



Carol Bertti
Psicologia



ESPAÇO GAM

CLÍNICA INFÂNCIA E JUVENTUDE

**Saúde
Mental e
Isolamento
Social.**

O que é Saúde Mental?



O que é Saúde Mental?

Muitas pessoas associam o termo saúde mental a **ausência de doenças mentais**, porém este assunto **é muito mais amplo**.

O termo Saúde mental além de significar a ausência de doenças mentais, está ligado ao nível de **qualidade de vida cognitiva e emocional do ser humano**.

O que é Saúde Mental?

Para fazer uma **avaliação da saúde mental de um indivíduo** leva-se em consideração diversas questões, como por exemplo:

- A capacidade de apreciar a vida e atitude positiva em relação a si;
- A procura por equilíbrio entre as atividades de prazer e os esforços necessários para a sobrevivência;
- A capacidade de aceitação e a tolerância a frustração;
- A busca por desenvolvimento e autorrealização;
- A autonomia e a competência social.

Influências do Isolamento Social na Saúde Mental



Influências do Isolamento Social na Saúde Mental

Medo, incerteza financeira, insegurança quanto ao futuro, e mudanças no ritmo das relações sociais, são fatores que tem um peso muito grande na saúde mental.

Os efeitos destes fatores podem culminar em diversas questões como **brigas familiares, divórcios, crises de estresse, e até mesmo transtornos graves como depressão e ansiedade.**

○ Isolamento Social e a Depressão

A depressão é um conjunto de condições associadas a elevação ou rebaixamento do humor e **pode levar ao suicídio.**

O isolamento social, pode provocar um aumento na sensação de desesperança e solidão, causando ou agravando casos de depressão. Já existem estudos comprovando o aumento dos casos de depressão, inclusive entre as crianças durante o período de isolamento social na China.*

É muito importante manter um cuidado maior com aqueles que possuem algum histórico da doença e também com os que demonstrem que precisam de ajuda.

*De acordo com o estudo *Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China*, publicado na *JAMA Pediatrics*.

○ Isolamento Social e o Transtorno de Ansiedade

O transtorno de ansiedade é um distúrbio geralmente caracterizado por sentimentos de preocupação, desespero, inquietação e medo, **de maneira forte o bastante para interferir nas atividades diárias.**

Exemplos de transtornos de ansiedade incluem **ataques de pânico e transtorno obsessivo-compulsivo.**

O isolamento social aumenta o risco de **CRISES DE ANSIEDADE**, quadro que a longo prazo leva ao desenvolvimento do transtorno de ansiedade.

○ Isolamento Social e o Transtorno de Ansiedade

Uma **crise de ansiedade** pode ser confundida com diversos outros quadros, como infarto por exemplo, e possui alguns sintomas que podem levar o indivíduo inclusive a **pensar até que está contaminado com o coronavírus**. Alguns sintomas de uma crise de ansiedade:

- Falta de ar
- Palpitação
- Sensação de garganta fechada
- Suor intenso
- Tremores
- Náuseas
- Formigamentos

Ao perceber estes sintomas, geralmente o indivíduo fica ainda mais desesperado, piorando a crise. Portanto é muito importante **manter a calma, tentar se distrair e buscar ajuda de um amigo, familiar ou profissional de saúde**.

Como fazer uma autoavaliação da influência negativa do isolamento social saúde mental?



**Como fazer
uma
autoavaliação
da influência
negativa do
isolamento
social saúde
mental?**

É necessário entrar em contato consigo mesmo e perceber pequenas mudanças de comportamento e sentimento, que podem estar ocorrendo, como por exemplo:

- Aumento ou perda do apetite;
- Insônia ou sono em excesso;
- Falta de energia para as tarefas diárias;
- Impaciência;
- Sentimento de desesperança ou desespero;
- Crises de ansiedade.

Como manter a saúde mental durante o isolamento social?



Como manter a saúde mental durante o isolamento social?

Ao perceber algum dos comportamentos citados anteriormente, é muito importante buscar ajuda. Abaixo estão algumas dicas que podem auxiliar na manutenção da saúde mental durante o isolamento:

- **Organizar sua rotina**, mesmo com as mudanças é importante criar uma rotina durante a quarentena, essa prática gera segurança e maior estabilidade emocional.
- **Não exagerar nas notícias e informações**, além de existirem muitas *FakeNews*, o excesso de informações gera sentimentos de angústia e desespero, que não trazem nenhum benefício.

Como manter a saúde mental durante o isolamento social?

- **Conversar**, seja com os familiares ou amigos, de forma presencial ou por vídeo chamadas. É muito importante manter contato com as pessoas, e neste momento nada de falar sobre o COVID-19, use este tempo para distração e divertimento.
- **Gastar energia**, seja praticando um esporte no quintal, lendo um livro ou fazendo uma receita, é importante manter-se ativo e gastar energia, assim é possível abaixar os níveis de ansiedade.
- **Fazer atividades prazerosas**, como assistir uma *live*, uma *série* ou um filme, bordar, fazer obras de arte, entre outros. É importante usar a imaginação.

Como manter a saúde mental durante o isolamento social?

- **Praticar meditação ou *mindfulness***, ambas as técnicas consistem em esvaziar a mente e focar toda a energia mental em um único foco.

Para meditar basta sentar de maneira confortável, fechar os olhos, **se concentrar na respiração natural do seu corpo** e se permitir relaxar.

Pensamentos dispersos irão aparecer, mas é importante que ao percebê-los o indivíduo volte novamente sua atenção para a respiração.

Como manter a saúde mental durante o isolamento social?

Já o *mindfulness*, trata-se apenas de prestar atenção nas ações do presente, sem ficar apegado ao passado ou sem se preocupar em excesso com o futuro.

Por exemplo, um pessoa acorda e vai até o banheiro escovar seus dentes, geralmente esta é uma tarefa que se faz de forma automática, sem prestar muita atenção.

Ao praticar o *mindfulness*, **a pessoa faz a mesma ação, porém com atenção plena**, em cada detalhe. O formato da embalagem da pasta de dentes, assim como suas cores, dizeres e ilustrações; O cheiro da pasta, a textura, a cor, a sensação do corpo ao sentir o toque da escova e da pasta e assim por diante.

Muitos estudos mostram que estas praticas são grandes ferramentas no combate a ansiedade.

Como manter a saúde mental durante o isolamento social?

Ao perceber dificuldades em manter a saúde mental, ou auxiliar alguém que está demonstrando que não está bem, é muito importante **BUSCAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL.**

Neste momento existem vários psicólogos atendendo online, além de serviços de ajuda voluntária como o CVV* (Centro de Valorização da Vida) que seguem funcionando normalmente.

Buscar ajuda não é um sinal de fraqueza, é um ato de amor.

Psicóloga Carolina Teixeira Bertti
CRP 06/149000



(11) 98206-8024



contato@carolpsicologia.com.br



www.carolpsicologia.com.br



/psicocarolbertti



@psico_carolbertti

Saúde Mental e Isolamento Social.

