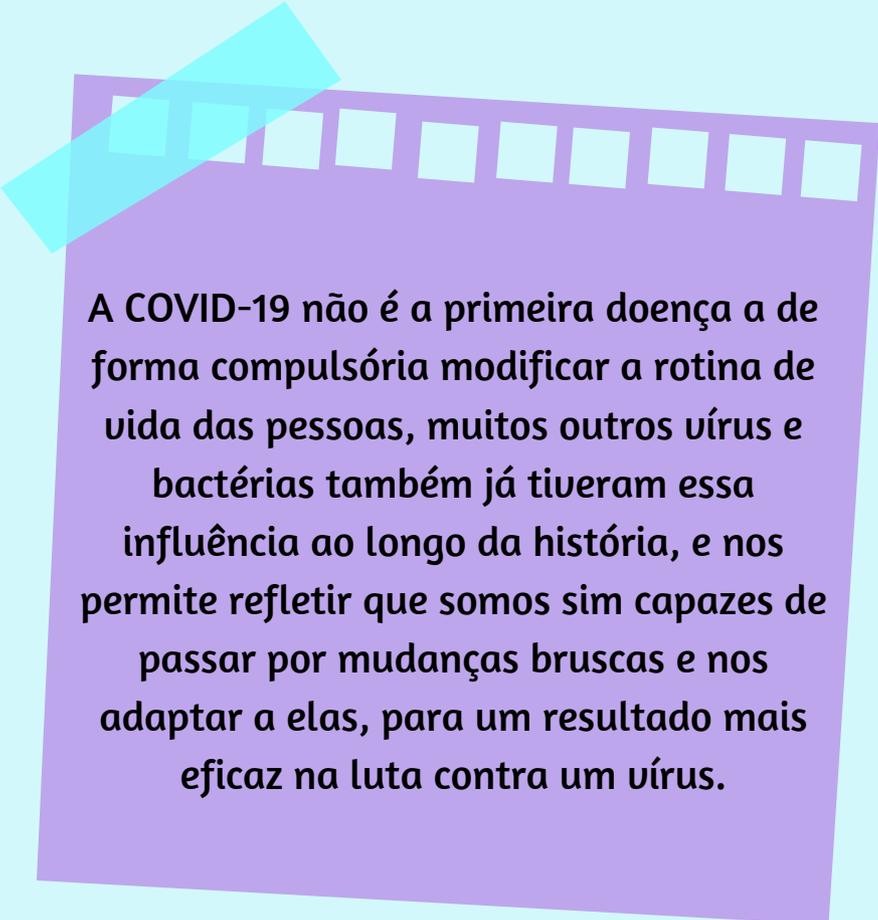
# CORONAVÍRUS COVID-19 COMISSÃO CCS

CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE | UF B Universidade Federal do  
Recôncavo da Bahia





**Já enfrentamos outras  
crises antes. O novo  
Coronavírus nos chama  
à antiga tradição de  
enfrentar dificuldades.  
Façamos da maneira  
mais proveitosa. É  
possível!**



**A COVID-19 não é a primeira doença a de forma compulsória modificar a rotina de vida das pessoas, muitos outros vírus e bactérias também já tiveram essa influência ao longo da história, e nos permite refletir que somos sim capazes de passar por mudanças bruscas e nos adaptar a elas, para um resultado mais eficaz na luta contra um vírus.**

# Outras pandemias na história da humanidade...

## PESTE BUBÔNICA

1333-1351

## CÓLERA

1817-1824

## GRIFE SUÍNA

2009-2010

## GRIFE ESPANHOLA

1918-1919



## PESTE BUBÔNICA

1333-1351



Acometeu a Europa e a Ásia e provocou grande impacto em suas populações. Conhecida como peste negra, por causar manchas escuras na pele dos infectados. Essa doença é causada pela bactéria *Yersinia pestis* advinda de roedores e transmitida através da pulga do animal, o homem pegava quando era mordido por uma pulga infectada.

“

Ainda no século XIV foi instituída, em alguns portos italianos, a quarentena que consistia no isolamento de marinheiros provenientes de áreas endêmicas ou epidêmicas, durante 40 dias, antes de poderem penetrar nas cidades.”

Essa epidemia atingiu especialmente o Porto e a região norte de Portugal, mas se expandiu pelo mundo por conta das navegações.

Doença causada pela bactéria *Vibrio cholerae*, sendo transmitida por água ou alimentos contaminados, tendo como prevenção adoção de medidas de saneamento básico: a desinfecção das águas com cloro, e se doença ainda surja com gravidade após essas medidas eram aplicadas medidas de quarentena e isolamento dos pacientes, e o tratamento fazia-se com soluções que repõem a água e os sais minerais perdidos e com antibióticos.

## CÓLERA

1817-1824

66

**Mais um vez a ideia da quarentena e todas as medidas sanitárias decretadas pelas autoridades não foram bem vista porque se tinha a necessidade de “liberdade do comercio”**





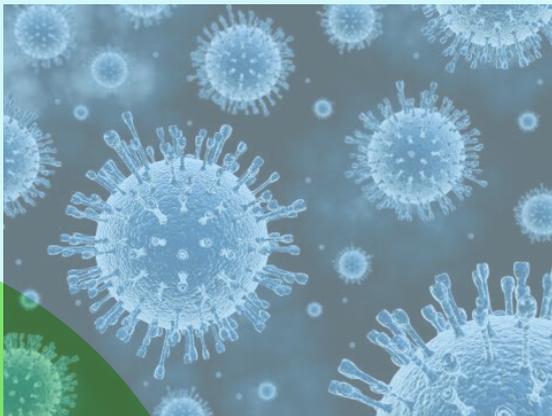
Ganhou esse nome não porque a Espanha foi o ponto inicial da doença, mas sim porque o país não escondia as consequências da pandemia. Espalhou-se pelo mundo principalmente por conta da Primeira Guerra Mundial.

Causada por uma mutação do vírus influenza, era transmitida através do contato direto entre pessoas, tinha como sintomas problemas respiratórios.

## GRIFE ESPANHOLA

1918-1919

Tendo o isolamento social e até mesmo o uso de máscara como métodos de prevenção.



## **GRIFE SUÍNA**

**2009-2010**

A primeira epidemia do século XXI, causada pelo vírus influenza A, de origem suína. A transmissão do vírus ocorria de forma direta por meio de secreções das vias respiratórias de uma pessoa contaminada ao falar, espirrar ou tossir, ou de forma indireta, por meio do contato das mãos com superfícies ou objetos contaminados que podem levar o agente infeccioso à boca, ao nariz ou aos olhos.

# Você sabe o que está acontecendo no mundo?

**31/12/2019**

A Organização Mundial de Saúde (OMS), foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, na China.

**07/01/2020**

Autoridades chinesas confirmaram que haviam identificado um novo tipo de coronavírus. Eles estão por toda parte, são a segunda principal causa de resfriado comum (após rinovírus) e, até as últimas décadas, raramente causavam doenças mais graves em humanos.

**11/02/2020**

Até o momento, sete coronavírus humanos (HCoV) foram identificados e o mais recente recebeu o nome de SARS-CoV-2 (síndrome respiratória aguda grave coronavírus 2). Ele é o coronavírus responsável por causar a doença COVID-19.

**30/01/2020**

Em decorrência do número de óbitos, de casos confirmados na China e em mais 18 países, a OMS declarou que o surto do novo coronavírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, sendo o mais alto nível de alerta da Organização, conforme previsto no Regulamento Sanitário Internacional.

**11/03/2020**

A COVID-19 foi caracterizada como uma pandemia pela OMS, reconhecendo que existem surtos em vários países e regiões do mundo.

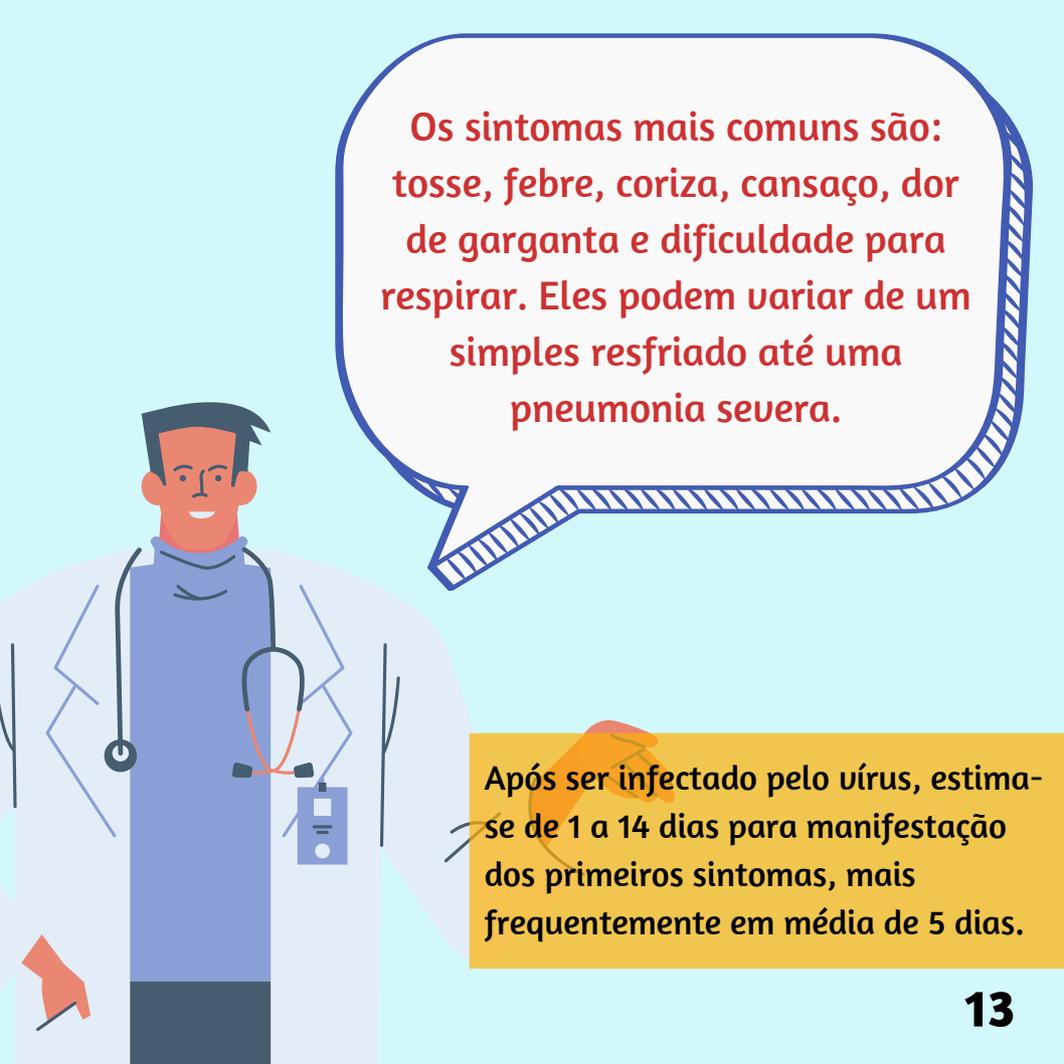
É a sexta vez que essa declaração ocorre na história da humanidade e ela tem como fundamento solicitar a **COOPERAÇÃO** e a **SOLIDARIEDADE GLOBAL**, na tentativa de interromper a propagação do vírus.

**BRASIL**

No Brasil, em 27 de janeiro de 2020, foi notificado o primeiro caso do novo coronavírus, em Minas Gerais. Tratava-se de uma estudante de 22 anos, que havia chegado da cidade de Wuhan há poucos dias.

**Agora que você tem uma ideia da pandemia que estamos vivenciando, vamos te explicar sobre a COVID-19...**

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Cerca de 80% dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos e o restante dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).



Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, coriza, cansaço, dor de garganta e dificuldade para respirar. Eles podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa.

Após ser infectado pelo vírus, estima-se de 1 a 14 dias para manifestação dos primeiros sintomas, mais frequentemente em média de 5 dias.

Os grupos que possuem maior risco para ter a doença em nível grave, são: Adultos com mais de 60 anos e pessoas com doenças preexistentes, como diabetes e cardiopatias.



**ATÉ O MOMENTO, NÃO HÁ  
VACINA NEM TRATAMENTO  
ESPECÍFICO, SOMENTE  
TRATAMENTO DE SINTOMAS.**

## Como se proteger?

1

Esteja sempre lavando as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel a 70%.

2

Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e boca com lenço ou com a parte inferior do cotovelo. Nunca com as mãos!

4

Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos **NÃO** lavadas.

3

Mantenha uma distância mínima de 1,5 a 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.

5

Ao tocar olhos, nariz e boca, sempre lave as mãos.



6

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável, mas sem contato físico.

7

Tente dormir bem e ter uma alimentação saudável.

9

Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.

8

Evite compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

10

Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.

11

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



12

Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Fique em casa até melhorar.

13

Faça uso de máscaras caseiras ou artesanais, feitas de tecido, em situações de saída de casa.

## ATENÇÃO!!!

**Fique em casa, o máximo que puder.  
Só saia em caso de extrema necessidade.**

## ATENÇÃO!!!

A doença é transmitida por contato pessoal próximo com pessoas infectadas ou por meio de tosse ou espirro de pessoas infectadas. Também pode ser transmitida ao tocar objetos ou superfícies contaminadas e em seguida tocar a boca, nariz ou olhos.



# DADOS OFICIAIS

Até dia 24 de abril de 2020

## EM TODO O MUNDO

---

- 2.631.839 casos confirmados
- 182.100 mortes

## NO BRASIL

---

- 52.995 casos confirmados
- 3.670 mortes

## REGIÃO NORDESTE

---

- 14.665 casos confirmados
- 921 mortes

## BAHIA

---

- 1.962 casos confirmados
- 64 mortes

## **POR QUE O DISTANCIAMENTO SOCIAL É IMPORTANTE?**

O distanciamento social é a medida que funciona melhor para a prevenção da COVID-19. Diminuir o contato entre as pessoas faz com que a doença não se espalhe tão rápido, pois ela ainda não tem um tratamento adequado. Desse jeito, tende a haver menos pessoas internadas nos serviços de saúde, evita que o SUS e hospitais particulares se sobrecarreguem e diminuam as possíveis mortes.

Para que o distanciamento social realmente funcione, os governos dos estados e municípios pediram para que escolas, academias, comércios e outros serviços que as pessoas não dependem para sobreviver fossem fechados. Dessa forma, eles planejam diminuir os problemas de saúde da população.

## Efeitos do distanciamento social na saúde mental

Embora seja válido para a prevenção da pandemia, o distanciamento social também pode gerar grande impacto na saúde mental das pessoas.



É importante perceber o quanto que esses sentimentos afetam sua vida e suas relações.

É natural que diante de um momento de incertezas esses sentimentos surjam. Além disso, somos seres sociais, então o convívio com outras pessoas é importante.

## Sentimentos e comportamentos comuns nesse momento

### Medo de:

- Adoecer e morrer
- Perder/Ficar distante de pessoas queridas
- Perder o sustento financeiro
- Transmitir o vírus a alguém

- Impotência
- Irritabilidade
- Angústia
- Tristeza
- Desamparo
- Solidão
- Tédio
- Alterações no apetite e no sono
- Conflitos familiares
- Pensamentos recorrentes sobre a situação

# Estratégia para o cuidado com a saúde mental

**1**

Reconheça como tem se sentido e converse com alguém de sua confiança.

**2**

Faça atividades relaxantes. Ex: meditação, técnicas de respiração, leitura etc.

**3**

Participe de atividades que visem o bem comunitário.

**4**

Mantenha o contato com pessoas queridas, sejam amigos ou familiares.

**5**

Reduza o consumo de informações através das mídias.

**6**

Busque a ajuda de um profissional de saúde, especialmente psicólogos.

**As situações mais complicadas podem fazer com que as pessoas tenham mais capacidade de ajudar umas às outras. As crises podem trazer respostas inesperadas!**



**Apesar de a pandemia Coronavírus fazer com que a população tenha que enfrentar novas dificuldades, de maneiras nunca vistas antes, é possível que toda essa bagunça organize a sociedade de um jeito melhor.**

**É natural ter medo e, curiosamente, ele pode até ajudar em certa medida, pois pode fazer com que as famílias, vizinhanças, comunidades se cuidem melhor.**



**O ritmo desacelerou e, por isso, temos mais oportunidades de escutar e acolher.**

**Como fazer isso?**

**É importante que ninguém se sinta acuado ou julgado. Poder falar sobre o que incomoda é libertador e ajuda a organizar os pensamentos que tendem a ficar mais confusos nesse período de confinamento.**



**São em momentos como esse que vemos:**

## **EMPATIA**

Ser sensível à situação de outras pessoas.

## **COOPERAÇÃO**

Comportamento que contribui para o bem comum.

## **SOLIDARIEDADE**

Senso de responsabilidade em relação a outras pessoas.

## **GENTILEZA**

Comportamento amável praticado pelas pessoas.

## **CONSCIENTIZAÇÃO**

Aprender, de maneira efetiva, sobre o mundo ao redor.



# Observe o que tem acontecido

ESTADO DE MINAS



COVID-19

## Solidariedade na pandemia: padaria do Sul de Minas põe a mesa para desempregados

Iniciativa já beneficia dezenas de famílias da região e conta com doações internacionais; veja como ajudar

Por Cecília Emiliana

02/04/2020 12:44 - Atualizado em 02/04/2020 17:11

economia.uol.com.br

Em tempos de pandemia, é hora da "solidariedade NA" (ou "nada anônima")



Imagem: Gabriela Cais Burdmann/UOL

saude.abril.com.br

### Diante dos efeitos do coronavírus e do confinamento,

muitas pessoas acabam ficando angustiadas e ansiosas. Para ajudar no controle emocional, a psicanalista Luiza Canato, de Santos, no litoral paulista, decidiu, com o apoio de dois colegas de profissão, oferecer atendimento psicológico gratuito por telefone ou chamada de vídeo.

Juntos, os três disponibilizam cerca de dez consultas por dia, de segunda a sábado, para quem busca superar o medo da Covid-19 e o impacto de não poder sair e interagir fisicamente com as pessoas. A procura pelo serviço vem de todo o Brasil, principalmente de jovens do sexo masculino.

São em momentos de ruptura, portanto, que surgem as ações solidárias como um mecanismo de minimizar os danos diante da fragilidade humana e de se reconhecer no lugar do outro. "As iniciativas de solidariedade nos fazem sentir mais potentes no plano coletivo, ampliam nossa resistência e nos mostram que somos iguais e estamos juntos", avalia Cris Andrada.

## CORREIO BRAZILIENSE



Múscio Bernardo Rosa toca em sua varanda para "diminuir discórdia" - Carlos Vieira/CB/D.A Press

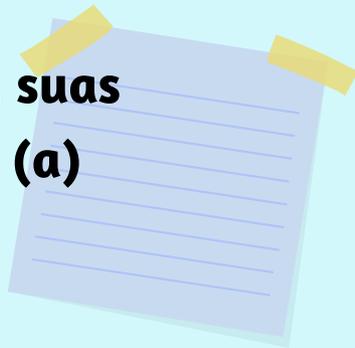
## Em meio à pandemia, onda de solidariedade toma conta do país

Atos de solidariedade inspiram corrente do bem em meio à pandemia. Com oferta de compras para vizinhos e apresentação musical nas janelas, brasileiros criam alternativas para ajudar o coletivo a enfrentar os desafios do isolamento social

Por **Fernanda Strickland\***  
26/03/2020 06:00



**Escreva, em um parágrafo, suas  
impressões sobre si mesmo (a)  
nessa quarentena**



Handwriting practice lines consisting of seven horizontal purple lines spaced evenly down the page.

**Podemos seguir juntos(as) adiante.**

**A pós-graduação preparou um  
questionário para saber mais sobre você.**

[Acesse aqui o questionário](#)

**Estaremos também on-line pela rede social Instagram.**



**@bemviverquarentena**



# REFERÊNCIAS

- Agostini, Nilo. (2018). Conscientização e Educação: ação e reflexão que transformam o mundo. *Pro-Posições*, 29(3), 187-206.  
<https://doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0105>.
- Barata, R. C. B., (1987). *Epidemias*. Cadernos de Saúde Pública. Rio de Janeiro. Jan/Fev.
- Fiocruz (2020). Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações Gerais. Ministério da Saúde, p. 1-8.
- Goulart, A. da C.,( 2005) Revisiting the Spanish flu: the 1918 influenza pandemic in Rio de Janeiro. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v. 12, n. 1, p. 101-42, Jan.-Apr.  
[option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://doi.org/10.1590/S0104-12902015132649).
- Lima, Anselmo. (2015). Desenvolvimento da afetividade, das emoções e dos sentimentos humanos no (e fora do) trabalho: uma questão de saúde coletiva e segurança pública. *Saúde e Sociedade*, 24(3), 869-876.  
<https://doi.org/10.1590/S0104-12902015132649>.
- Maciel-Lima, Sandra Mara et al.(2015), A repercussão da gripe A (H1N1) nos jornais paranaenses. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v.22, n.1, jan.-mar. p.273-291.
- Ministério da Saúde. (2020). *Corona Vírus (COVID-19)*. Recuperado em 24 de abril de 2020, de <https://coronavirus.saude.gov.br/>.

# REFERÊNCIAS

- Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS). (2020). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Recuperado em 24 de abril de 2020, de <https://www.paho.org/bra/index.php?>
- Penna, Carla. (2017). O campo dos afetos: fontes de sofrimento, fontes de conhecimento. Dimensões pessoais e coletivas. Cadernos de psicanálise (Rio de Janeiro), 39(37), 11-27. Recuperado em 17 de abril de 2020, de [http://pepsic.busalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-62952017000200001&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.busalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-62952017000200001&lng=pt&tlng=pt).
- Rezende, JM. (2009). As grandes epidemias da história à sombra do plátano: crônicas de história da medicina [online]. São Paulo: Editora Unifesp, pp. 73-82. ISBN 978-85-61673-63-5. Available from SciELO Books .
- Santos. L. A. C., (1994). Um Século de Cólera: Itinerário do Medo. PHYSIS - Revista de Saúde Coletiva Vol. 4, Número 1.
- Tabile, Ariete Fröhlich, & Jacometo, Marisa Claudia Durante. (2017). Fatores influenciadores no processo de aprendizagem: um estudo de caso. Revista Psicopedagogia, 34(103), 75-86. Recuperado em 17 de abril de 2020, de [http://pepsic.busalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862017000100008&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.busalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000100008&lng=pt&tlng=pt).
- Tavares, J. S. C., & Jesus Filho, C. A. A. Intervenção em Crise: Estratégias para o Profissional de Saúde/Médico de Família e Comunidade no Manejo da Ansiedade dos Usuários do Serviço. Texto diático. Não publicado.