
SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA



AUTORIA:

CAMILA RIE SAKUGAWA

EDUARDA FARACHE FURTADO

GABRIEL GONÇALVES ELIAS

MATHEUS HENRIQUE LEITE CIPRIANO

YURI GARCIA ROBERTO



Uma análise estatística sobre como a pandemia afetou o psicoemocional dos indivíduos!

SUMÁRIO

1. Introdução do tema 3
 2. Vai passar ou piorar? Os impactos da pandemia na sociedade 5
 3. O uso de tecnologias como aliado no processo de isolamento social 7
 4. Relato: Saúde mental para quem trabalha em *home office* 9
 5. Relato: Saúde mental para estudantes de ensino a distância 10
 6. Entrevista: Saúde mental dos profissionais de linha de frente contra o Covid-19 11
 7. Maneiras de se reinventar e cuidar da saúde mental 12
-

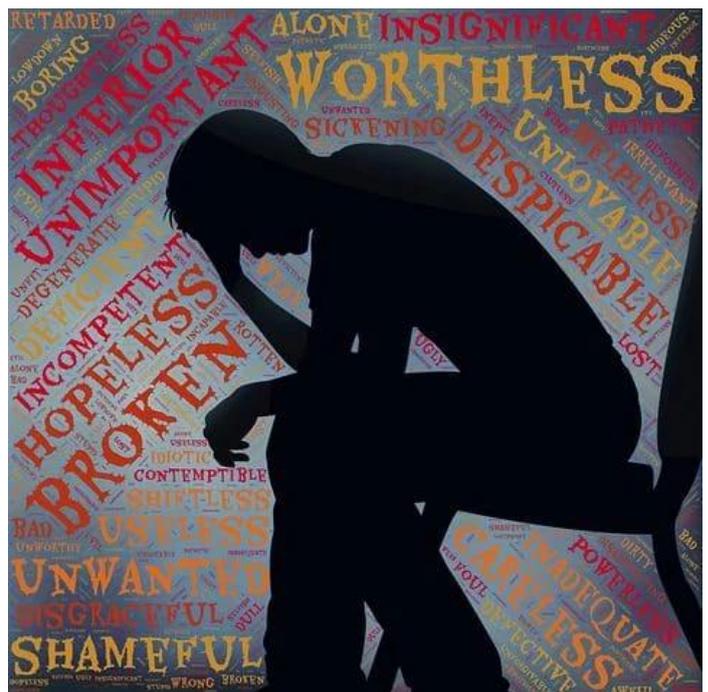
INTRODUÇÃO

Por Eduarda Farache Furtado

Uma pandemia não é apenas um fenômeno médico; ela afeta os indivíduos e a sociedade, causando ruptura, ansiedade, estresse, estigma e xenofobia. O comportamento de um indivíduo como unidade da sociedade ou comunidade tem efeitos marcantes na dinâmica de uma pandemia que envolve o nível de gravidade, grau de fluxo e efeitos posteriores.

A transmissão rápida de humano para humano do SARS-CoV-2 resultou na aplicação de bloqueios regionais para conter a propagação da doença. Isolamento, distanciamento social e fechamento de institutos educacionais, locais de trabalho e locais de entretenimento obrigaram as pessoas a ficarem em suas casas para ajudar a quebrar a cadeia de transmissão.

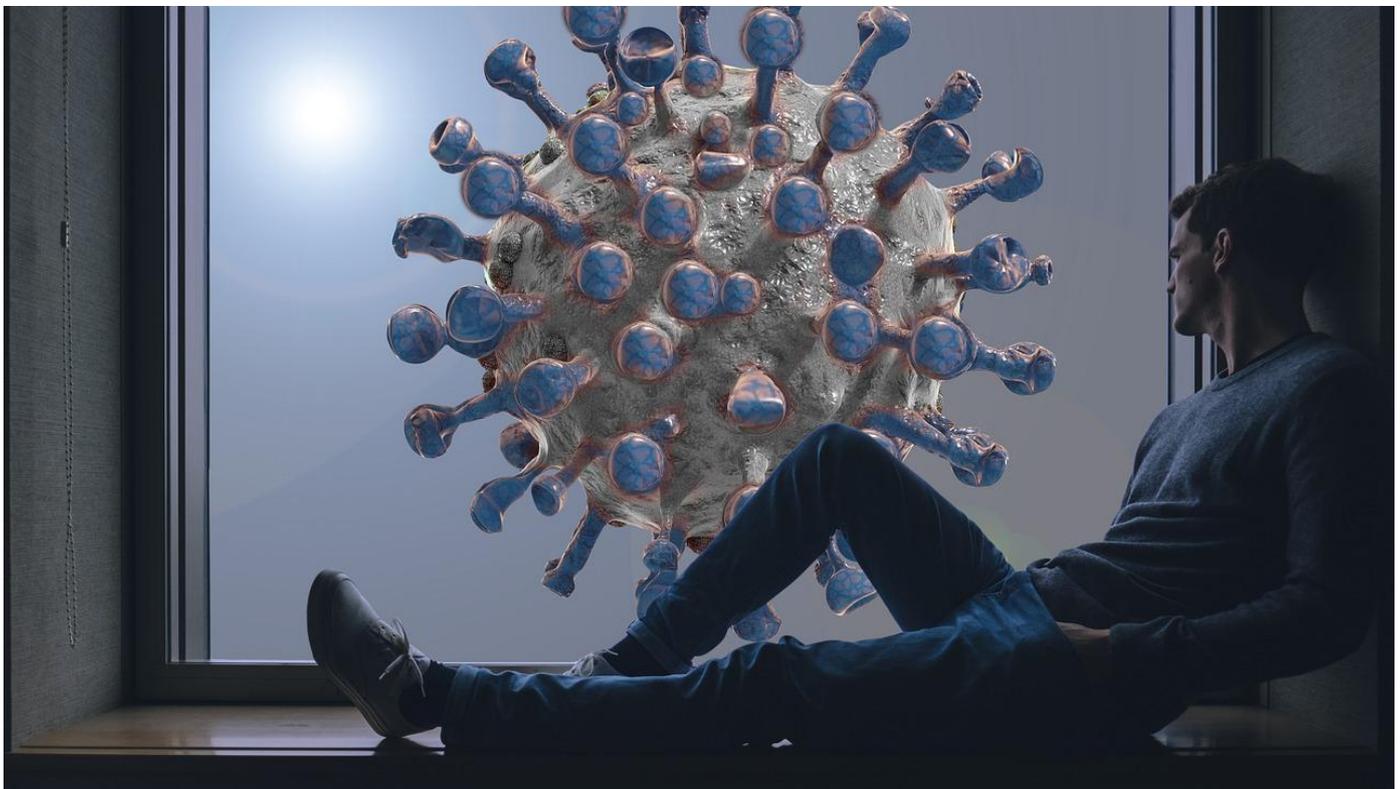
No entanto, as medidas restritivas, sem dúvida, afetaram a saúde social e mental de indivíduos de todas as formas. De acordo com o estudo “Global Student Survey”, sete em cada dez universitários brasileiros afirmaram que a pandemia impactou sua saúde mental, com 87% declarando que seus níveis de estresse e ansiedade aumentaram. Apenas 21% buscaram ajuda e 17% declararam ter pensamentos suicidas. A pesquisa também aponta que não só os universitários brasileiros sentiram-se impactados pela pandemia, outros países como Estados Unidos, Canadá e Argentina apresentaram índices elevados: 75%, 73%, e 70%.



Embora as consequências negativas para a saúde mental afetem todas as idades, os jovens, em particular, sinalizam alto risco de desenvolver problemas de saúde mental. Grupos específicos têm sido particularmente atingidos, incluindo profissionais de saúde e assistência, pessoas com problemas de saúde mental pré-existent e mulheres. A pandemia também parece aumentar as desigualdades na saúde mental, tanto em populações como em grupos sociais.

Como observa o Relatório Mundial da Felicidade de março de 2021, há quatro tipos principais de mecanismos associados ao aumento do estresse na sociedade pandêmica. São eles:

1. Ansiedades relacionadas à saúde diretamente decorrentes do Covid-19, como a probabilidade de ser infectado, a chance de ser hospitalizado ou morrer, a probabilidade de infectar outras pessoas e a possibilidade de entes queridos infectados ou morrendo;
2. Consequências para a saúde mental de preocupações resultantes de como a pandemia pode afetar a situação financeira de uma pessoa, tanto no curto quanto no longo prazo;
3. Complicações decorrentes de arranjos familiares domésticos em tempos de confinamento;
4. Efeitos diretos na saúde mental pela perda ou restrição de atividades causadas pela pandemia e as várias políticas de bloqueio.



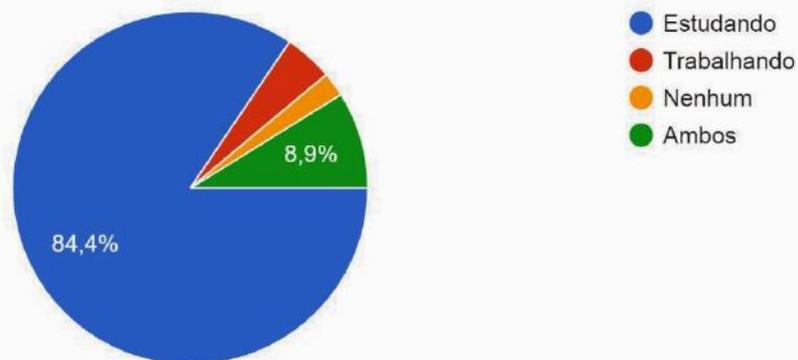
VAI PASSAR OU PIORAR? OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA SOCIEDADE

Por Yuri Garcia Roberto

Após realizar uma pesquisa *online* com as perguntas e o público-alvo bem definido, obteve-se uma quantidade de respostas suficiente para interpretar os dados.

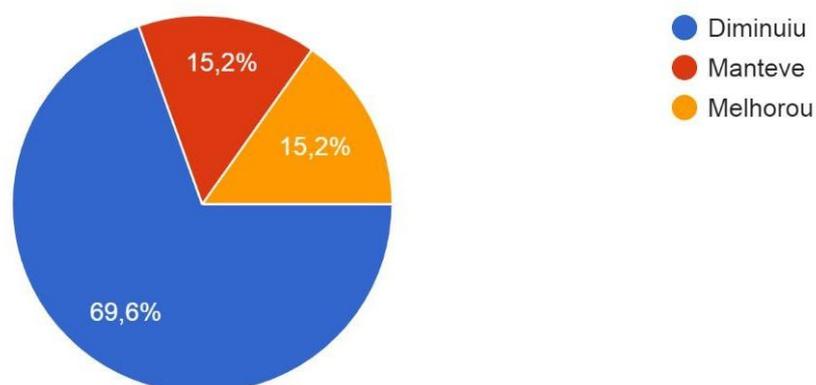
Você está trabalhando em home office ou estudando na pandemia?

45 respostas



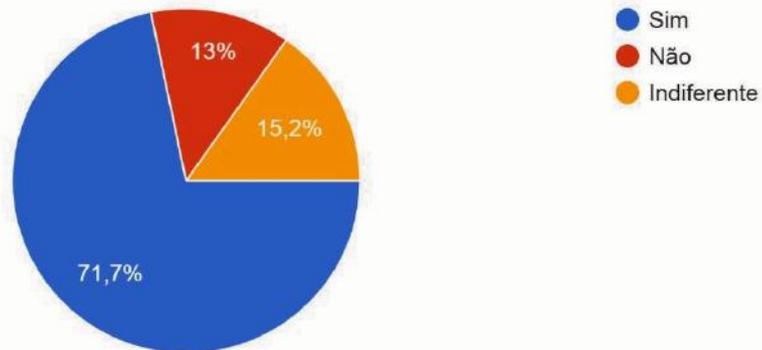
Sua produtividade diminuiu, se manteve ou melhorou?

46 respostas



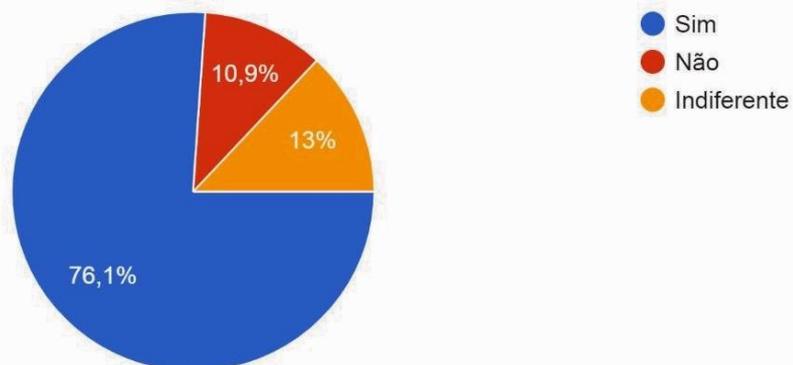
Você está se sentindo desmotivado com o home office/ead?

46 respostas



Você está com expectativas positivas para a volta do sistema presencial?

46 respostas



De acordo com os resultados do formulário, criado com objetivo de perceber os impactos da pandemia na sociedade, é possível concluir que a maioria dos entrevistados estava estudando a distância na pandemia, e no geral, estes sentiram-se desmotivados e tiveram queda de produtividade nesse período. Assim, tem-se que a pandemia trouxe impactos negativos e afetou a saúde mental dessa amostra de indivíduos, que esperam consequências positivas com a volta do sistema presencial.

Breves comentários dos participantes da pesquisa sobre a saúde mental durante a pandemia:

- "Apesar de gostar das aulas presenciais, a pandemia me possibilitou ter mais tempo para fazer as coisas que gosto, o que afetou positivamente a minha saúde mental."
- "A Pandemia aumentou muito meus problemas psicológicos, acabei tendo vários surtos que influenciaram negativamente meu semestre."
- "Sinto que a pandemia tirou muito da minha motivação para fazer as coisas, além de desestabilizar consideravelmente minha saúde mental, algo que nunca tive problema antes."
- "Foi um pouco difícil, porém nesse período tiveram momentos bons e ruins de autoconhecimento e reavaliação de conceitos antigos e novos, um constante processo de mudança e evolução."
- "Normalmente foi bem estável; mas, inicialmente, motivos/problemas simples acabavam se tornando um problema enorme, ficava estressada muito mais rápido que o antigo 'normal'. Ao decorrer do tempo, fui conseguindo lidar melhor com isso, principalmente fazendo alguma atividade física, para abstrair a mente."
- "Foi prejudicada por conta da falta de socialização, causada principalmente pela falta de contato com o ambiente universitário."

O USO DE TECNOLOGIAS COMO ALIADO NO PROCESSO DE ISOLAMENTO SOCIAL

Por Eduarda Farache Furtado

Devido à pandemia de coronavírus, houve um efeito significativo no funcionamento da economia pelo governo, introduzindo novos métodos de tecnologia para garantir que as atividades continuem e sejam feitas de forma mais eficaz. Normalmente, as informações do governo se concentram em abordar ao público, fornecendo informações detalhadas sobre o surto da doença e impondo estratégias e políticas a serem seguidas, como restrições de viagens e distanciamento social entre os indivíduos, avaliando o avanço da tecnologia.

- **As tecnologias melhoraram as compras online e as entregas robóticas**

Após o surto de Covid-19 no mundo, o avanço tecnológico tem sido usado para promover e permitir que o negócio continue funcionando por toda parte. A Covid-19 transformou as compras online de ocasionais em obrigatórias globalmente para minimizar o movimento de pessoas, controlando assim a propagação do coronavírus.

- **Trabalho remoto**

A tecnologia tornou o trabalho remoto mais eficaz. Desde o início da pandemia do Covid-19 em todo o mundo, muitas empresas e organizações empresariais pediram a seus funcionários que trabalhassem em casa para evitar o contato direto e a mistura com outras equipes de trabalho. A tecnologia facilita o trabalho remoto por meio do uso de redes privadas virtuais, possibilitando reunião virtual por meio de Zooms ou plataformas Google. Além de evitar a propagação do coronavírus, o trabalho remoto ajudou a economizar várias horas de reuniões desnecessárias e a oferecer flexibilidade aos funcionários da empresa. Embora o trabalho remoto seja aprimorado pela tecnologia, ele impõe muitos desafios a empregadores e funcionários. A segurança das informações e a privacidade são uma grande preocupação ao trabalhar virtualmente, portanto, leis e regulamentos devem ser implementados para evitar tais problemas.

- **Ensino a distância**

A tecnologia melhorou o ensino a distância entre os alunos e seus professores. Devido ao número crescente de pacientes infectados com o coronavírus, muitos países emitiram a suspensão de todas as aulas presenciais em institutos para ajudar a impedir a propagação do coronavírus. Várias instituições começaram a oferecer aulas online por meio de plataformas como Google ou Zoom para garantir que as medidas de quarentena não atrapalhassem a educação. A tecnologia implementada no ensino a distância é a mesma usada para aprimorar o trabalho remoto eficaz.

- **Telessaúde**

A tecnologia avançada melhorou a Telessaúde e a administração de cuidados de saúde a pacientes com o coronavírus. A telessaúde é uma forma eficaz possibilitada pela tecnologia para evitar a propagação do Covid-19 e fornecer cuidados primários essenciais aos pacientes. Por meio dela, os médicos podem diagnosticar os pacientes através da descrição que fornecem através da caixa de bate-papo ou videoconferência usando seu telefone celular, computador ou laptop e oferecem orientações em tempo real sobre o que deve ser feito ou evitado.

A adoção da telessaúde está preenchendo prontamente a lacuna entre médicos, pacientes e sistemas de saúde, permitindo que todos, especialmente pacientes sintomáticos, interajam por meio de canais virtuais com seus médicos no conforto de sua casa, ajudando ainda mais na redução da disseminação da doença.

- **Entretenimento on-line**

O entretenimento online foi aprimorado tremendamente pela tecnologia durante esse período. Em todo o mundo, diferentes plataformas foram criadas para unir as indústrias da música e do entretenimento. Muitas pessoas começaram a adotar jogos online desde o surto para manter-se entretidos, além disso, o streaming digital e as lives tornaram-se fenômenos regulares para pessoas que procuram entretenimento online.

Em suma, a ascensão da doença levou gradualmente a mudanças na vida das pessoas, de maneiras positivas e negativas, e o acesso à aplicação de várias infraestruturas digitais tem sido considerado essencial neste momento.

É claro que a rápida aplicação dos novos métodos tecnológicos para conter a atual emergência fomentou uma ampla divisão digital. Mesmo que a existência da exclusão digital não seja nova, o desastre atual adicionou uma nova dimensão para abordar questões urgentes.

Por meio da aplicação de políticas impostas pelo governo e pela Organização Mundial de Saúde em relação ao distanciamento social, a manutenção da higiene básica e as restrições de viagem ensinaram os indivíduos a serem responsáveis por sua própria saúde e como responder a questões urgentes quando elas surgem.

Além disso, o avanço da tecnologia tem desempenhado seu melhor papel para garantir e manter as atividades contínuas sem interrupção. Portanto, está claro que o avanço tecnológico durante esta era do Covid-19 impactou significativamente as atividades e estados dos indivíduos em alguns países.

RELATO SOBRE A SAÚDE MENTAL PARA QUEM TRABALHA EM HOME OFFICE

Por Yuri Garcia Roberto

“

Bem, meu relato sobre como foi fazer o home office durante a pandemia: como trabalho no RH da minha empresa, sempre tinha bastante trabalho acumulado para fazer ao longo da jornada de trabalho (que é das 7h as 17h). Com o *home office* isso não mudou, chegou a piorar já que eu não estava na minha sala para resolver tudo na hora e nem com meu computador da empresa.

Reuniões online se tornaram muito presentes durante tudo isso, por que todas no rh trabalhavam juntas e uma ajudava outra. Com tudo isso, acabava que a jornada de trabalho em alguns dias ia até às 19h para podermos dar conta de tudo.

Com tanto trabalho e dor cabeça, somado com lidar com filho adolescente, comecei a estar muito estressada e voltar a ter enxaqueca crônica. Após passar por breve terapia decidi fazer ioga durante a noite, só após isso comecei a me desestressar e lidar melhor como todos acontecimentos.

”

Relato de Adriana Favaretto

RELATO SOBRE A SAÚDE MENTAL NO EAD

Por Camlia Rie Sakugawa

"Como estudante da área audiovisual, posso dizer que o ensino a distância foi um desafio doloroso quanto a minha formação acadêmica, porém muito interessante no âmbito do autoconhecimento.

O curso de Imagem e Som da UFSCar oferece uma carga teórica gigantesca, com exposições históricas riquíssimas sendo ministradas por professores que são referência no assunto. Infelizmente, um debate digital não passa para os integrantes a mesma troca que um debate presencial. Acredito que muitas aulas que acabaram sendo pouco ativas e, sinceramente, pouco aproveitadas, seriam totalmente diferentes se estivéssemos no mesmo ambiente, observando expressões de concordância ou discordância, cabeças acenando ou bocas sorrindo, sobrancelhas franzindo, gestos que antecedem uma fala, uma troca, uma interação. As reuniões digitais são desafiadoras quanto a forma de expressão: ter um espaço para falar no Google Meet carrega uma seriedade muito maior do que um comentário desprezioso dentro dos espaços da Universidade. Por esse motivo, acredito que muitas opiniões, visões, ideias e apontamentos foram silenciados pelo microfone fechado e, assim, meu interesse pelas aulas seguiu o mesmo caminho. Iniciei todos os semestres com sede de conhecer mais sobre a história da área que tanto amo, mas finalizei todos eles sem de fato assistir aos filmes ou ler os textos obrigatórios. É muito triste se julgar por não estar dando o seu melhor, não estar estudando como deveria, participando das aulas, absorvendo o que os professores estão dispostos a entregar, e eu assumo minha responsabilidade por isso. Por outro lado, também é muito triste se obrigar a dar nosso melhor nessas condições do ensino remoto.

Como estudante de comunicação, a falta de comunicação me frustra. Como artista, a falta de criação de novas ideias a partir de uma inicial me decepciona e me desmotiva. E, falando em desmotivação, preciso também citar as questões técnicas, pois são fatos que influenciam muito na qualidade do ensino e das aulas. Não tenho uma internet muito garantida, muito menos os materiais que teria acesso no departamento de comunicação para editar e captar vídeos e sons.

Por outro lado, foi a partir dessa frustração que procurei entrar em projetos de extensão: eu precisava sentir na pele o que era ser um universitário, fazer as coisas acontecerem, ouvir outras ideias e oferecer minhas visões sobre assuntos a serem tratados. A partir de então reconheci meu amor pela área da produção: a organização, levantamento de ideias, resolução de problemas, contato com diversas áreas, planejamento.

É claro que nas aulas presenciais eu também me envolveria nesses projetos, não devo agradecimentos ao EAD por essa experiência. O que o EAD me proporcionou foi um autoconhecimento muito interessante: a partir das dificuldades e, paralelamente, minhas iniciativas para contorná-las percebi o quanto tudo isso é importante para mim. Eu não me acomodei, mesmo desmotivada, não desisti de participar, e nunca pretendo deixar isso acontecer. Espero, com muito fervor, que as aulas presenciais do próximo semestre devolvam para a gente as oportunidades que foram arrancadas de nós."

Relato de um Estudante de Imagem e Som na UFSCar

ENTREVISTA COM UM(A) PROFISSIONAL DA SAÚDE DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA

Por Matheus Henrique Leite Cipriano

1- Você teve a sensação de respaldo por parte da empresa durante esse período?

Não, no início meus patrões não acreditavam no vírus e em seus possíveis riscos, e só começaram a tomar as medidas preventivas após uma visita da vigilância sanitária. Além disso, no início da pandemia houve uma queda drástica nos atendimentos na clínica que trabalho, porém eles continuaram me cobrando o rendimento do período de antes da pandemia, o que de certa forma afetou minha saúde emocional e mental. Essa queda do número de pacientes também causou uma queda no "caixa da empresa", o que foi um motivo usado por eles para não comprarem uma quantidade necessária de EPIs (Equipamentos de proteção individual) para os funcionários.



2- Você teve a sensação de insegurança ou medo trabalhando durante esse período? Se sim, por quê?

Sim, eu senti muita insegurança. Outro fator, além da falta de respaldo por parte da empresa, foi a falta de colaboração e o descomprometimento dos pacientes em relação às medidas de segurança, como por exemplo: chegar na clínica sem máscara, não cumprir o período de quarentena logo após testarem positivo para o vírus da Covid-19, entre outros fatores.

3- Quais desafios surgiram após o início da vacinação?

Bom, primeiro ter paciência com os pacientes que apresentaram a Covid longa, que é uma sequela do vírus da Covid, como por exemplo: cansaço excessivo, dificuldade para respirar e agachar, dificuldade para se locomover e perda de memória recente. E segundo, manter a empatia e o propósito da profissão, sem abordar o paciente de maneira grosseria, o atendendo da maneira mais tranquila possível.

Entrevistada: Valéria Leite

MANEIRAS DE SE REINVENTAR E CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Por Camlia Rie Sakugawa

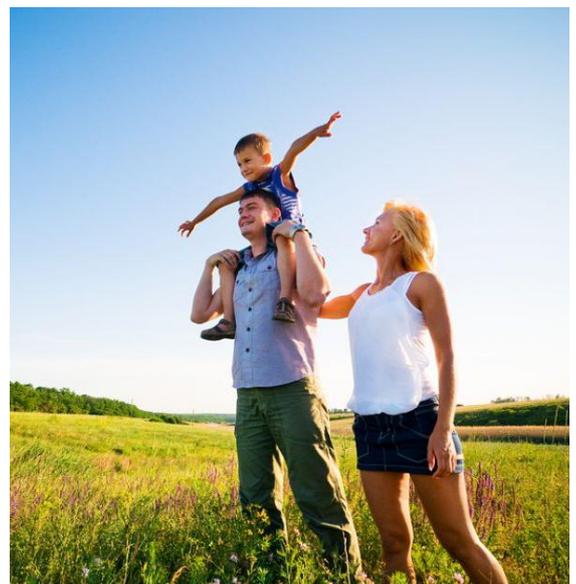
Desde março de 2020, com o início da pandemia do Coronavírus, temos lidado com um furacão de emoções, as incertezas de como será o futuro causam ansiedade e medo na população. Por isso eu te digo, sejam quais emoções estão aí dentro, você não está sozinho, milhões de pessoas estão passando pela mesma situação e uma grande parte também teve sua saúde mental afetada. É por esse motivo que esse artigo existe. Aqui estão 5 maneiras de se reinventar e cuidar da sua saúde mental na pandemia.

1- Evite ver muitos noticiários

Na era da fake news é muito fácil se deparar com alguma notícia equivocada nas redes sociais, por isso, evite ficar toda hora procurando por notícias recentes, tente se informar uma vez ao dia, outro ponto importante, evite olhar isso antes de dormir, se a informação não for muito agradável irá afetar seu sono. Além disso, saiba onde buscar as notícias, fique mais ligado em noticiários confiáveis e nunca acredite de primeira naquela notícia que seu parente envia no Whatsapp, sempre pesquise melhor de onde vem tal informação antes de se desesperar, isso irá evitar muitos sentimentos ruins que poderiam prejudicar sua saúde mental.

2- Mantenha contato com pessoas que te fazem bem

A necessidade do distanciamento social e físico não significa que você tem que se afastar das pessoas que ama, muito pelo contrário, é nesse momento que você mais vai precisar delas, e elas de você. A sensação de pertencimento é essencial para não sentir que está enfrentando tudo isso sozinho nessa fase tão difícil, pertencer a uma rede de apoio que estará sempre disposta a te acolher é essencial. Por isso, mande mensagens e faça chamadas de vídeos com as pessoas que quer ter por perto, faça questão de estar presente, além disso, escute o que elas têm a dizer, nunca se sabe, mas elas podem estar passando por um momento difícil também. Vamos nos acolher e passar por isso juntos!



4 - Faça exercícios de força mental

É isso mesmo que você leu, pratique o exercício da gratidão, medite e foque em sentimentos positivos, reserve um tempo do seu dia, nem que seja 5 minutos para fazer esse exercício mental. Parece bobagem, mas manter um pensamento positivo ajuda a ver a vida de um modo mais colorido e leve, tenho certeza que você já escutou a frase "você atrai aquilo que fala, pensa e sente", por isso, foque no que te faz bem e mentalize coisas boas.

5- Cuide do seu bem estar, exercícios físicos e alimentação saudável também são importantes

Eu sei que você já deve ter lido isso milhões de vezes em lugares diferentes, mas a prática de exercícios físicos realmente ajuda na saúde mental, a serotonina, mais conhecida como hormônio da felicidade, é liberada e traz uma sensação de bem estar para o ser humano. Além disso, uma alimentação saudável também é essencial, é sempre bom sentir que está cuidando do seu corpo, já que, corpo e mente estão conectados e funcionam juntos, um dependendo do outro. Por isso, respeite seu corpo, tente ter um sono regulado e evite comer tantas besteiras (sei que às vezes um chocolate é necessário, mas tente fazer isso com pouca frequência), sua saúde irá te agradecer depois por esse cuidado.



FICHA TÉCNICA

- Introdução do tema por Eduarda Farache Furtado;
- Vai passar ou piorar? Os impactos da pandemia na sociedade por Yuri Garcia Roberto;
- O uso de tecnologias como aliado no processo de isolamento social por Eduarda Farache Furtado;
- Relato: Saúde mental para quem trabalha em *home office* por Yuri Garcia Roberto;
- Relato: Saúde mental para estudantes de ensino a distância por Camila Rie Sakugawa;
- Entrevista: Saúde mental dos profissionais de linha de frente contra o Covid-19 por Matheus Henrique Leite Cipriano;
- Maneiras de se reinventar e cuidar da saúde mental por Camila Rie Sakugawa;
- Design do E-zine por Gabriel Gonçalves Elias.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

<https://www.unasus.gov.br/noticia/estudo-apresenta-dados-sobre-os-impactos-da-covid-19#:~:text=Segundo%20ela%2C%20a%20pandemia%20tem,aumento%20da%20ingest%C3%A3o%20de%20%C3%A1lcool.>

<https://www.gov.br/mcti/pt-br/acompanhe-o-mcti/noticias/2021/10/impactos-economicos-da-pandemia-no-brasil-poderao-ser-observados-ate-2045>

<https://dotlib.com/blog/covid-19-impactos-da-pandemia-no-brasil>

<https://www.cnnbrasil.com.br/business/a-tecnologia-foi-essencial-na-pandemia-e-sera-mais-ainda-no-futuro-do-pais/>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-11/estudo-mostra-que-pandemia-intensificou-uso-das-tecnologias-digitais>

<https://www.poder360.com.br/brasil/em-1-ano-de-pandemia-tecnologia-se-torna-central-para-a-vida-do-brasileiro/>

<https://sites.usp.br/psicousp/home-office-compromete-saude-mental-do-trabalhador/>

<https://www.aquare.la/impactos-do-home-office-na-saude-mental/>

<https://economia.estadao.com.br/noticias/sua-carreira,estresse-no-home-office-6-sinais-de-alerta-para-saude-mental-na-pandemia,70003671239>
