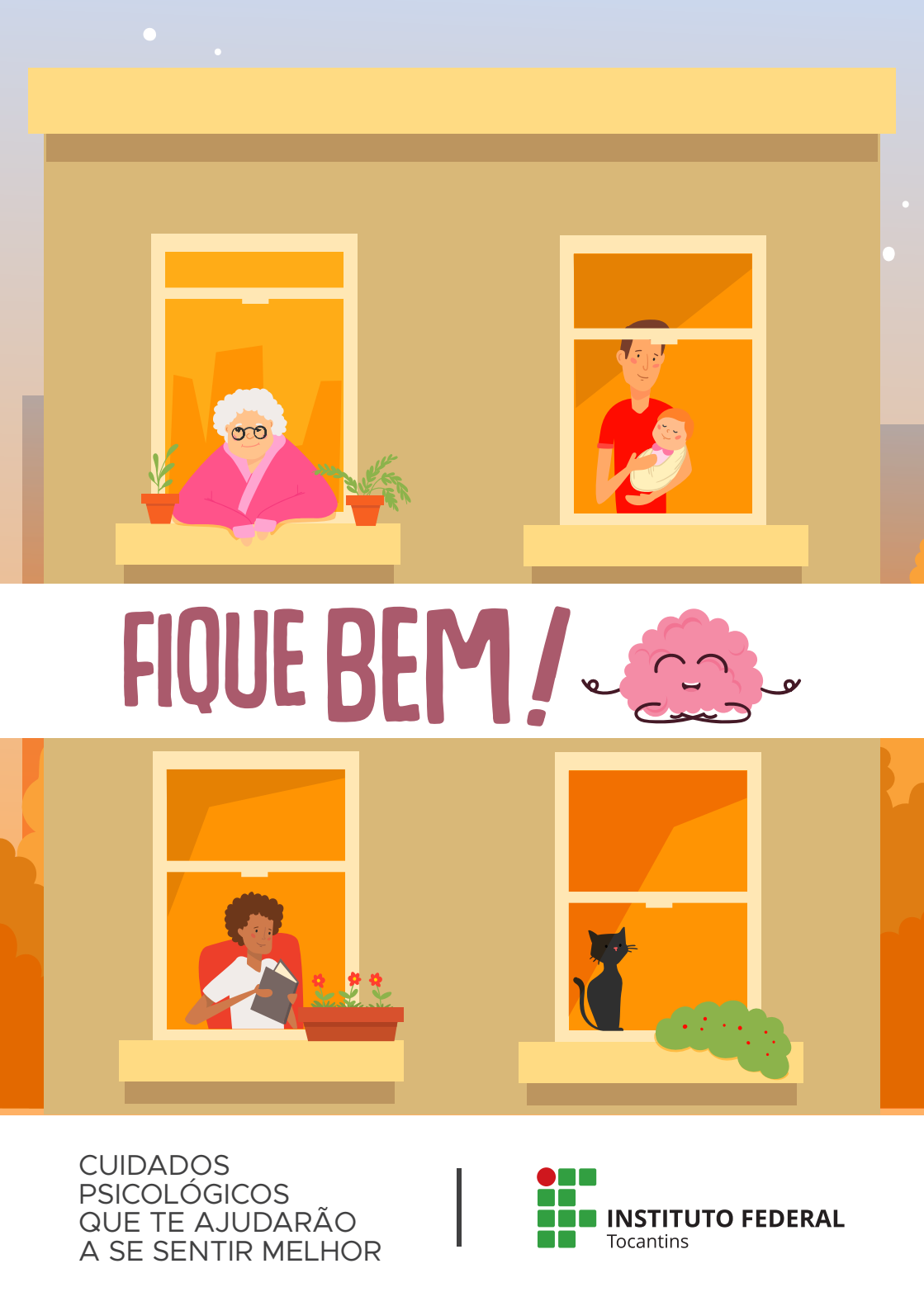




FIQUE BEM!



CUIDADOS
PSICOLÓGICOS
QUE TE AJUDARÃO
A SE SENTIR MELHOR



INSTITUTO FEDERAL
Tocantins

Os problemas decorrentes do isolamento devido à pandemia da COVID-19 têm causado muitos impactos na saúde mental das pessoas, tanto pela convivência permanente em âmbito familiar, como na falta deste.

Esta situação pode levar a crises, que, se bem administradas, podem ser a oportunidade de crescimento para todos.

Pensando nisso, os psicólogos do IFTO disponibilizam estas dicas como apoio terapêutico para lhe ajudar a vivenciar este tempo com mais leveza e com a saúde mental em dia.

FIQUE BEM!



Diagramação:
Marina Mendes de Carvalho
Dicom - Diretoria de Comunicação

Editorial e Marketing:
Marcella Almeida Andrade Camargos
Dicom - Diretoria de Comunicação

Revisão textual:
Lidiane das Graças Bernardo Alencar
Marco Aurélio Pereira Mello
Setor de Revisão Textual - Gabinete



**INSTITUTO
FEDERAL**
Tocantins

COMO LIDAR COM A INSÔNIA

Diferentes tipos de situações podem nos afetar de várias formas, trazer sofrimento a nós ou aos nossos entes queridos.

O isolamento por muito tempo nos impossibilita a convivência social e pode afetar nossa saúde mental, pois nos restringe de vivenciar os estímulos externos, os quais muitas vezes são os que nos dispersam, são um detox às nossas dificuldades emocionais.

A insônia é um dos distúrbios do sono mais comum e atinge em torno de 10% da população adulta, e pode ser muito recorrente neste período de isolamento. É definida como dificuldade de pegar ou manter o sono, acompanhada de problemas durante o dia, tais como: dificuldades com o aprendizado, lapsos de memória, dores de cabeça, cansaço, irritação, queda na produtividade.

As causas mais comum da insônia são: estresse, ansiedade, mudanças no ambiente ou horário de trabalho, maus hábitos de sono, cafeína, nicotina, álcool, idade, entre outros.

A insônia pode advir também de causas secundárias, causadas por outros motivos, como: doença ou uso indevido de medicação.

Se você está com insônia, procure ajuda médica para melhorar sua qualidade de vida, suas atividades diárias, seu desempenho nos estudos e trabalho.

Abaixo, seguem algumas dicas para você melhorar a sua qualidade de sono:

1.EXERCITE-SE

atividade física é fundamental na promoção de uma boa noite de sono;

2.REGULARIZE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO

estabeleça uma rotina fixa para dormir e acordar, mas usufruindo sempre 8h de sono por noite;

3.DIMINUA A CAFEÍNA

não só o café, muitos outros produtos contêm cafeína ou outros estimulantes;

4.COCHILOS DURANTE O DIA

sonecas somente por aproximadamente 30 minutos, nunca após as três horas da tarde;

5.CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

tenha uma dieta saudável, evite grandes refeições e bebidas alcóolicas antes de dormir;

6.ESTEJA CONFORTÁVEL

torne seu quarto um ambiente agradável e próprio para dormir. Evite televisão no quarto, bem como o uso de computadores, videogames, smartphones ou outras telas por pelos 1h antes de dormir, pois a luz pode interferir no ciclo de sono;

7.RELAXE

estar relaxado é imprescindível para uma boa noite de sono. Deite-se confortavelmente, ouça músicas suaves. Você pode fazer exercícios de relaxamento, como os de respiração pelo diafragma por exemplo.

O isolamento é por um tempo, não deixe que esta fase fragilize você a ponto de te desequilibrar emocionalmente, de influenciar na sua qualidade de sono. **Conte conosco.**



Silvania Gomes da Costa

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 2104431
CRP 23/417

Fonte:

- <https://veja.abril.com.br/tecnologia/uso-noturno-de-eletronicos-prejudica-o-sono-aponta-estudo/>
- <https://www.bbc.com/portuguese/geral-42603165>
- <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/insomnia-10-dicas-para-dormir-melhor.aspx>
- MONTI, Jaime M. Insônia primária: diagnóstico diferencial e tratamento. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, n. 1, p. 31-34, 2000.
- SOUZA, José Carlos; REIMÃO, Rubens. Epidemiologia da insônia. Psicologia em estudo, v. 9, n. 1, p. 3-7, 2004.

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE

Como eu sei se estou vivendo um episódio de ansiedade?

Sinais e sintomas psicológicos.



CONSTANTE
TENSÃO OU
NERVOSISMO;



SENSAÇÃO DE
QUE ALGO RUIM
VAI ACONTECER



IRRITABILIDADE



PROBLEMAS DE
CONCENTRAÇÃO



MEDO CONSTANTE



PREOCUPAÇÃO
EXAGERADA



DESCONTROLE
SOBRE
PENSAMENTOS



DIFICULDADE
PARA DORMIR

Sinais e sintomas físicos:



DOR OU
APERTO NO
PEITO



CORAÇÃO
ACELERADO



AUMENTO DO
SUOR



BOCA SECA



MÃOS E PÉS
FRIOS



TREMORES NAS
MÃOS OU EM
OUTRAS PARTES
DO CORPO



TENSÃO
MUSCULAR



TONTURA



NÁUSEA



DOR DE
BARRIGA OU
DIARRÉIA

COMO ENFRENTAR UMA CRISE?

Controle da respiração e relaxamento são estratégias eficazes no tratamento da tensão muscular, ansiedade, insônia, fadiga, entre outros comportamentos naturais às circunstâncias de crise e estresse.

Conduzir um relaxamento progressivo é uma forma de identificar músculos e grupos de músculos diferenciando as sensações de tensão e relaxamento profundo.

VAMOS COMEÇAR?

1 - EM UMA SUPERFÍCIE CONFORTÁVEL DEITE-SE (COM A BARRIGA PARA CIMA) E SINTA O CORPO SOLTO/FROUXO;

2 - INFLE O PULMÃO, CONTANDO DE 5 A 7 SEGUNDOS, PRENDA A RESPIRAÇÃO E SOLTE LENTAMENTE CONTANDO DE 10 A 20 SEGUNDOS; O RITMO DESSA RESPIRAÇÃO DEVE TE ACOMPANHAR AO LONGO DE TODO O RELAXAMENTO.

3 - LEVANTE UMA PERNA E FORCE O PÉ EM DIREÇÃO À FACE (FICAR ALGUNS SEGUNDOS), SOLTAR, RESPIRAR FUNDO E SOLTAR LENTAMENTE, À MEDIDA QUE RELAXA O CORPO. REPETIR COM A OUTRA PERNA;

4 - LEVANTE O QUADRIL FORÇANDO OS PÉS EM DIREÇÃO À FACE, CONTRAIA AS NÁDEGAS, VOLTE À POSIÇÃO NORMAL, RESPIRE FUNDO E SOLTE LENTAMENTE;

5 - LEVANTE OS DOIS BRAÇOS (DEIXANDO-OS NA VERTICAL), FORCE OS PUNHOS PARA BAIXO COMO SE ESTIVESSE EMPURRANDO ALGO PARA CIMA. RELAXE, ENCHENDO O PULMÃO DE AR E SOLTANDO LENTAMENTE. LEVANTE NOVAMENTE OS BRAÇOS E MOVIMENTE O PUNHO FAZENDO UM MOVIMENTO CIRCULAR;

6 - LEVANTE O QUADRIL E AS COSTAS E TENDE UNIR OS OMBROS POR TRÁS (COM O QUADRIL E A CABEÇA, SEM AUXÍLIO DO COTOVELO). SOLTE, RESPIRE FUNDO E SOLTE LENTAMENTE;

7 - FORCE OS OMBROS TENTANDO UNIR O TÓRAX (NÃO O QUEIXO OU O PESCOÇO). ENCHA O PULMÃO DE AR E SOLTE-O LENTAMENTE;

8 - VIRE A CABEÇA PARA O LADO TENTANDO ALCANÇAR O OMBRO (COM O QUEIXO E SEM MOVER O OMBRO). SOLTE, RESPIRE FUNDO E FAÇA O MESMO PARA O OUTRO LADO;

9 - ENRIJEÇA A MUSCULATURA DA NUCA, FORÇANDO A CABEÇA PARA TRÁS. VOLTE À POSIÇÃO NORMAL E RESPIRE;

10 - TENDE COLOCAR O QUEIXO NO TÓRAX (LEVANTANDO A CABEÇA E FORÇANDO UM POUCO). RESPIRE FUNDO E SOLTE.

11- ESPREGUIÇE.



Rosângela Veloso de Freitas Morbeck

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 1865099
CRP 23/0976

Fonte:

- DAVIS, Marta. Manual de relaxamento e redução do estresse. São Paulo: Summus, 1996.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-10.

COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO

É importante diferenciar tristeza de depressão. A tristeza pode surgir durante algum momento do dia e passar, depois voltar novamente em outro dia. No caso da depressão, a impressão é de que as coisas não irão melhorar, não irão passar. E essa sensação pode durar meses ou até anos. Sente-se um vazio, uma perda de sentido e uma exaustão.

De modo mais didático, foram elencados sinais e sintomas que podem ajudar a identificar se você está vivenciando um quadro de depressão.



MUDANÇAS NO SONO



ALTERAÇÕES NO APETITE



FALTA DE CONCENTRAÇÃO



PERDA DE ENERGIA



BAIXA DE INTERESSE NAS ATIVIDADES QUE GERAVAL PRAZER



DESPERANÇA



SENTIMENTO DE CULPA



POSSÍVEIS IDEIAÇÕES SUICIDAS



ANGÚSTIA (AQUELA SENSÇÃO DE SUFOCAMENTO)

Ressalta-se que o diagnóstico precisa ser dado por um psicólogo ou psiquiatra. Este card tem caráter informativo.

O que fazer caso eu suspeite ou tenha depressão?



**TENTAR
FAZER UMA
ATIVIDADE
FÍSICA**



**ENTRAR EM
CONTATO
COM O
CVV-188**



**TENTAR
MANTER UMA
ROTINA DE
ALIMENTAÇÃO,
SONO, ESTUDO
E/OU TRABALHO**



**PROCURAR
AJUDA
PROFISSIONAL
(OS PSICÓLOGOS
E PSQUIATRAS
CONTINUAM
ATENDENDO
MESMO ON-LINE)**

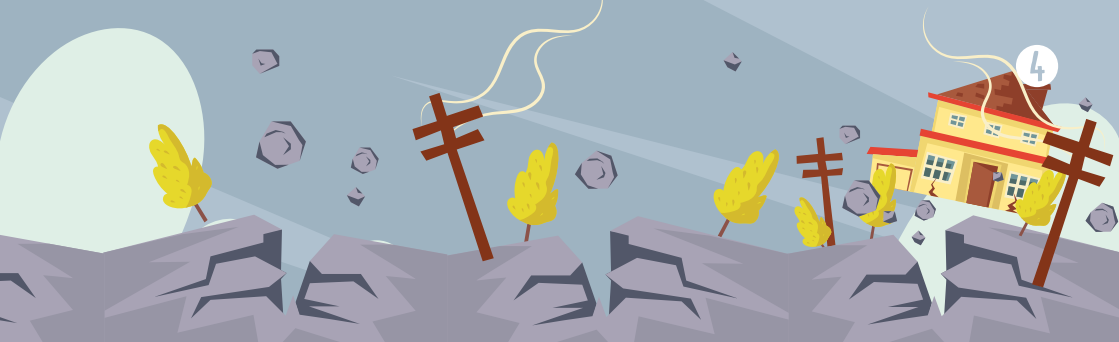


**Elisa Magalhães Albuquerque
Souto Ribeiro**

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 1580401
CRP 23/464

Fonte:

- <https://www.ans.gov.br/temas-de-interesse/depressao>
- <https://www.google.com/amp/s/m.brasilecola.uol.com.br/amp/saude-na-escola/depressao>
- www.ugrgs.br/saudemental/depressao



COMO LIDAR COM A IDEIAÇÃO SUICÍDA

Em tempos de pandemia a preocupação com o suicídio se intensifica, pois uma crise mundial (como essa que estamos vivenciando em decorrência do COVID-19) pode afetar indivíduos de diferentes classes sociais, idades, origens, orientação sexual e identidade de gênero. Saber identificar os sinais de alerta em si mesmo ou em uma outra pessoa pode ser o primeiro passo para evitar que tal comportamento aconteça; dessa forma, fique atento; ao menor sinal, procure ajuda ou ajude alguém.

Sinais de alerta:



COMUNICAR-SE COM FRASES DO TIPO: "QUERO ME MATAR"; "VOU DEIXAR VOCÊS EM PAZ"; "NINGUÉM ME ENTENDE"; "NÃO TEM MAIS SAÍDA PRA MIM"; "VOU DESAPARECER"



ALTERAÇÃO DO SONO. FICAR SEM DORMIR OU DORMIR DEMAIS



ISOLAMENTO EXTREMO. EX: NÃO ATENDER AO TELEFONE, TRANCAR-SE EM UM AMBIENTE DA CASA, NÃO INTERAGIR TANTO PESSOALMENTE COMO NAS REDES SOCIAIS



DESCUIDO COM O AUTOCUIDADO: A PESSOA DEIXA DE SE CUIDAR, TANTO FISICAMENTE COMO MENTALMENTE



DESINTERESSE: DEIXAR DE SE INTERESSAR POR COISAS DE QUE NORMALMENTE GOSTAVA.



ALTERAÇÃO DO APETITE: ALIMENTAR-SE DE FORMA CUMPULSIVA OU DEIXAR DE SE ALIMENTAR

Como ajudar:



**ESCUTAR
ATENTAMENTE,
DE MODO QUE O
OUTRO POSSA
EXTERNALIZAR
SEUS SENTIMENTOS**



**CONVERSAR
DE FORMA
ACOLHEDORA, SEM
JULGAMENTOS**



**INCENTIVAR A
BUSCA POR AJUDA
PROFISSIONAL, SE
FOR NECESSÁRIO
E ACOMPANHAR
A PESSOA ATÉ O
ATENDIMENTO**



**DEMONSTRAR
AFETO, E ASSIM
DIZER O QUANTO
A PESSOA É
IMPORTANTE
PARA VOCÊ**



**NÃO DEIXAR
ESSA PESSOA
SOZINHA**



**MANTER OS
OBJETOS
CORTANTES OU
QUE OFEREÇAM
RISCOS DISTANTE
DA PESSOA**



**FICAR SEMPRE
EM CONTATO PARA
ACOMPANHAR**



Milena Borges Parente Thomazi

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 2143532
CRP 23/323

Fonte:

- <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio>



COMO LIDAR COM O STRESS

O estresse é uma defesa natural que nos ajuda a sobreviver, mas a cronicidade do estímulo estressante acarreta consequências danosas ao nosso organismo.

As situações ambientais provocadoras de estresse podem ser agrupadas em **três tipos**:



EVENTOS DE VIDA. COMO INICIAR UM NOVO EMPREGO, CASAR-SE OU SEPARAR-SE, O NASCIMENTO DE UM FILHO, SOFRER UM ACIDENTE, A MORTE DE UM FAMILIAR OU A SAÍDA DE UM FILHO DE CASA.



ACONTECIMENTOS DIÁRIOS MENORES. COMO PERDER COISAS, ESPERAR EM FILAS, OUVIR O SOM DO DESPERTADOR OU O BARULHO PROVOCADO POR VIZINHOS,



SITUAÇÃO DE TENSÃO CRÔNICA. COMO AGRESSÕES VERBAIS E FÍSICAS AO LONGO DOS ANOS.

A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio.

▶ **Nível cognitivo:** O indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc.

▶ **Nível comportamental:** As respostas comportamentais básicas diante de um estressor são: enfrentamento (ataque), evitação (fuga), passividade (colapso).



► Nível fisiológico: aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão arterial, secura na boca, sudorese intensa, "nó" na garganta, formigamento dos membros, dilatação das pupilas e dificuldade para respirar, supressão de mecanismos imunológicos, diminuição do apetite.

O que você pode fazer?

Mantenha o controle da inspiração e expiração do ar, ao mesmo tempo que conta mentalmente algumas séries numéricas. Focalize a respiração nos músculos do peito e das costas.

 **1º PASSO:** MANTENHA A BOCA FECHADA E FAÇA A INSPIRAÇÃO DO AR PELO NARIZ, AO MESMO TEMPO QUE PROJETA O ABDOME PARA FORA.

 **2º PASSO:** SEGURE O AR E SIMULTANEAMENTE CONTE MENTALMENTE: 1, 2, 3, 4.

 **3º PASSO:** SOLTE O AR. RELAXE. INSPIRE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ CINCO. RELAXE. INSPIRE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ SEIS. RELAXE. INSPIRE NOVAMENTE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ SETE. INSPIRE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ OITO. RELAXE. ESTEJA ATENTO AOS MOVIMENTOS DE ENTRADA, CIRCULAÇÃO E SAÍDA DO AR NO APARELHO RESPIRATÓRIO E PERCEBA A PASSAGEM DO AR PELOS SEUS PULMÕES E OS MOVIMENTOS DE CONTRAÇÃO E DILATAÇÃO DOS MÚSCULOS DO PEITO E DAS COSTAS. REPITA O EXERCÍCIO TRÊS VEZES



Agda Rodrigues Santos

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 2383542
CRP 23/001516

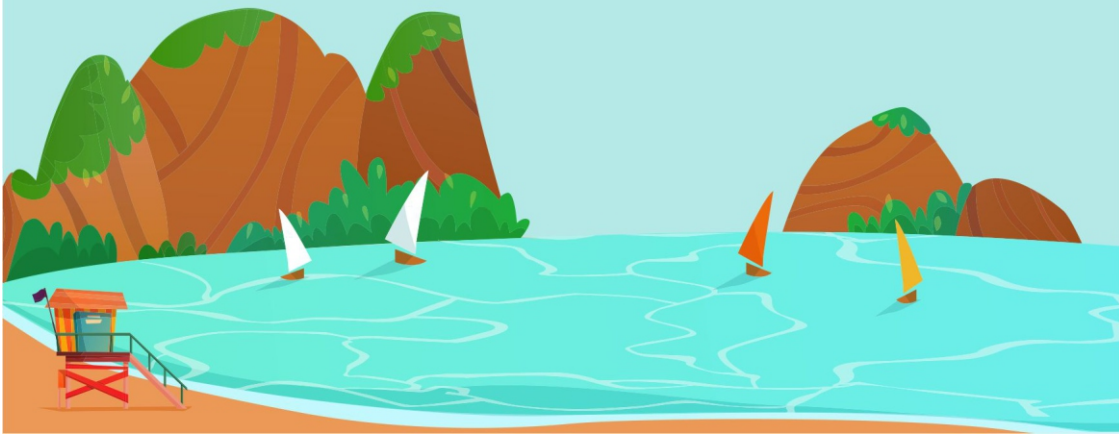
Fonte

- MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel and SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul [online]. 2003, vol.25, suppl.1, pp.65-74. ISSN 0101-8108. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>.
- JUNQUEIRA, Marciclene de Freitas Ribeiro. A viagem do relaxamento: técnicas de relaxamento e dinâmicas. colaboração Marilze de Freitas Ribeiro -Goiânia: Ed. da UCG, 2006, 57p



CALMA!

SEJA QUAL FOR A TURBULÊNCIA
QUE ESTIVER PASSANDO,
TUDO VAI PASSAR.
CONFIE!





FIQUE BEM!



INSTITUTO FEDERAL
Tocantins