



redação de
CAMPEÃO

**Aula 07 -
“A psicologia por trás da
pandemia”**

Professora Candice Almeida

Professor João Filipe Magnani

contato@redacaodecampeao.com.br; www.redacaodecampeao.com.br

Número de casos de violência doméstica aumenta em Curitiba na quarentena, diz polícia

Dados da PM comparam o 1º fim de semana de isolamento, por causa do coronavírus, com o anterior.

(G1Paraná, 24/03/2020)

O número de casos de violência doméstica aumentou em Curitiba durante a quarentena.

Na sexta-feira (20), no sábado (21) e no domingo (22), que foi o 1º fim de semana de isolamento recomendado pelas autoridades de saúde para a prevenção do coronavírus, o número de casos cresceu na comparação com o fim de semana anterior.

De acordo com a Polícia Militar (PM), foram 217 casos. Entre os dias 13 e 15 de março, tinham sido 189.

"Com a orientação para que as pessoas fiquem nas suas residências, o número de ocorrências entre as pessoas em casa, como briga entre marido e mulher, briga entre irmãos, tem aumentado muito. É natural que com tudo o que está acontecendo, as pessoas estejam estressadas. Algumas ingerem bebida alcoólica, e isso acaba gerando uma ocorrência policial, e a Polícia Militar é acionada para fazer frente a mais esse problema", afirmou o comandante da PM, o coronel Hudson Teixeira.

Sem empatia e compaixão, atravessar essa pandemia será mais dolorido

Invista em dicas para driblar a ansiedade nesses tempos de incerteza e isolamento social

(FOLHA DE S.PAULO, 24.mar.2020)

Ainda é madrugada, desperto com o coração disparado, as mãos geladas. Penso no meu pai de 90 anos, cardiopata, dois infartos prévios, um marcapasso cardíaco. Teimoso como ele só. E se contrair o novo coronavírus?

Desde que pandemia chegou ao Brasil, não tem sido fácil manter a saúde mental sob controle. As crises de ansiedade se tornaram frequentes. Eu não sou a única. Amigos relatam medos e angústias parecidas.

Nós, jornalistas que estamos na linha de frente da cobertura da pandemia, não podemos nos dar ao luxo de nos desligar das informações que chegam a cada instante. Estamos ligados 24 horas por dia.

O temor não é apenas em relação ao novo coronavírus e ao isolamento social imposto pela pandemia. Pesa também a preocupação com o que virá depois dele. Recessão, desemprego.

Todos nós sairemos perdendo dessa crise, não tem jeito. Uma vez aceitando isso, o que fazer para enfrentar esse período de estresse extremo sem surtar?

Especialistas em saúde mental dão algumas dicas. A primeira delas é um tiro no meu pé, afinal, eu vivo de dar notícias.

Mas o excesso de informações sempre aparece como um fator importante de ansiedade, vários estudos já demonstraram isso. Ainda mais em tempos de tantas notícias falsas circulando nas redes sociais.

Todo santo dia eu recebo mensagens de amigos e da família perguntando: "Cláudia, é verdade que as pessoas estão morrendo aos montes e o governo está escondendo?"

Eu digo: parem de acreditar em áudios apócrifos que chegam no seu celular! Não há razão para duvidar das fontes oficiais. É claro que é possível que ocorra subnotificação de casos e talvez até de algumas mortes nesse primeiro momento.

Há falta de testes diagnósticos para a Covid--19 e demora dos resultados na rede pública. Existem hospitais esperando até 12

Cláudia Collucci Jornalista especializada em saúde, autora de "Quero ser mãe" e "Por que a gravidez não vem?".

Brincando de Pangloss

Procurando bem, até pandemias têm aspectos positivos (FOLHA DE S.PAULO, 22.mar.2020)

Cansei do tom sombrio do noticiário das últimas semanas, de modo que hoje vou dar uma de Pangloss, o personagem irremediavelmente otimista do "Cândido" de Voltaire.

Antes de mais nada, mesmo nos piores cenários hoje traçados, não estamos diante de um evento de nível de extinção da humanidade. Um dia a epidemia vai passar, e a esmagadora maioria das pessoas terá sobrevivido a ela. As estruturas produtivas também. Aliás, dois efeitos colaterais positivos da virtual paralisação de cidades brasileiras deverão ser a redução de homicídios e dos óbitos no trânsito.

dias pela confirmação. Nos hospitais de ponta, o resultado sai em 24 horas. Mas ninguém duvida que as autoridades de saúde têm agido com muita responsabilidade.

Sim, é importante estarmos bem informados neste momento, por isso apoie-se em fontes confiáveis. Também não fique o dia todo preso aos noticiários ou você passará o dia todo só pensando nisso.

É importante também estabelecer uma rotina durante a quarentena. Por exemplo, um horário para acordar, para se exercitar. Há vários aplicativos com aulas de ioga, de alongamento e de exercícios aeróbicos que podem ser feitas em casa.

Não caia na armadilha que eu caí na primeira semana de home office e trabalhar muito mais horas do que as já exaustivas habituais. Aprenda a buscar um equilíbrio.

Se a ansiedade, a angústia e o medo estiverem muito excessivos, busque uma terapia online. A prática já está bem disseminada e há várias plataformas para esse fim.

Aproveite o tempo em casa para ligar para os amigos e os parentes. É muito importante nesse momento conectar-se com as pessoas que a gente ama. Se tem tempo de sobra, invista nos hobbies que estavam esquecidos.

Uma ferramenta que sempre me ajuda muito é a meditação. Nos últimos dias, tentei várias técnicas que antes funcionavam muito bem, mas que agora falharam miseravelmente. Uma amiga me indicou uma técnica contemplativa, ficar olhando para a chama de uma vela. Funcionou. Por ora.

Em um ambiente de tantas incertezas, há uma certeza que aproxima todos nesse momento: estamos no mesmo barco. Mais do que nunca, precisamos nos colocar no lugar do outro. Sem empatia e sem compaixão, a travessia por essa pandemia será ainda mais dolorosa.

então qualquer um é em princípio capaz de fazê-lo —bem, o Bolsonaro talvez não.

Ainda no capítulo microrganismos, bobeamos ao ignorar os alertas dos virologistas de que uma pandemia importante estava a caminho, mas não é tarde para fazer algo a respeito do problema da resistência a antibióticos, que, asseguram-nos os infectologistas, deverá causar uma próxima crise sanitária.

Hélio Schwartsman Jornalista, foi editor de Opinião. É autor de "Pensando Bem...".

Outra consequência da passagem da Covid-19 que soa promissora é a disseminação do "home office". As pessoas vão descobrir que o trabalho remoto é possível em muito mais situações do que se supunha, e isso poderá trazer impactos positivos para a produtividade, a felicidade individual, o trânsito e até a vida dos bairros.

Procurando bem, até epidemias têm aspectos positivos.

Como manter a saúde mental durante o isolamento social? Psicólogo explica (FOLHA DE S.PAULO, 19.mar.2020)

A recomendação é: fique em casa. Na televisão, nos jornais, nas redes sociais, médicos e autoridades de todos o país pedem para que a população saia o mínimo que puder.

Na pandemia do novo coronavírus, não podemos pensar só em nós mesmos, mas também nas saúde pública. O jeito é aceitar que eventos culturais e esportivos estão sendo cancelados, além do fechamento de escolas e de shoppings, e aproveitar da melhor forma possível o isolamento em casa.

“Não é a primeira vez que a humanidade enfrenta uma crise desse tamanho ou o isolamento social, mas essa é a primeira vez que a humanidade tem tantos recursos à sua disposição”, afirma o psicólogo e presidente do instituto Janeiro Branco, Leonardo Abrahão.

“Temos as redes sociais para nos comunicarmos, além do conhecimento e tecnologia científicos sobre remédios para enfrentar uma doença. Nunca tivemos tantas informações médicas e psicológicas para enfrentar uma fase como essa. Nunca estivemos tão preparados para superar qualquer adversidade que pudesse ameaçar a humanidade”, observa.

Para ele, é preciso manter o pensamento positivo e a interação social, mesmo que virtualmente. Leia abaixo a entrevista.

A pandemia de coronavírus está fazendo com que as pessoas passem mais tempo em casa e evitem sair da rua. Como manter a saúde mental durante o tempo de isolamento social?

Manter a saúde mental em tempos de isolamento social pressupõe três grandes questões e atitudes por parte de todo mundo. Primeiramente, entender o sentido do que está acontecendo. Nós, seres humanos, somos movidos por sentidos, como já dizia Friedrich Nietzsche, como já dizia Viktor Frankl, pai da logoterapia. Quando compreendemos o sentido de algo que está acontecendo conosco, fica mais fácil lidar com isso e passar por qualquer processo.

Para Nietzsche e Frankl, quem tem um propósito, suporta melhor as adversidades. Frankl ficou preso em um campo de concentração durante a Segunda Guerra Mundial. Ele sempre disse que os motivos e propósitos que tinha em sua mente para depois que saísse daquela situação eram o que davam forças a ele. Então, se nós compreendermos o sentido legítimo do que está acontecendo conosco, fica mais fácil superar o processo.

É fácil a gente entender que o sentido desse isolamento é bastante legítimo. Não é um isolamento produto de uma violência social ou institucional contra as pessoas. É um isolamento em benefício da nossa própria saúde particular e também em benefício da saúde coletiva. Compreender esse sentido legítimo torna mais fácil compreender e lidar com esse processo.

A segunda coisa muito importante é que nós precisamos ter informações atualizadas de qualidade, divulgadas pelas autoridades da saúde pública. Se temos as informações atualizadas, conseguimos entender melhor tudo o que está acontecendo e conseguimos passar por esse processo de maneira mais saudável.

Mas, nesse ponto, é preciso prestar atenção a um aspecto: a atualização não significa se afundar em informações. Não

significa buscar informações o tempo todo em todas as fontes possíveis. É preciso buscar fontes seguras e evitar as fake news, a enxurrada de notícias sensacionalistas, descompromissadas com a ética e com a verdade.

Essa atualização pode acontecer apenas uma ou duas vezes por dia. Não é para ficar de cinco e cinco minutos atrás de notícia. Porque o excesso de informação dificulta o processo de filtrar o que é legítimo e acaba nos deixando mais ansiosos.

E, por fim, uma terceira questão muito importante para lidar de uma maneira mais saudável com esse isolamento é buscar orientações de profissionais da saúde mental. Psicólogos e psiquiatras já têm muito conhecimento a respeito de como lidar com isolamento e situações estressantes que geram ansiedade.

Muitas pessoas estão vendo eventos culturais sendo cancelados, como shows que já tinham ingresso comprado, ou mesmo tendo que cancelar festas de aniversário e casamentos. Como superar essa frustração?

A primeira coisa que devemos fazer em relação a qualquer sentimento que possa surgir é reconhecê-lo. Nós não podemos negar os nossos sentimentos. É importante olhar para esse sentimento, entender a origem dele, e também avaliar a sua intensidade. Isso é ser honesto consigo mesmo.

A avaliação da intensidade é importante porque, se de repente a gente percebe que a nossa reação ou mesmo a de um ente querido é desproporcional ao ocorrido, talvez outras questões, também de ordem psicológica, subjacentes à nossa frustração, estejam nos levando a reações desproporcionais. Talvez seja o caso de buscarmos ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra. Hoje já podemos até fazer psicoterapia online, ainda mais em tempos de isolamento. Talvez valha a pena investigar por que tanta desproporcionalidade numa situação.

Depois desse reconhecimento, de dialogarmos com nós mesmos, entendendo essa frustração, precisamos fazer alguns exercícios mentais, precisamos desenvolver alguns raciocínios que nos ajudem emergencialmente a processar essa frustração.

Em primeiro lugar, devemos reconhecer que a vida, a paz pública, a saúde coletiva, são mais importantes, são valores mais significativos do que os nossos interesses particulares. Se a gente coloca na balança que a saúde pública e a vida —não só a minha vida, mas a da população— em contraposição ao nosso interesse particular, talvez fique mais fácil elaborar essa frustração.

E também devemos entender que essa frustração é transitória. Em breve, assim como na China a vida já está voltando gradativamente ao normal, a nossa vida voltará ao normal e poderemos remarcar e vivenciar tudo o que fazíamos antes da pandemia.

Todos os eventos que estão sendo cancelados serão reprogramados para datas futuras. Em breve, poderemos voltar a fazer tudo o que desejarmos, em condições mais saudáveis e responsáveis. E se houve prejuízo financeiro nesse processo, entender o sentido disso, entender a importância desses cancelamentos.



8 medidas simples para manter a saúde mental durante o isolamento

Especialistas ensinam como preservar o bem-estar psicológico em meio à crise do coronavírus

(Metropolis, 23/03/2020)

“De repente acordamos e tudo mudou. A Disney não tem mais magia, Paris já não é romântica, nenhum caminho quer levar a Roma, em Nova York todo mundo dorme e a Muralla da China não parece mais uma fortaleza. Abraços e beijos tornaram-se armas e não visitar os avós virou um ato de amor”. A mensagem que circula na internet, de autor desconhecido, narra com delicadeza o cenário de luta do mundo contra a pandemia do novo coronavírus.

Desde que fez as primeiras vítimas, em dezembro de 2019, a doença tem afetado a rotina e os ânimos da população. De início, para conter a disseminação, especialistas recomendaram, apenas, evitar visitas à China, país de origem da Covid-19.

Depois, acrescentaram medidas preventivas, como cancelamento de viagens internacionais e intensificação das práticas de higiene pessoal. Em seguida, com a assustadora progressão da epidemia, governos foram obrigados a intervir. Fronteiras foram fechadas e o funcionamento do comércio foi interrompido – medidas pensadas para evitar a circulação e aglomeração de pessoas, principais formas de contágio da doença.

Agora, neste panorama semi-apocalíptico, com hospitais lotados e gôndolas de supermercados vazias, outra questão de saúde pública vem à tona: como preservar a saúde mental dos cidadãos em meio à crise?

Afinal, manter o bem-estar da mente com a brusca mudança na rotina e as incertezas sobre o amanhã é desafiador. E a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece isso. Nessa segunda-feira (16/03), o órgão publicou uma lista de orientações para zelar pelo lado psicológico durante o pico do coronavírus e, dessa maneira, evitar quadros de ansiedade e depressão.

“O repentino e quase constante fluxo de notícias sobre um surto pode deixar qualquer pessoa preocupada”, diz o documento. A sugestão da organização para minimizar essa angústia é escolher um meio de comunicação confiável para, ao menos, não ter versões conflitantes sobre o tema.

A psicóloga clínica Mara Gomes revela que uma maneira eficaz de não alimentar a ansiedade sobre os rumos da doença é, também, consumir histórias positivas sobre a Covid-19, como as experiências de pessoas que se recuperaram e os avanços nas buscas por tratamento.

Outro conselho da OMS é manter contato com entes queridos por telefone e oferecer ajuda a quem precisa.

Quem se agarra a essa recomendação e tem tirado bons proveitos dela é a arquiteta Rafaella Brasileiro, de 30 anos.

Esposa de uma das primeiras vítimas de coronavírus do Distrito Federal, a moradora do Lago Sul encontrou no apoio familiar a fórmula para superar o período de confinamento e a preocupação com o estado de saúde do marido. “Uma coisa muito legal que estou fazendo é encontros *on-line* com toda a família”, revela.

“Nesta semana, por exemplo, nos reunimos virtualmente para cantar parabéns para uma prima”, conta. Rafaella, o marido e os dois filhos estão isolados desde o dia 14/03. “E assim ficaremos por um bom tempo. Perder o direito de ir e vir é difícil, mas com otimismo e apoio de quem se ama, tudo simplifica.”

Os pacientes diagnosticados e pessoas que residem na mesma casa devem cumprir isolamento obrigatório por 14 dias.

A terapia *on-line* também é uma maneira eficaz de manter a mente sã. Ciente disso, o Conselho Federal de Psicologia acaba de suspender a obrigatoriedade de cadastro para psicólogos que

decidirem oferecer atendimento virtual. A medida foi tomada para ajudar pacientes durante o isolamento, seja ele voluntário, seja ele obrigatório, e deve ser revogada assim que a situação se normalizar.

A funcionária pública Ana Carvalho, de 32 anos, recorre ao atendimento remoto para controlar a crise emocional desencadeada pela calamidade pública provocada pelo vírus.

“Estou trabalhando em *home office* há uma semana. Cumprir a jornada profissional de casa é um desafio, mas até aí tudo bem. Engatei um quadro de ansiedade e insônia quando fui à farmácia e vi prateleiras vazias e pessoas de máscara. Foi quando minha ficha sobre a gravidade do problema caiu”, relata.

Bateu um medo do futuro. Pela primeira vez na vida, não sei como será o próximo mês

ANA CARVALHO, 32 ANOS

Ela espera que as sessões de terapia amenizem a inquietude. “Minhas consultas com a psicóloga estão marcadas e serão por vídeo. Vamos tratar a ansiedade. Para vencer esta doença, meus pais idosos precisarão de mim”, conclui.

O psiquiatra especializado em medicina psicossomática e hipnose clínica Leonard Vereia ainda salienta que praticar exercícios físicos, afastar-se das redes sociais e dedicar tempo a *hobbies*, como leitura e jardinagem, são medidas capazes de tranquilizar a mente e afastar os pensamentos negativos.

“A ansiedade que as pessoas estão vivendo neste momento é movida a falta de conhecimento e sensação de impotência”, analisa o médico. “Em situações de incerteza e ausência de controle como esta, é importante manter a calma, a resiliência e focar as energias em atividades que restabeleçam o equilíbrio e bem-estar”, aconselha.

Segundo o ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, a epidemia do novo coronavírus no país deve atingir seu ponto máximo entre os meses de abril e maio, período em que o governo será mais rigoroso com as medidas restritivas de circulação. A expectativa é que o cenário melhore e, conseqüentemente, as determinações se afrouxem entre agosto e setembro.

Até lá, as recomendações são, de fato, intensificar as práticas de higiene pessoal e evitar aglomerações. Ou seja, ao que tudo indica, longos períodos em casa e noticiários monotemáticos, com as atualizações da pandemia, serão a grande realidade dos próximos meses.

Para não perder o norte neste meio tempo e acabar ferindo o equilíbrio emocional, siga as oito dicas destacadas pelo **Metrópoles**:

MEDIDAS SIMPLES, RESULTADOS EFETIVOS

Confira o compilado de dicas para preservar a saúde mental em tempos de isolamento por causa do coronavírus:

- 1** Escolha um meio de comunicação confiável para se atualizar sobre as notícias da doença e, assim, evitar fake news;



2

Não busque ler apenas a atualização do número de vítimas da pandemia. Procure consumir, também, notícias boas relacionadas à Covid-19, como as experiências de pessoas que se recuperaram e os avanços nas buscas por tratamento;

4

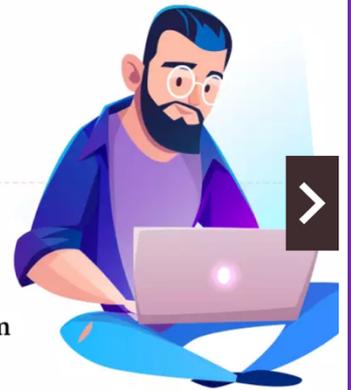
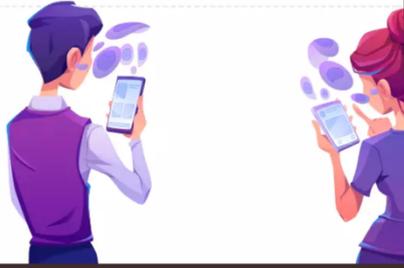
Ofereça ajuda a quem precisa. Participe de uma corrente do bem acalenta a alma;

3

Mantenha contato com entes queridos por telefone;

5

Recorra à terapia on-line. Existem diversos sites que oferecem o serviço, ainda mais agora. Um deles é o Chave da Questão;



6

Pratique exercícios físicos indoor. Para isso, conte com a ajuda de aplicativos fitness;

8

Afaste-se das redes sociais por um período. O excesso de informações pode intensificar o quadro de ansiedade.

7

Dedique tempo a hobbies, como leitura e jardinagem;



MÃOS À OBRA

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema: “**A psicologia por trás da pandemia**”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista. Seu texto deve ter entre 07 e 30 linhas escritas.