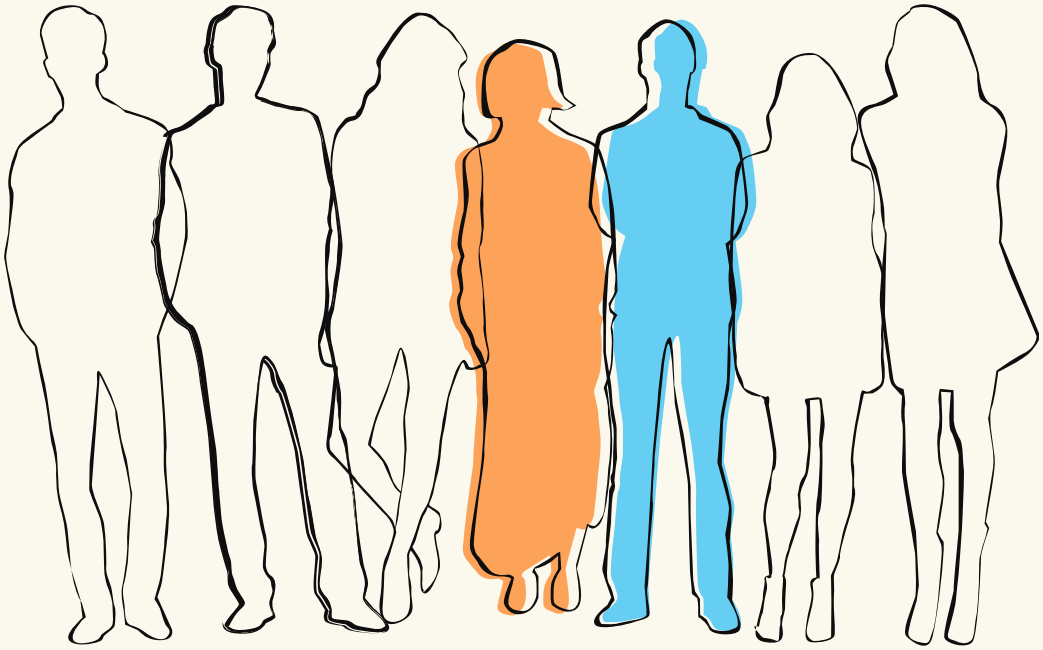
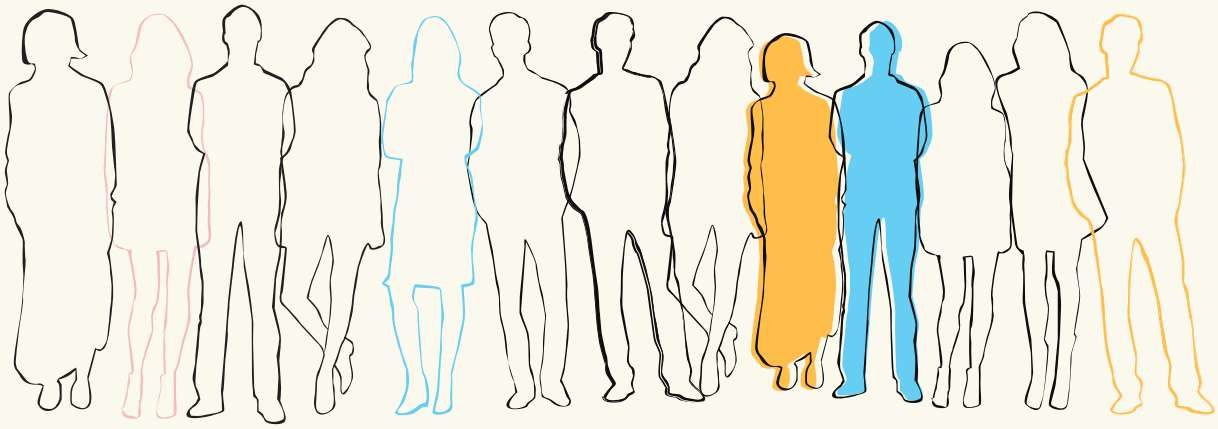
Saúde Mental na Quarentena



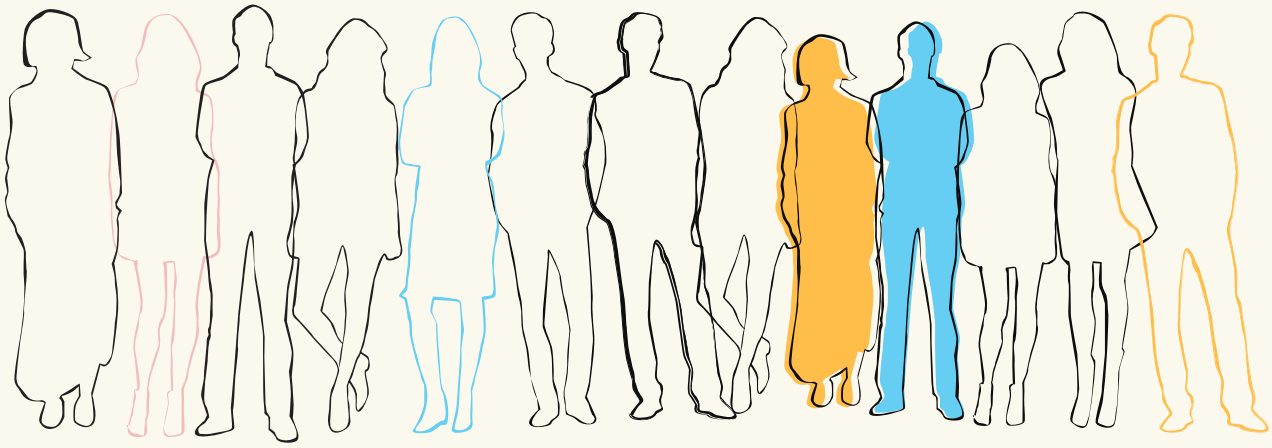
Uma cartilha com estratégias para Vestibulandos

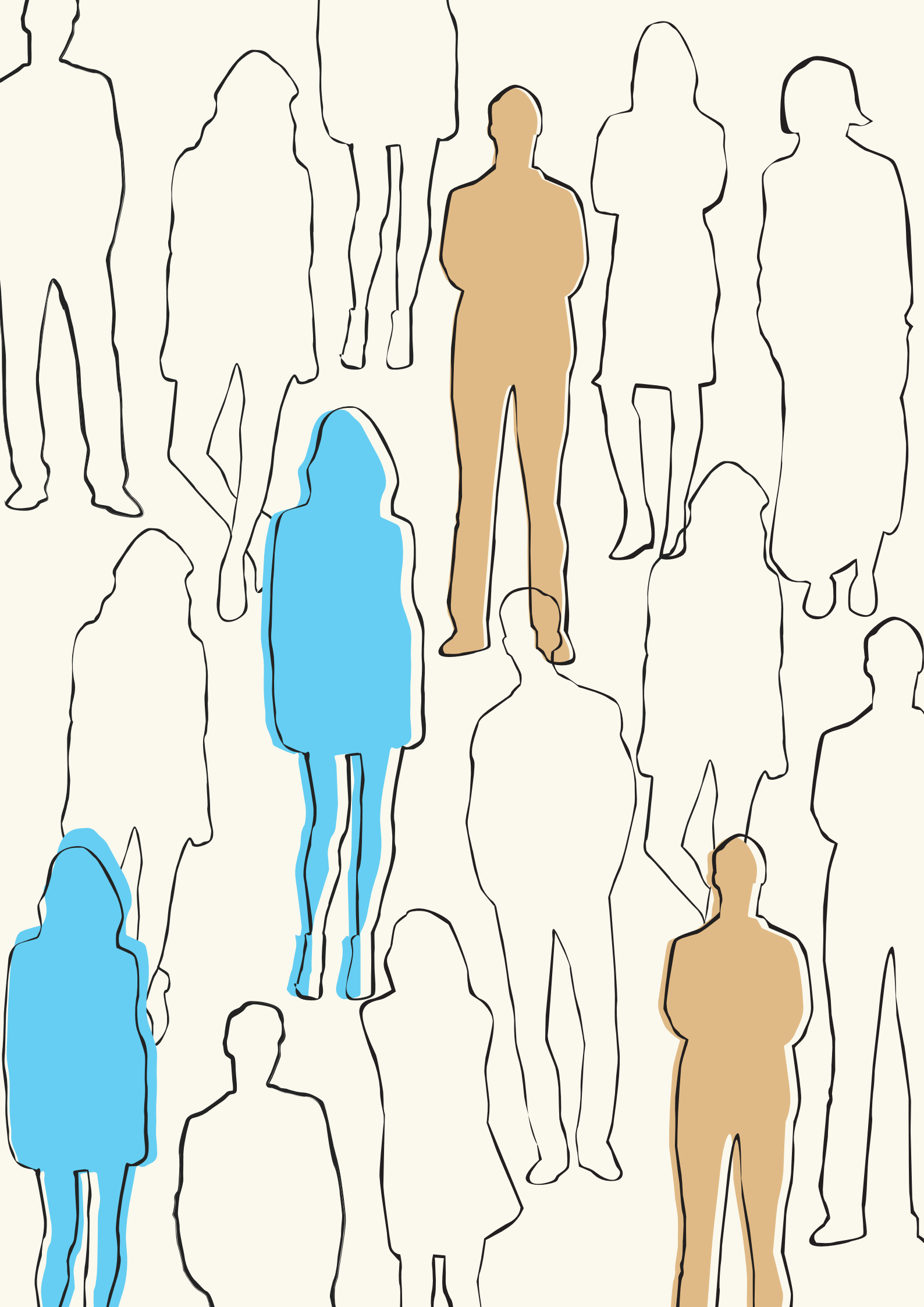
USP

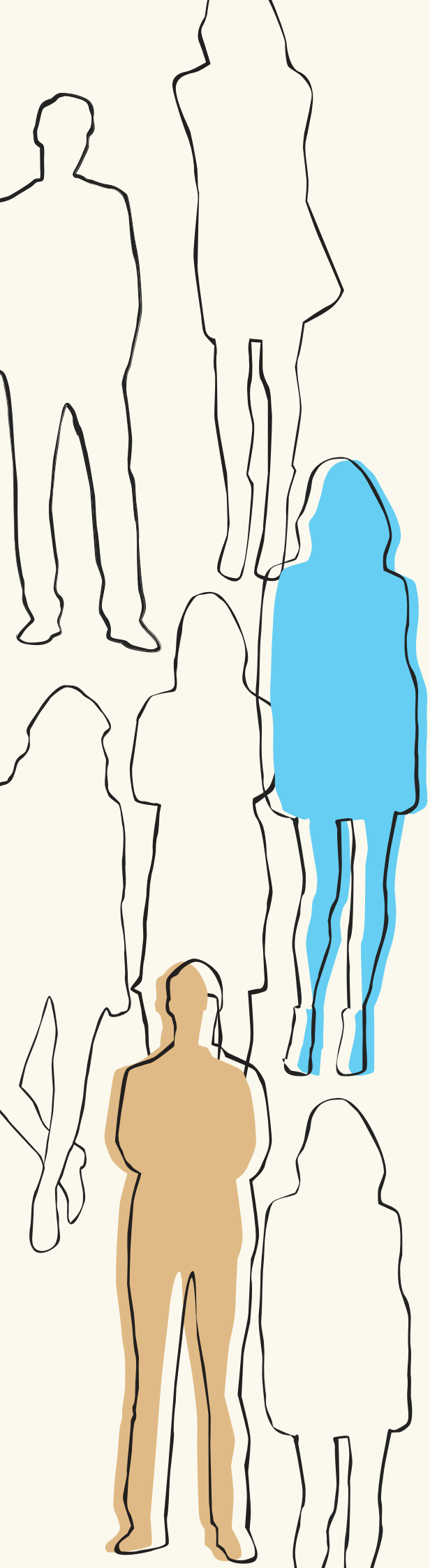
2020



Essa é uma cartilha elaborada por Ivo M. Seixas, Gabriela Correia R., Joice S. Neves, Mariana de O. Risso e Poliane E. I. Borges, alunas(os) do curso de Psicologia da FFCLRP-USP para a disciplina de Psicopatologia I da Docente Dra. Clarissa Mendonça Corradi Webster.







Índice

5 Levantamento das dificuldades

6 O Recovery

7 Autocompaixão e aceitação

9 Mindfulness, sentido e diminuição de ansiedade e estresse

14 Comunicação assertiva

17 Organização e rotina

25 Não fique sozinho!

26 Conclusão

27 Referências

Levantamento das Dificuldades

No dia 01/06/2020, nós fizemos um levantamento através de um formulário on-line das **Dificuldades e Recursos dos vestibulandos na quarentena.** Obtivemos cerca de 177 respostas, com 49,4% dos alunos sendo da rede particular de ensino, 46,1% sendo da rede pública, 3,9% estudando por conta própria e 0,6% outros.

Encontramos que as maiores dificuldades enfrentadas por esses alunos tem sido elevados níveis de ansiedade, estresse, tristeza, medo da incerteza, problemas de concentração e de adequação da rotina/organização, falta de sentido e motivação.

É com base nessas dificuldades que estruturamos essa cartilha, procurando ajudar os vestibulandos a enfrentar esse momento de isolamento social. Procuramos na ciência e também dentre os recursos que os próprios vestibulandos citaram, as sugestões, dicas e estratégias que apresentaremos aqui.

O Recovery

Essa cartilha é baseada em um pressuposto: o de que **podemos viver experiências significativas e atribuir sentido às nossas vidas, mesmo que as circunstâncias não sejam ideais:** essa é a noção de **Recovery**, ou Recuperação.

Pensar dessa forma não é o mesmo que desconsiderar as dificuldades concretas e os problemas que existem. Também não é um conformismo de que "as coisas são como são". O Recovery está entre os empecilhos e as possibilidades, de modo que consigamos ter maior autonomia, poder de decisão, integração entre os diversos aspectos de nossa vida e esperança acerca do futuro. Para tudo isso ocorrer, precisamos compreender nossas necessidades específicas e encontrar apoio naqueles que estão passando por uma situação semelhante.

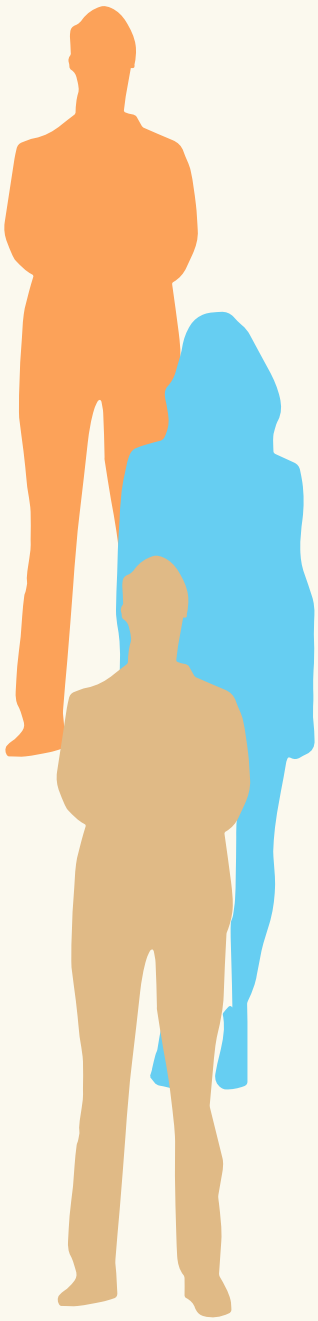
Te convidamos a conhecer algumas estratégias para amenizar as dificuldades que vestibulandos estão passando no contexto de pandemia, lembrando sempre que não são soluções imediatas ou mágicas.

Autocompaixão e Aceitação

O isolamento social nos atingiu de surpresa, modificando nossas rotinas de forma acentuada. Apesar de ser a medida mais eficaz para conter a dispersão do Coronavírus, têm provocado efeitos negativos em nossa saúde mental e bem-estar.

Além das implicações no momento que estamos vivenciando, há também riscos que teremos que enfrentar quando começarmos a retornar para o que conhecíamos. Por isso, é importante que nos cuidemos da melhor forma possível agora, a fim de minimizarmos os danos posteriormente.

Cuidar de si agora é ainda mais importante do que nos momentos pré-pandemia.



Mesmo que cada um vivencie a quarentena a seu modo, há emoções comuns e que geralmente são interpretadas como sendo negativas. É importante ter consciência que todos esses sentimentos são apenas experiências humanas, e que classificá-los como "negativos" foi algo construído.

Nenhum sentimento é ruim ou bom por natureza. Não se culpe por sentir-se triste, confuso ou ansioso. Aceitar os próprios pensamentos, sem julgar, é importante para que eles possam ser compreendidos e trabalhados da melhor maneira possível. Ser compreensivo e ter autocompaixão é algo importante para enfrentarmos esse momento.

Autocompaixão e Aceitação

Artigos científicos estudados para a produção desta cartilha apresentam as seguintes estratégias como forma de **autocuidado** durante a quarentena: **a prática de exercícios físicos, evitar o excesso de informações e certificar-se de que são verídicas, cuidados com o sono, fortalecimento de vínculos (mesmo que virtualmente) e meditação.**

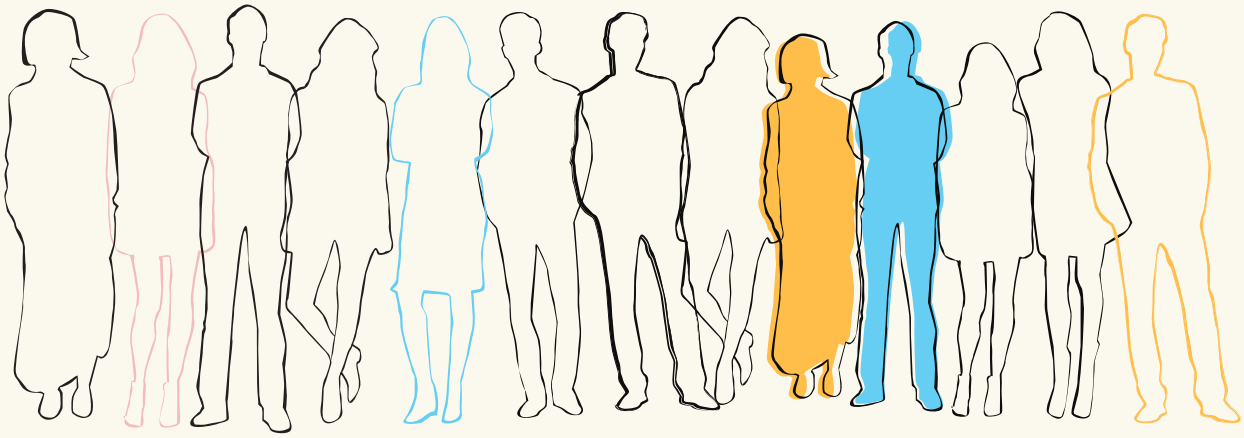
Pelo formulário, recebemos a resposta de um estudante que tem feito coisas que gosta e nunca pôde; dessa forma, ele tem a sensação de que o período não está sendo apenas de perdas. Fazer o que gosta e acha importante não é só se divertir, é também realizar atividades que têm sentido/razão de ser, e isso nos ajuda a viver melhor.

Nesta cartilha, apresentaremos também algumas estratégias que você pode utilizar, como Mindfulness, habilidades de assertividade e gestão de tempo.

Mindfulness, sentido e diminuição de ansiedade e estresse

Em meio à quarentena, em muitos momentos é difícil achar sentido no agora, e o estresse e a ansiedade acabam ficando mais intensos. Por isso, é importante tirar um tempo para si, focando em suas próprias emoções e em torná-las menos incômodas.

Para isso, uma prática que tem sido bastante difundida e tem sua eficácia comprovada pela ciência é o **Mindfulness**, ou Atenção Plena. Ela se trata de uma prática meditativa na qual **paramos para prestar atenção no momento presente, sem fazer julgamentos ou desejar que as coisas sejam diferentes**. Procuramos trazer intencionalmente à consciência todos os pensamentos, sensações e emoções daquele instante, estando no "aqui e agora" e sem julgar ou criticar a nós mesmos.



Mindfulness, sentido e diminuição de ansiedade e estresse

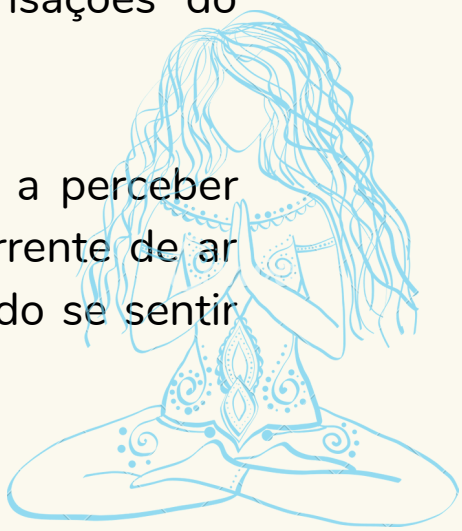
Vamos ver como realizar brevemente um exercício de Mindfulness então?

1. Sente-se confortavelmente em um ambiente silencioso.

2. Feche seus olhos e comece a inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Preste atenção em como o ar entra pelas suas narinas, qual sua temperatura, o cheiro. Sinta seu peito e sua barriga aumentarem e diminuírem com a corrente de ar. Foque nas suas sensações do aqui e agora.

3. Agora, volte sua atenção ao seu corpo. Sinta todos os pontos onde ele toca a cadeira ou a cama na qual você está sentado. Perceba onde sua mão está, se ela está apoiada em seu colo, se suas pernas estão cruzadas. A intenção é que você se concentre em sentir todas as texturas, cheiros e sensações do momento.

4. Retorne sua atenção à respiração. Volte a perceber como você inspira e expira e como a corrente de ar passa pelo seu corpo. Aos poucos, quando se sentir confortável, abra seus olhos novamente.

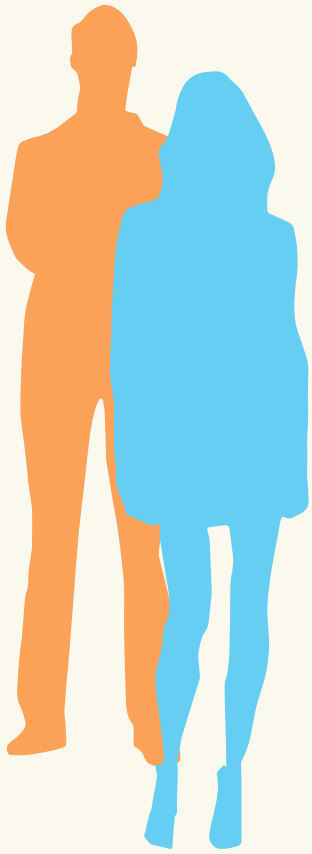


Mindfulness, sentido e diminuição de ansiedade e estresse

Durante a técnica, sempre que você sentir que sua atenção se desviou para outro assunto ou pensamento, **retorne gentilmente a focar no momento presente. Não se julgue pela distração.** Aos poucos vai se tornando mais fácil fazer a meditação.

Na internet existem outras técnicas de Mindfulness. Você pode procurá-las e achar a que te faz se sentir mais confortável.

É possível também aplicar o Mindfulness no dia a dia; sempre que estiver fazendo algo, procure voltar sua atenção ao cheiro, textura, gosto, e sensações que aquela atividade te traz.



Meditar é o atributo mais essencial do homem. Quando você já estiver familiarizado com o Mindfulness, pode também aplicar outras funções à essa técnica. Como foi dito, esse é um momento difícil para achar sentido, mas essa busca nunca foi simples.

Faz parte do Mindfulness o voltar-se para si. **O 1º passo para viver com sentido e atribuir significado ao que fazemos é conhecer nossos valores e o que desejamos para nossas vidas.** A meditação proporciona esse espaço.

Tendo compreendido melhor quem você é e o que quer realizar em sua vida, você pode **fazer afirmações de propósito durante a prática.** Anote em um papel seus objetivos, metas, sonhos ou as coisas que valoriza no presente, e fale sobre elas enquanto pratica a técnica.

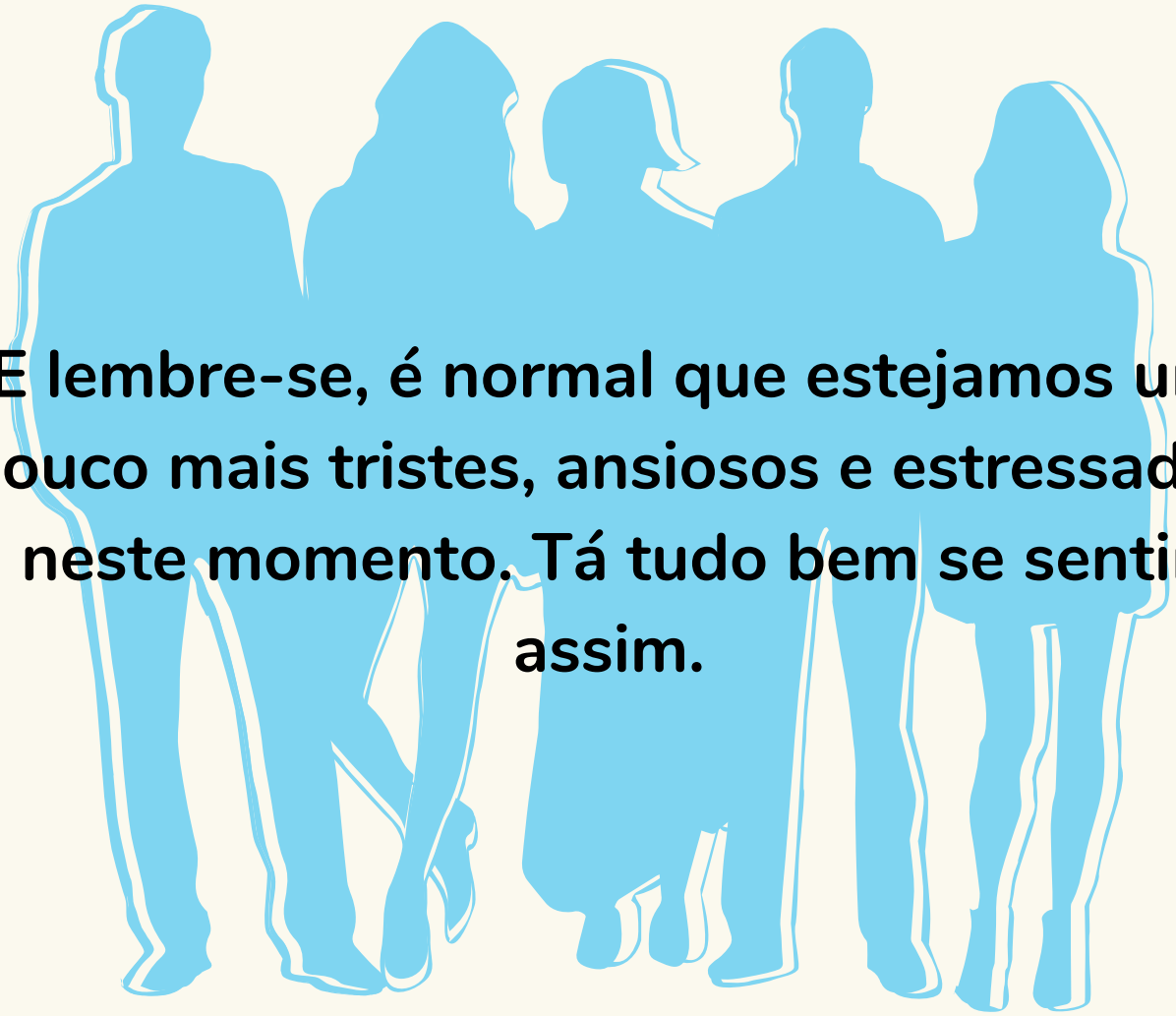
As coisas não vão se realizar porque você falou sobre elas, mas isso ajuda a esclarecer o porquê de fazermos o que fazemos.

Mindfulness, sentido e diminuição de ansiedade e estresse

Em momentos em que você se sentir muito ansioso, pode não ser possível se concentrar o suficiente para fazer o Mindfulness. Mas existem outras técnicas que atuam na parte fisiológica do corpo e podem te ajudar a se acalmar. Uma delas é a **Respiração Diafragmática.**

Vamos ver como fazê-la:

1. Sente-se num local confortável
2. Coloque suas mãos sobre sua barriga. Imagine que há um balão dentro dela e você precisa enchê-lo.
3. Inspire pelo nariz, focando em inflar sua barriga. A respiração que fazemos no dia a dia costuma inflar o peito. Na diafragmática, o foco é inflar a barriga.
4. Expire o ar todo, até que sua barriga murche.
5. Você pode fazê-la até se sentir menos ansioso. Talvez esse tipo de respiração canse um pouco, mas isso é normal. Procure fazer em ciclos de 6 segundos, por exemplo, 3 inspirando e 3 expirando.

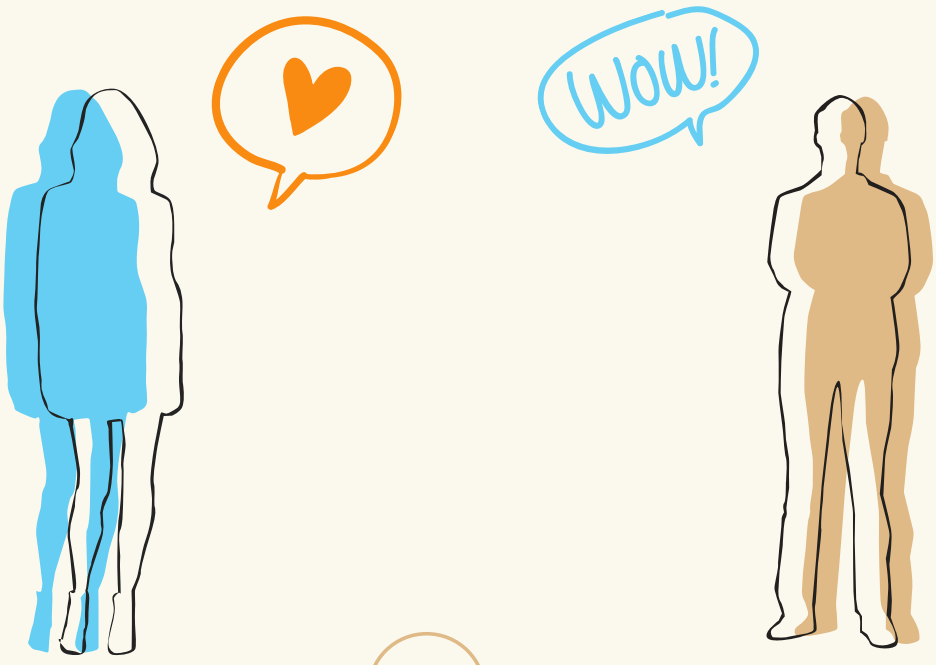


E lembre-se, é normal que estejamos um pouco mais tristes, ansiosos e estressados neste momento. Tá tudo bem se sentir assim.

Comunicação assertiva

A convivência com familiares e até mesmo professores durante a quarentena, pode não estar sendo fácil. É importante que saibamos **comunicar aos outros como nos sentimos e o que eles poderiam fazer por nós.**

A **assertividade** envolve não se submeter totalmente às vontades e opiniões dos outros, mas também não impor de forma agressiva as suas necessidades; trata-se de um **equilíbrio entre ouvir o outro e afirmar os seus sentimentos e necessidades em uma situação específica.**



Comunicação assertiva

Comece planejando o que você deseja comunicar a outra pessoa, seguindo esses quatro passos:

1 Explique o evento que te causa desconforto. Exemplo: quando estou estudando e algum familiar me interrompe.

2 Diga como você se sente em relação a isso. Exemplo: fico com raiva e perco a motivação para continuar estudando.

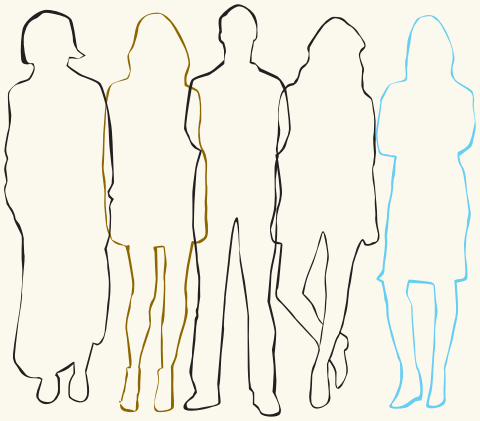
3 Pense no que você precisa para que essa situação mude. Exemplo: gostaria que meus familiares respeitassem os horários em que eu digo que estou estudando.

4 Mostre as consequências positivas dessa mudança para você e para os outros. Exemplo: eu vou poder estudar melhor, me sentirei menos estressado e meus familiares serão atendidos de forma melhor quando eu estiver livre.

Comunicação assertiva

Além disso, é importante prestar atenção nos seguintes aspectos:

1. Fale num tom de voz calmo, porém firme e audível.
2. Busque se referir aos **comportamentos** da pessoa, e não a ela como um todo.
3. Mantenha contato visual de tempos em tempos com a pessoa.
4. Cuide para que sua expressão facial faça sentido com o que você está dizendo.
5. Escolha um bom momento para falar, de preferência logo após a situação que gera desconforto acontecer.



Organização e rotina

Com o início da pandemia, muitos estudantes tiveram que readaptar suas rotinas ao estudo remoto, exigindo mais autonomia e independência dos planejamentos propostos pelas escolas. Com isso, surgiram dificuldades relativas à organização das atividades e o rendimento nas matérias, provocando um aumento de estresse e ansiedade.

A seguir, apresentaremos algumas **estratégias para o planejamento das atividades e gestão de tempo.** Vale ressaltar, no entanto, que não existe uma fórmula mágica de organização que se adeque a todas as pessoas. Portanto, sinta-se livre para experimentar ou descartar as estratégias conforme seu modo de estudo. Também é preciso considerar que o nível de produtividade tem sido afetado. Portanto, para as próximas dicas, é importante considerar metas realistas, por vezes mais baixas do que as metas de antes da pandemia.

Além disso, mudanças de hábito exigem tempo e persistência. Assim, caso tenha dificuldade em seguir as estratégias nas primeiras semanas, saiba que isso é comum e com o tempo as coisas vão se tornando mais fáceis.

Organização e rotina

A **gestão do tempo** corresponde a uma série de hábitos que implicam no uso efetivo do tempo para auxiliar na produtividade e reduzir o estresse. Ela se resume em estratégias para organizar as diferentes atividades e tarefas do cotidiano, priorizando as mais importantes e urgentes e permitindo uma realização eficiente. Exemplificaremos algumas a seguir:

Escreva as Atividades:

A primeira estratégia parece óbvia, mas pode ser essencial dependendo da intensidade da desorganização. Ela consiste em colocar em um papel todas as atividades de estudo que se pretende fazer na semana ou no mês. Uma agenda, calendário ou planner facilitam essa tarefa e tornam as atividades visíveis.

Coloque também outras atividades não relacionadas ao estudo, como tarefas de casa ou horários de trabalho, caso existam.

Organização e rotina

Matriz de Gestão de Tempo

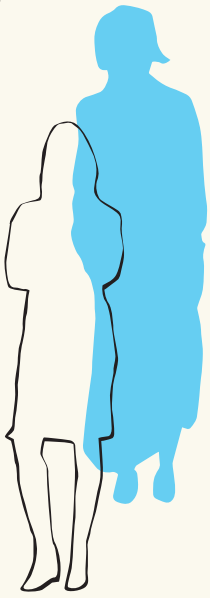
Agora que você tem visível todas as atividades da semana, é hora de priorizar algumas dessas atividades em detrimento de outras.

Para isso, você pode utilizar uma **Matriz de Gestão de Tempo,** separando as tarefas com relação à **"Importância"** e **"Urgência".**

"Importância" se relaciona com as consequências de uma atividade. Por exemplo, digamos que dois professores passaram tarefas para o dia seguinte, mas uma vale nota e a outra não. Nesse caso, a tarefa que vale nota toma uma importância maior do que a que não vale. Repare que a importância da tarefa depende do contexto.

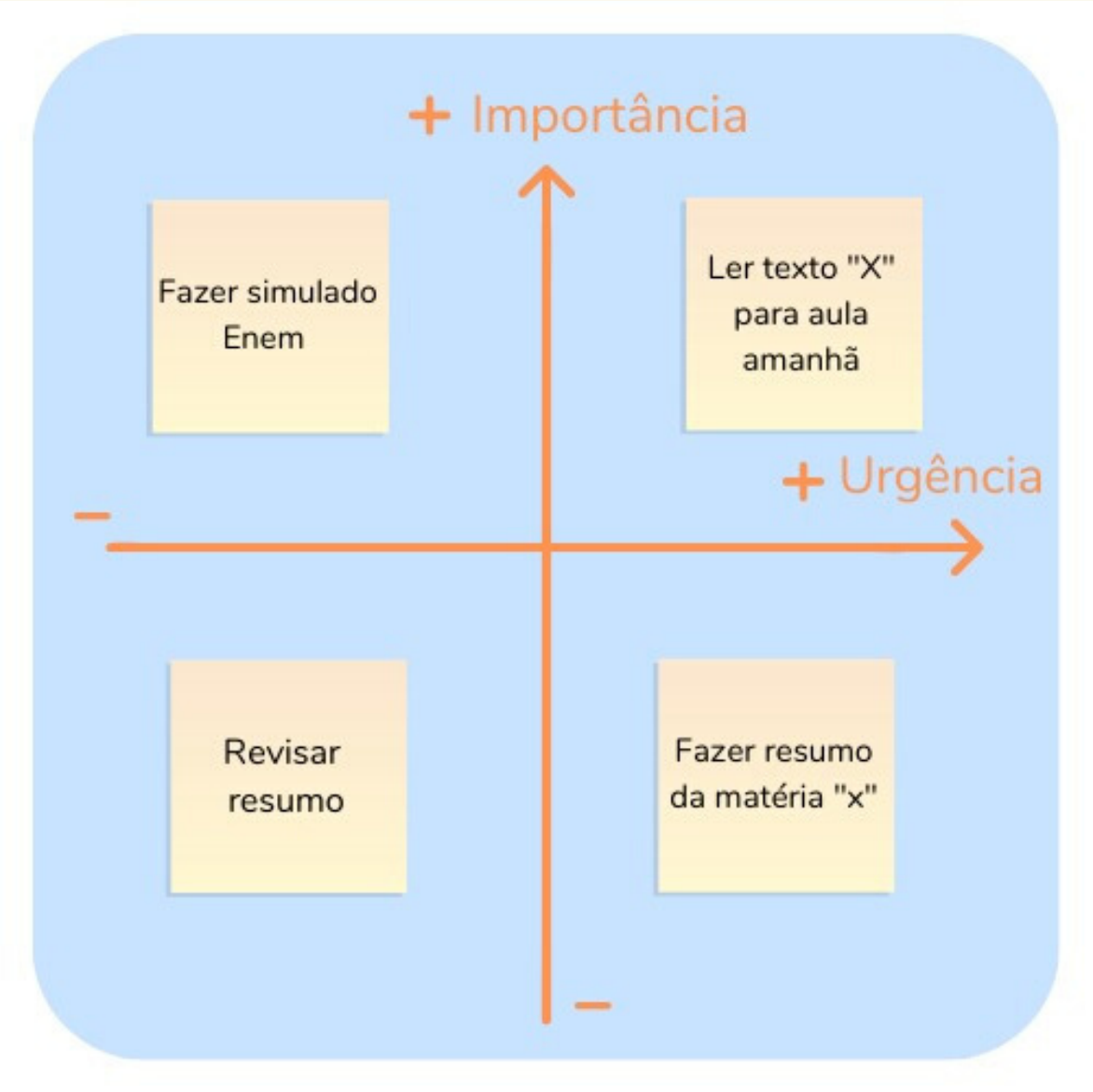
Já **"Urgência"** é uma variável relacionada ao tempo. Quanto menos tempo você tem para realizar uma atividade, mais urgente ela é.

"Importância" será indicada no eixo vertical enquanto "urgência", no eixo horizontal, como no exemplo a seguir:



Organização e rotina

Matriz de Gestão de Tempo exemplo:



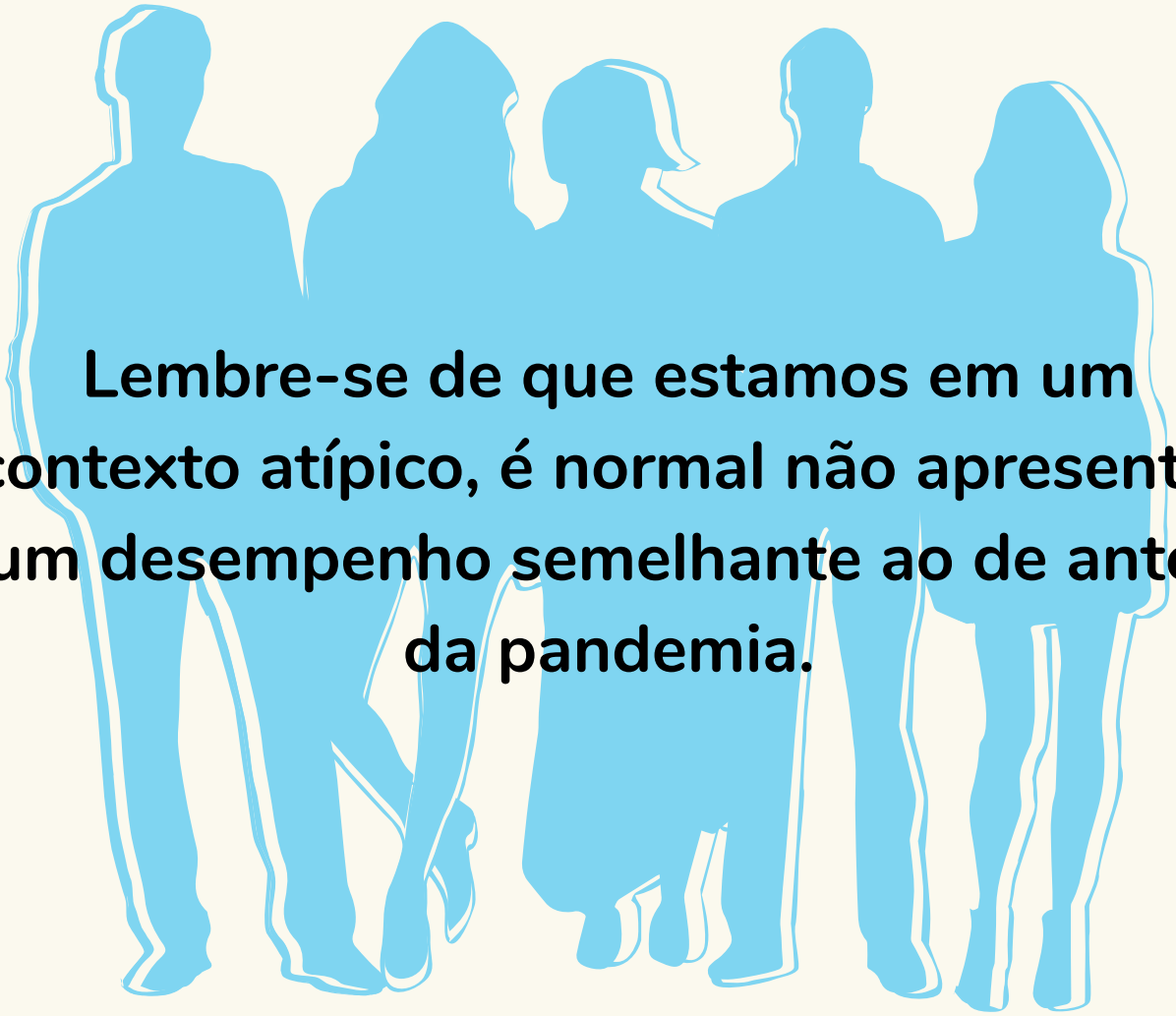
Organização e rotina

Separe o tempo de lazer

Separar períodos do dia para ver uma série, fazer uma atividade física, ou mesmo navegar nas redes sociais é tão importante quanto os períodos de estudo. Ter tempos delimitados para o lazer e para o estudo pode, em um primeiro momento, parecer estranho e controlador. No entanto, caso você se encontre em uma situação onde seu sono, disposição e concentração estão sendo afetados (como passar madrugadas estudando, ou postergar os estudos até a data limite), demarcar o tempo pode ser uma boa alternativa para estabelecer limites.

Priorize as Atividades

Agora que você já listou suas atividades e estabeleceu períodos de lazer, você pode priorizar o que precisa ser feito. Quais as atividades mais importantes e urgentes a serem feitas? Dentre elas, quais são possíveis de serem feitas dentro do tempo disponível no dia? Caso você considere o tempo insuficiente para fazer uma atividade importante, tente fracioná-la em pequenas outras tarefas (por ex: “estudar para a prova” pode ser bem importante, mas pode ser fracionada em outras atividades como “ler texto x”, “fazer lista de exercício y” etc). Priorizar atividades significa que nem sempre será possível fazer tudo o que é proposto.



Lembre-se de que estamos em um contexto atípico, é normal não apresentar um desempenho semelhante ao de antes da pandemia.

Organização e rotina

Evite distrações antes que elas aconteçam

O ambiente de casa pode conter muitos distratores. Caso você esteja enfrentando dificuldades para se concentrar, talvez possa se beneficiar de algumas das seguintes dicas:

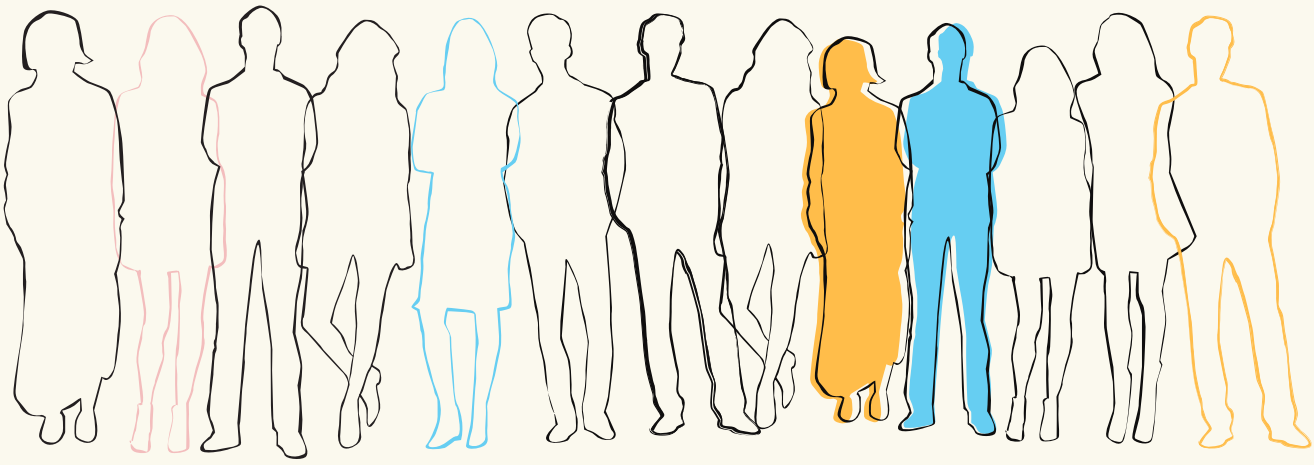
I. Desligue o celular enquanto estiver estudando. Caso você esteja estudando pelo celular, pode tentar alguns aplicativos de gestão de tempo, como o "Forest" ou o "Study bunny: focus timer".

II. Procure um cantinho de estudo. Às vezes, nosso quarto pode não ser o local ideal para se estudar (quem nunca sentiu aquela vontade de deitar um pouco na cama durante o estudo e acabou dormindo?). Outro problema que você pode encontrar são os ruídos e barulhos dos outros. Caso eles estejam atrapalhando o horário que você determinou para o estudo, talvez possa conversar com os outros moradores utilizando técnicas de Comunicação assertiva (veja a página 14).

III. Faça pausas curtas durante o estudo. Nem sempre é possível passar longos períodos sentado lendo ou resolvendo exercícios. Realizar uma pausa de 5 ou 10 minutos para tomar uma água ou comer alguma coisa pode ajudar na retomada da concentração. Só cuidado para não tornar as pausas mais frequentes ou mais longas que o estudo. Lembre-se que você separou momentos adequados para descansar.

Organização e rotina

Uma **distorção** recorrente que pode acontecer é a sensação de que você não conseguiu fazer nada, ao longo da semana. Essa sensação pode ser intensificada com a queda da produtividade em quarentena (uma queda esperada e completamente normal). Ao olhar uma lista de tarefas, é comum que nos atentemos mais às atividades que ficaram por fazer do que as feitas efetivamente. Para evitar essa distorção, recomendamos a utilização de **duas listas diferentes**, uma tradicional, onde todas as tarefas são escritas, e uma segunda, onde apenas as atividades completadas entram. Assim, com o término de uma semana, é possível ter uma noção mais concreta daquilo que foi possível fazer nesse tempo.



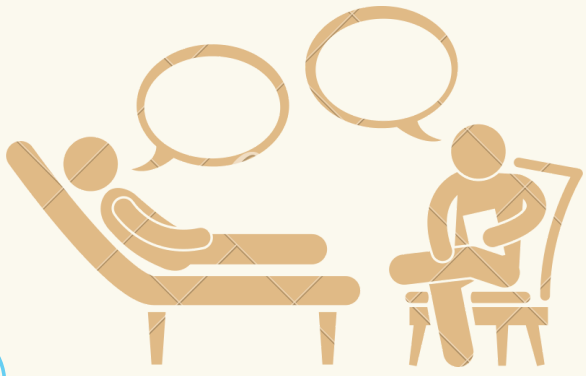
Não fique sozinho!

Em momentos como este, é comum que surjam sentimentos de tristeza, ansiedade ou desesperança. No entanto, se você perceber que esses sentimentos estão muito intensos e prejudicando seu bem estar e as atividades que você está habituado a fazer, considere **buscar alguém que possa te ajudar.**

Esse alguém pode ser **um amigo que te ouça, um familiar de sua confiança ou até mesmo um serviço como o CVV (Centro de Valorização da Vida),** com voluntários para te acolher quando você precisar.

Você pode entrar em contato com os voluntários do CVV através do site **https://www.cvv.org.br/** ou do telefone **188** a qualquer momento.

Lembre-se: você não precisa enfrentar tudo sozinho. Existem pessoas perto de você que se importam e podem te oferecer apoio.



Conclusão

Buscamos, por meio desta cartilha, adaptar alguns saberes já existentes na psicologia que poderiam auxiliar em parte das dificuldades apresentadas pelos vestibulandos em quarentena.

Longe de abarcar todos os pontos e sanar todas as dificuldades, esperamos apresentar algumas estratégias que possam ser úteis no enfrentamento dessa situação. Ao longo da cartilha, procuramos trazer um olhar crítico e reflexivo sobre o contexto, levando em consideração o fato de que existem coisas que estão fora do escopo desta cartilha.

Assim como muitos estudantes, também nos vemos com dificuldades diante do contexto incerto, onde ainda muito pouco foi produzido sobre o tema para diminuir nossa angústia.

Novamente, agradecemos a todas(os) as(os) estudantes que se dispuseram a responder nosso questionário, compartilhando conosco suas dificuldades e recursos.

Referências para a confecção desta cartilha

Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies, 13(1).

Basso, C., Graf, L. P., Lima, F. C., Schmidt, B., & Bardagi, M. P. (2013). Organização de tempo e métodos de estudo: Oficinas com estudantes universitários. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 14(2), 277-282.

Calia, R. C., & Oliveira, M. S. D. (2018). Mindfulness e teoria U para senso de propósito profissional. RAM. Revista de Administração Mackenzie, 19(5).

Carpena, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 34, e3441. Epub June 07, 2018.

Carvalho, J. M. D. (2017). Implicações de viver o sentido: por uma aproximação de Victor Frankl com Ortega y Gasset.

Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (Eds.). (2017). Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor. EdUFSCar.

Eurekka Psicólogos. (2019). Técnicas de mindfulness para concentração, ansiedade e estresse. Disponível em: https://eurekka.me/tecnicas-de-mindfulness/

Lopes, R. F. F., Castro, F. S., & Neufeld, C. B. (2012). A terapia cognitiva e o mindfulness: entrevista com Donna Sudak. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 8(1), 67-72.

Referências para a confecção desta cartilha

Monteiro, É. P., Ferreira, G. C. L., Silveira, P. S. D., & Ronzani, T. M. (2015). Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 11(1), 25-31.

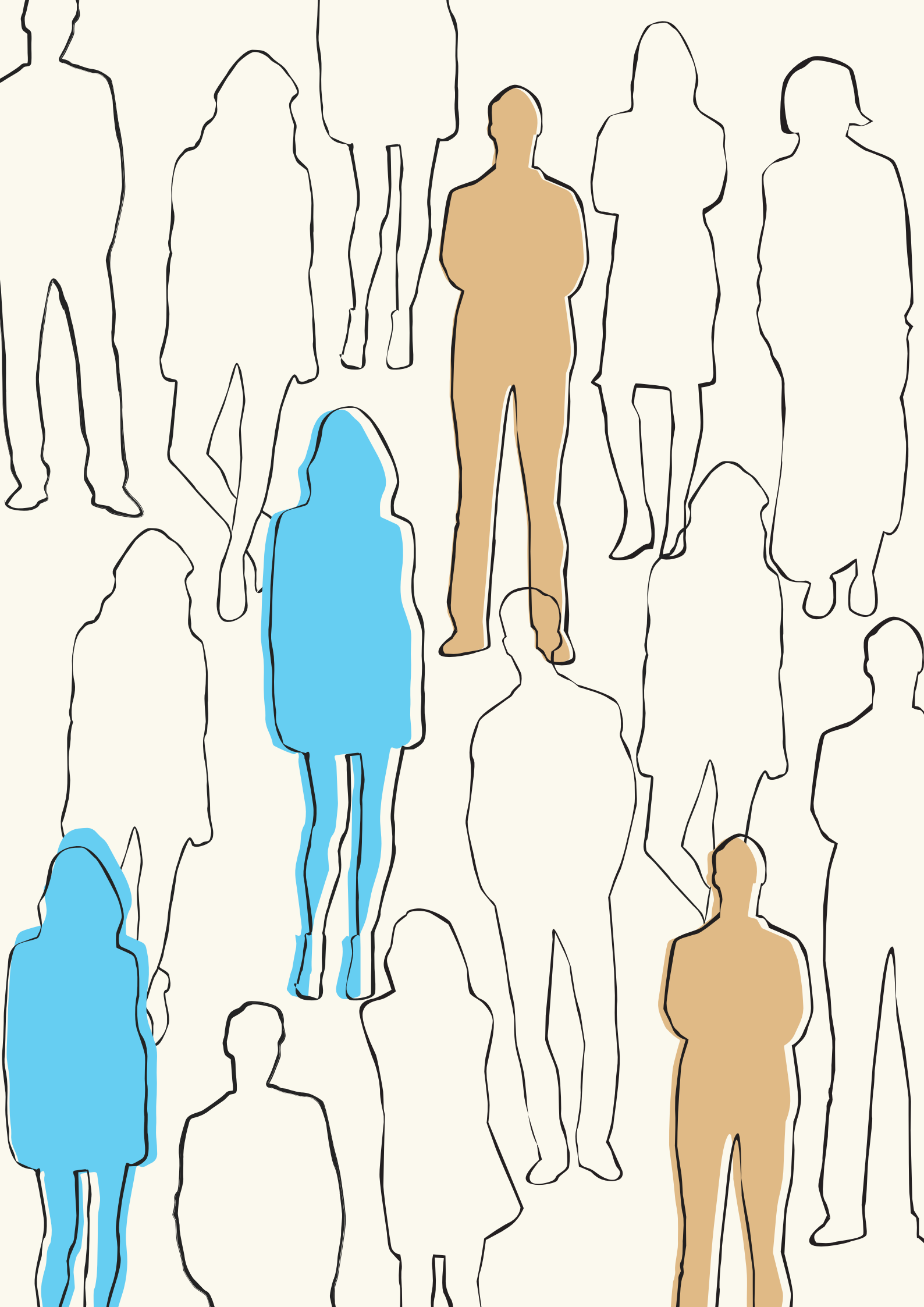
Oliveira, C. T. D., Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2016). Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. Psicologia: ciência e profissão. Brasilia. Vol. 36, n. 1 (jan./mar. 2016), p. 224-233.

Pereira, I., Seabra, P., Valentim, O., & Nogueira, M. J (2018). Treino de Assertividade na Enfermagem de Saúde Mental.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Impactos na Saúde Mental e Intervenções Psicológicas Diante da Pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19).

Técnicas de controle de ansiedade. (2013). Disponível em: http://terapiaempauta.blogspot.com/2013/04/tecnicas-de-controle-de-ansiedade.html

Toledo Chagas, M., Guilherme, G., & de Souza Moriyama, J. (2013). Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade. Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento, 21(4), 495-508.

Williams, C. (2000). Being assertive. Dr CJ Williams and University of Leeds Innovations Ltd (ULIS).

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. da. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200072. Epub June 01, 2020.