



e-book

*Estratégias de
Regulação Emocional
para Adolescentes
em Isolamento Social*

Organização:

**Cauê Matos do Nascimento Alves
Elisangela Ferreira de Santana
Ingride Souza Lima
Juliana Cunha de Castro Gimenez
Kaline Ribeiro de Almeida
Vaneide Silva dos Santos Pacheco**

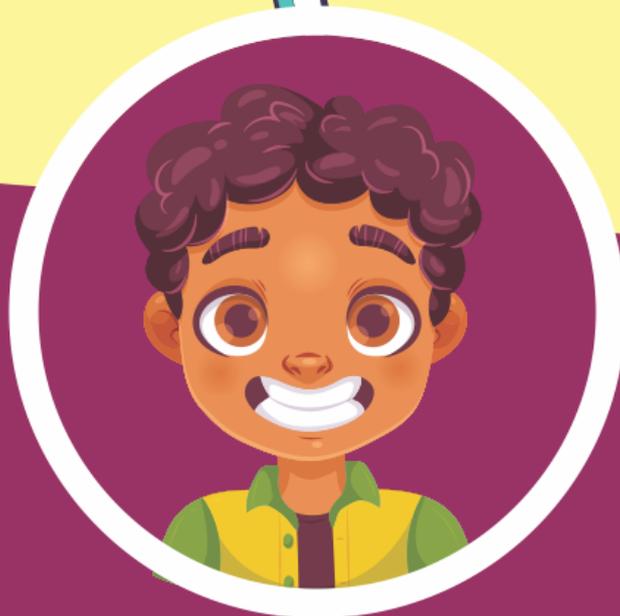
Orientação:

**Profa. Dra. Cristiane Ajnamei dos Santos Alfaya
Profa. Dra. Kelly Cristina Atalaia da Siva**

**Pós-graduação em Psicologia,
Avaliação e Atenção à Saúde - 2020**



**CORONAVÍRUS
C O V I D - 1 9
COMISSÃO CCS**

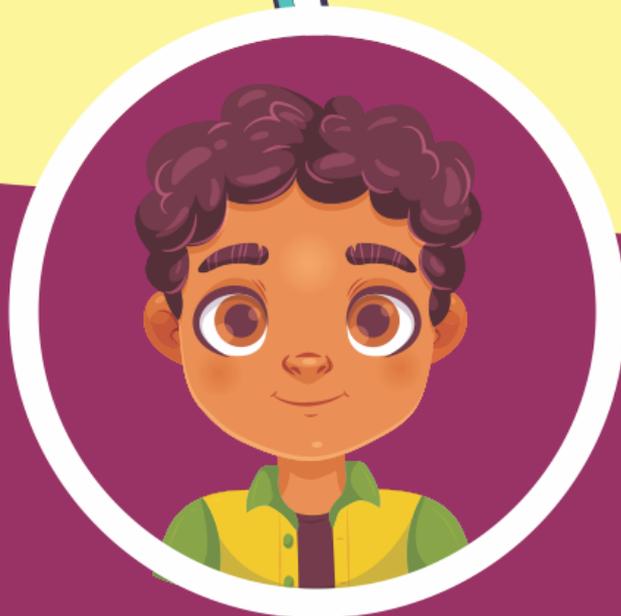


“

Olá, pessoal! Meu nome é João.
Vim trocar uma ideia com vcs sobre
essa tal de Covid-19 e os efeitos
emocionais que ela pode
trazer a nós, **adolescentes.**

”





Para melhorar nossa resenha,
vou chamar uma grande amiga.
Chegue mais, **Dandara!**
Ela é psicóloga, especialista em
questões emocionais.





Oi, João! Tudo bem meu povo?
Falar dos aspectos emocionais
envolvidos com a Covid-19 é de
grande importância para
todos nós.

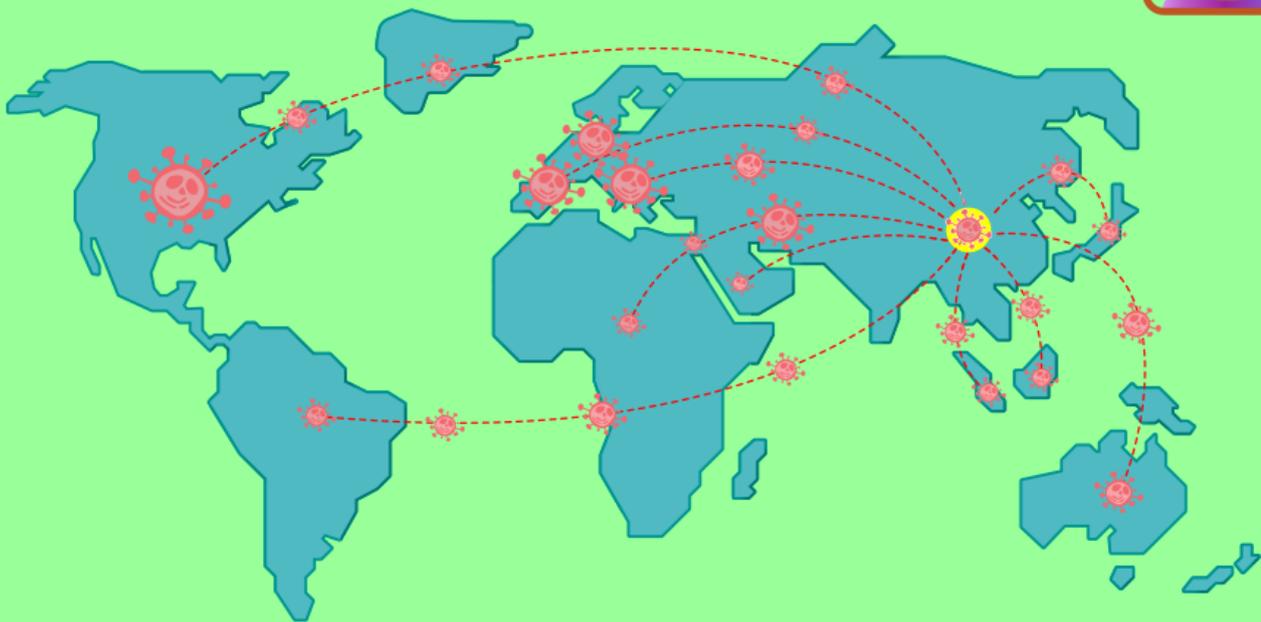




Mas pra início de conversa,
vamos entender o que é mesmo
essa **pandemia** que tantas
consequências tem causado
à nossa população.



Mapa-mundi da Covid-19



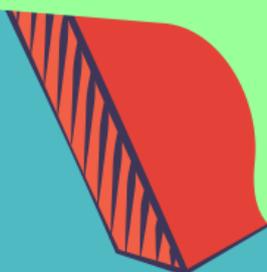
Pandemia é um termo utilizado para descrever uma situação onde determinada doença apresenta casos em grande quantidade e está presente em diversos países, como a gente pode observar no mapa.



A pandemia do novo coronavírus foi descoberta no dia 31 de dezembro de 2019, na China. Os cientistas chamam de coronavírus uma família de vírus que causam infecções respiratórias, graves ou não.



Foi dado o nome de **Covid-19** a essa nova doença. Ela pode variar de um resfriado mais simples até uma pneumonia grave, onde a pessoa precisará ser encaminhada para um hospital.





febre



tosse



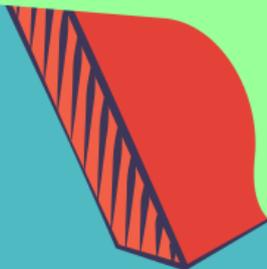
dificuldade
para respirar

Os principais sintomas são febre, tosse seca e dificuldade para respirar. A transmissão pode ocorrer através do aperto de mão, espirro, tosse e no contato com objetos usados pela pessoa contaminada.



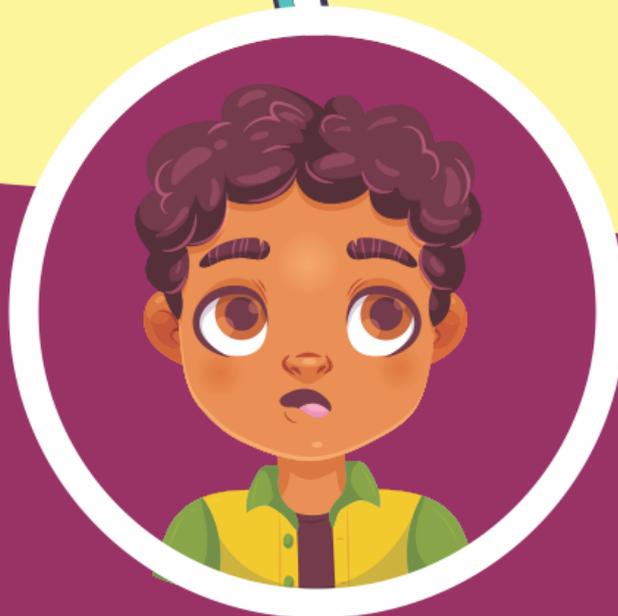
#fiqueemcasa

Por isso que as autoridades pedem pra gente ficar em casa, em isolamento social. Assim, evitamos que o vírus circule, mais pessoas adoeçam e haja sobrecarga nos serviços de saúde.





Para nos prevenir, devemos lavar sempre as mãos, usar máscara, utilizar álcool em gel e cobrir a boca com o braço ao tossir. Assim, cuidamos de nós e das pessoas que mais amamos. ❤️



Ficar longe das pessoas que amamos,
deixar de frequentar lugares que
gostamos, além do medo de ser
infectado... Eita!!! São tantos desafios.
Como podemos lidar com isso tudo?





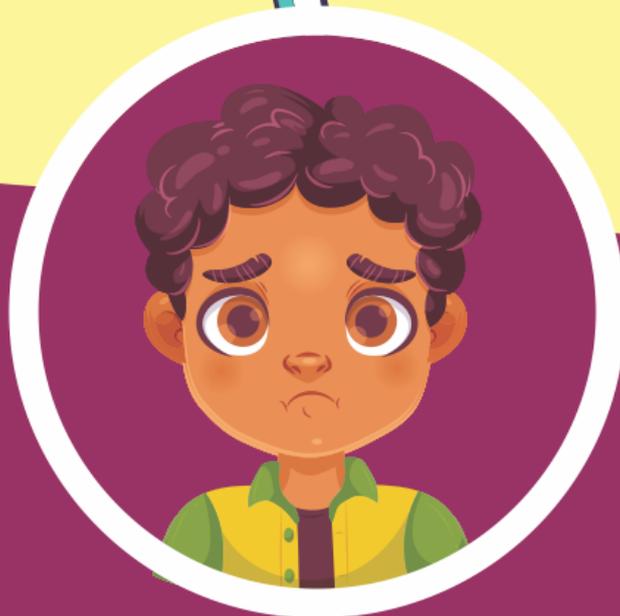
João, diante da atual situação de isolamento, devido à pandemia, é comum sentirmos emoções negativas, como medo, frustração, tristeza, ansiedade, estresse e solidão.





A psicologia, ao longo de décadas, vem estudando como o ser humano reage aos momentos de estresse e desenvolveu estratégias para que a gente possa usar em tais situações





“

Com essa parada de **isolamento social**,
teve uns dias aí que bateu a maior **bad**.
Uma tristeza tão grande... tava me
sentindo só. Saudade de reunir a galera
pra resenhar!

”



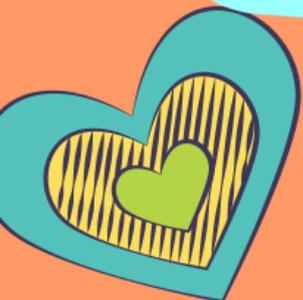
Essas emoções são naturais, pois envolvem corpo e mente. Elas sinalizam que algo está acontecendo e nos preparam pra agir. A princípio, nenhuma emoção é boa ou ruim, só que algumas delas podem trazer sensações desagradáveis e influenciar nossos comportamentos.

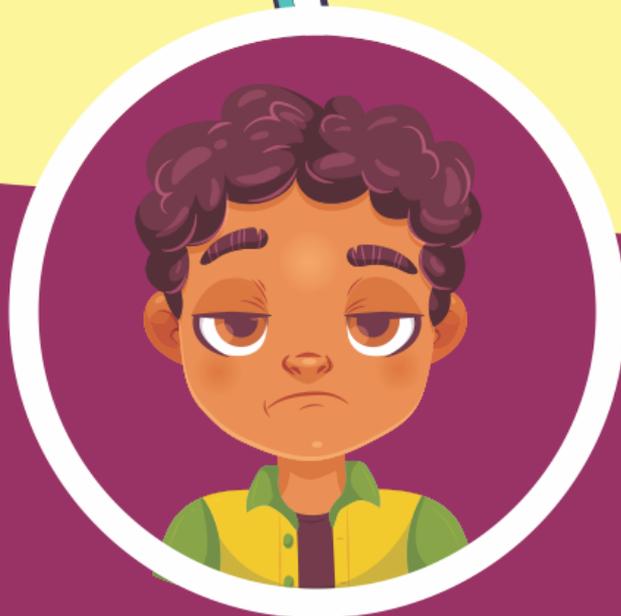




As emoções têm o papel importante de nos ajudar com questões que precisamos enfrentar na vida. O problema, às vezes, é a forma como lidamos com elas, podendo desencadear um comportamento impulsivo.

Como foi que você lidou com a sua tristeza?



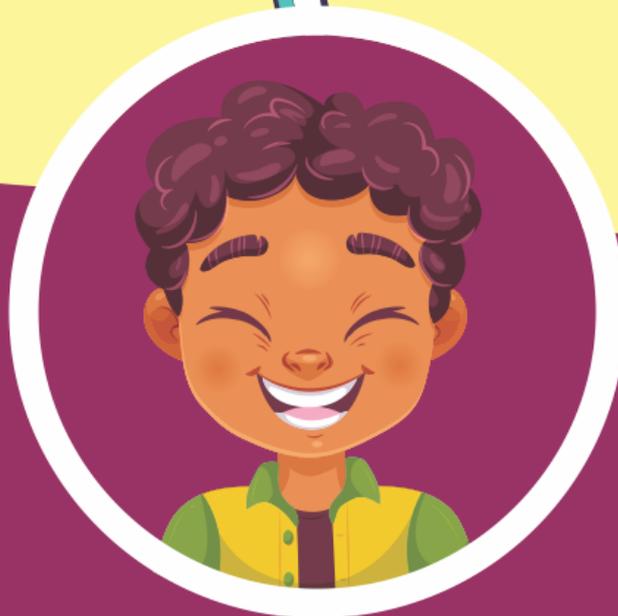


“

Eu só tive vontade
de ficar na minha,
quieto no meu quarto
pra ninguém me perturbar.

”





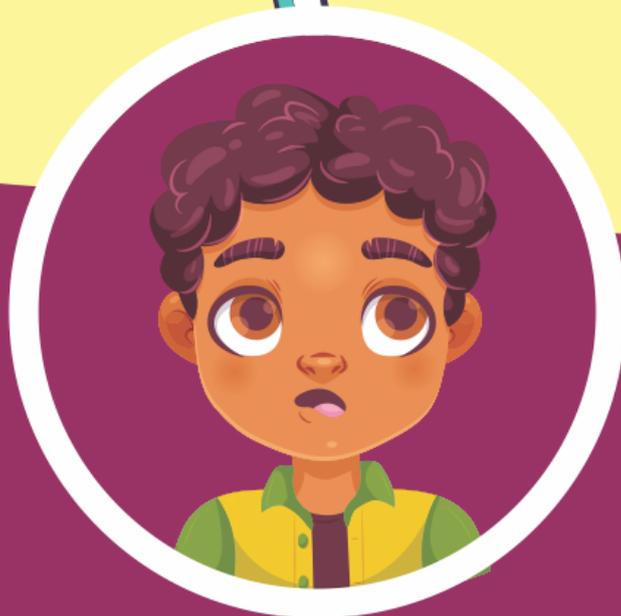
“ Só que eu tenho aprendido que nesses momentos **eu posso fazer escolhas**. Lembrei do zap, chamada de vídeo, face, insta, uns joguinhos com a galera... **Aí chamei todo mundo e foi resenha demais!** ”





**Muito bem, João! Você encontrou
uma estratégia para
regular a emoção que estava
sentindo naquele momento.**





“

Regular o quê???
A emoção?

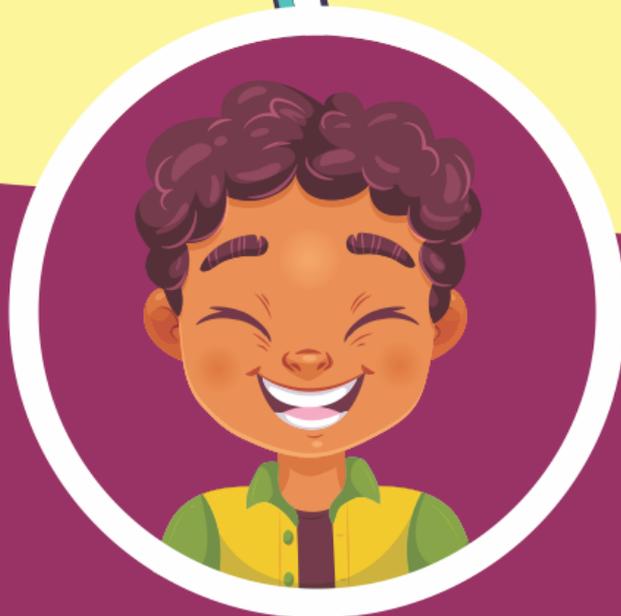
”





Regular a emoção não é o mesmo que controlar ou deixar de sentir. É aprender a reconhecer o que está acontecendo com a gente, aceitar e ter maiores chances de escolher uma resposta adequada para cada situação. **Deu pra entender?**





“

Mais ou menos.
kkkkkkk
Explica melhor isso aí.

”

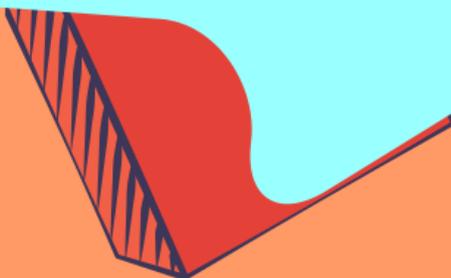


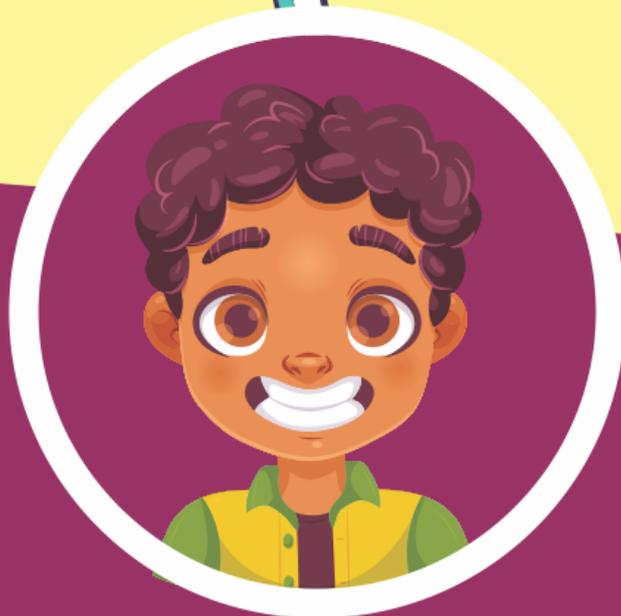


Sem problema kkkkkkk

Quando você ficou triste e identificou o motivo da sua tristeza, conseguiu perceber que poderia fazer uma escolha adequada. E fez!!

Ao invés de permanecer chateado, você conseguiu ligar para os seu amigos.





“

Ah, entendi!!!
Eu escolhi falar com o pessoal,
mesmo estando distante.
E bote fé, **essa atitude**
fez toda a diferença.

”





Isso mesmo, João!

A internet torna possível esses encontros. Pode ser por rede social, jogos ou outras formas, mas nada de ficar o dia todo no celular! Mexa-se, converse com as pessoas da sua casa, jogue algo com eles... ter momentos assim pode ser divertido também, acredite.





“

Boa ideia, parceira!!!

Brocou 🧐 🧐

”





Sabe aquele  que você sempre quis ler? Ou aquele  que já tá há um tempão sem tocar, cheio de poeira? **Chegou a hora de usar!!!** Lembre-se das coisas que você sempre quis fazer e nunca teve tempo.



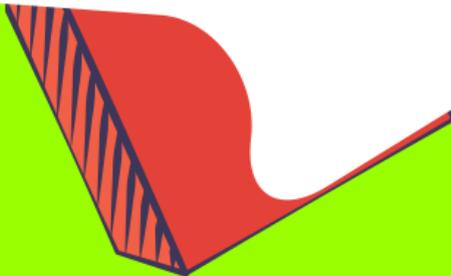


Durante o período de isolamento social, encontrar maneiras positivas e criativas de usar o tempo livre é investir em si mesmo. É cuidar da sua saúde mental!!





**Oi, gente!
Tudo bem com vcs?
Sobre o que estão falando?**





“

Pessoal, essa é Tainá.
Ela tem o privilégio de
ser minha irmã mais nova.
Garota de sorte!! kkkkkk

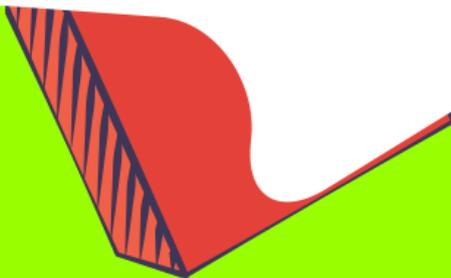
”



“

**Sua cara nem arde!
kkkkkkk**

”

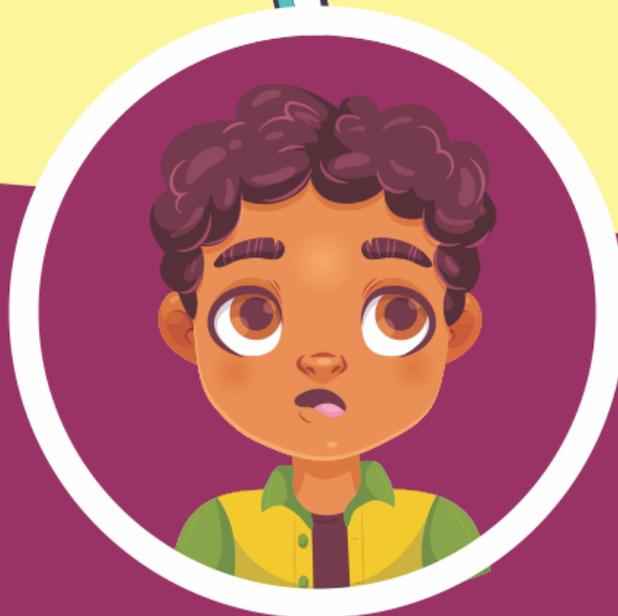




Oi, Tainá, muito prazer!

Então... estamos conversando sobre como a pandemia da Covid-19 está influenciando nossas emoções e como podemos criar estratégias para enfrentar este momento tão difícil para todos nós.





“

Achei massa essa parada de criar estratégias e tal, mas tô meio bolado aqui. Como é que faz isso? É aquilo que vc falou sobre reencontros, Dandara?

”





Oxe, João. Se liga aí!
Eu mesma já ouvi falar que
não é bom ficar toda hora
querendo ter informações sobre
essa doença. E quando for
pesquisar, tem que ser em
uma fonte confiável...





Pois tem uma galera aí inventando mentira sobre o assunto. Ah, lembrei o nome disso.

É Fake News!!

Eu acho que isso também é uma estratégia.





Isso mesmo!
Tudo que vocês falaram
são **estratégias** que podemos
utilizar sobre um assunto
tão sério.





“

Rapaz... que parada
sinistra essa de inventar
mentira sobre um
assunto tão sério.

”





Agora uma coisa que está me incomodando é que depois dessa situação da Covid-19 eu tô sentindo umas coisas diferentes, minha boca fica seca, sinto uma dor no peito e não consigo comer nada.





“

Já eu não paro de comer,
fico muito nervoso e
começo a comer para
tentar acalmar um pouco.

”



Esses sintomas podem fazer parte de uma quadro de ansiedade, assim como: náusea, falta de ar, diarreia, medo excessivo, taquicardia, entre outros.





Por isso é importante ficarmos atentos às mudanças que tem ocorrido em nosso corpo e como isso tem nos afetado nesse período de isolamento social.





“

Ah, me liguei!
E quando a gente continua
tendo esses sintomas, o que
deve ser feito?

”

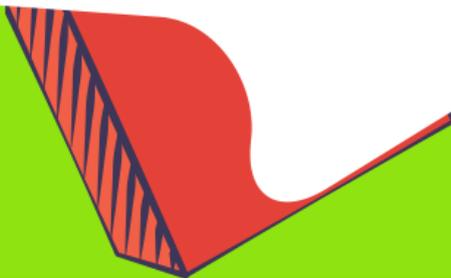


Se os sintomas persistirem é fundamental procurar ajuda de um/a profissional de Psicologia. E esta/e deve estar habilitado para realizar atendimento on-line.





**Existe alguma estratégia
que possa ajudar a gente
quando surgirem
esses sintomas?**





Sim! Podemos utilizar métodos que auxiliem no manejo da **ansiedade**, como: **meditação**, **atividade física**, **técnicas de relaxamento**... como as de **respiração**, por exemplo.





Hoje vou ensinar para vocês
uma técnica de respiração,
chama-se respiração
diafragmática.





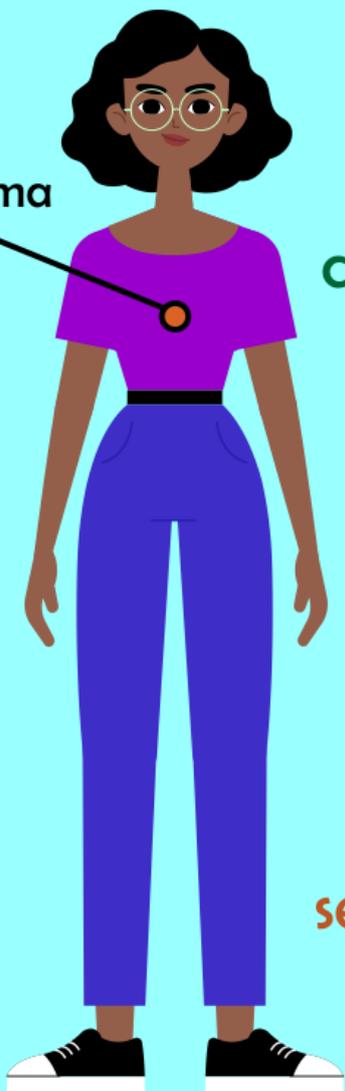
“

Massa, véi!!
Gostei da ideia!

”



diafragma



Essa técnica consiste em concentrar o ar do diafragma, que é um músculo que fica acima do estômago.

- 1) Para começar procure uma posição em que fique confortável, pode ser em pé ou deitado;
- 2) Coloque a mão no local equivalente ao diafragma e se concentre na sua respiração;



diafragma

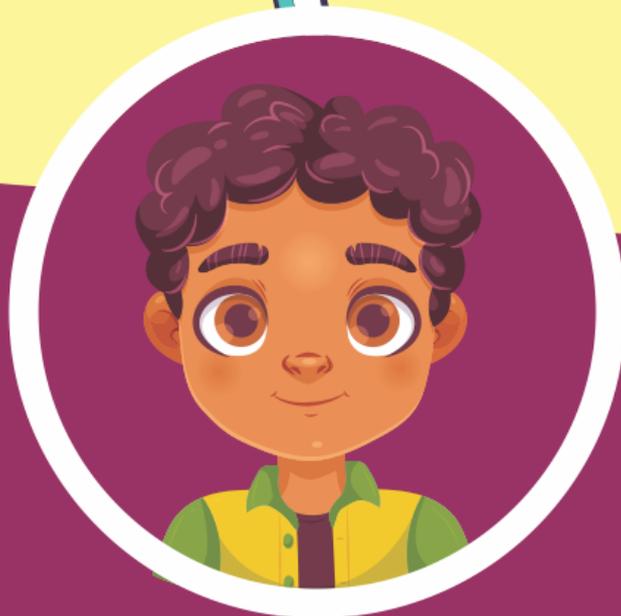
- 3) **Inspire pelo nariz** (contando mentalmente até 4), **encha o diafragma e expire pela boca** (contado mentalmente até 5);
- 4) **Esse movimento deve ser realizado lentamente, de forma que possa sentir sua respiração.**



“

**Essa técnica de respiração
é tooop demais!!
Arrasou!!**

”



“

Valeu pelas dicas, Dandara!
Tenho certeza de que
vão ser de grande ajuda.
Beijos.

”





**Eu que agradeço a
oportunidade, pessoal!
Foi um prazer enorme.
Precisando de algo, pode chamar.
Beijos!**



Referências Bibliográficas:

- 1) Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). A mente vencendo o humor: mude como você sente, mudando o modo como você pensa. Artmed Editora.**
- 2) Ministério da Saúde. (2020). Coronavírus: o que é Covid-19. [internet]. Brasília. Acesso em 15 de abril de 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>.**
- 3) 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.**

Contatos dos organizadores:

Cauê Nascimento: cauenascimento93@gmail.com

Elisangela Santana: eli.santana.psi@gmail.com;
[@psicologa_elisantana](#) (instagram)

Ingride Lima: ingridellima@hotmail.com

Juliana Gimenez: julianagimenez@yahoo.com.br

Kaline Ribeiro: kalinebr@gmail.com;
[@psikaline](#) (instagram)

Vaneide Pacheco: vaneide.lucena@yahoo.com.br;
[@psivaneidepacheco](#) (instagram)