

“Saúde mental e emocional dos servidores em tempos de pandemia. Nova realidade num mundo digital. E agora?”



MÁRCIO LUIZ OLIVEIRA DE AQUINO
PSICÓLOGO/PSICOTERAPEUTA/
NEUROPSICOPEDAGOGO/ PSICODRAMATISTA/
PROFESSOR ESPECIALISTA/ MESTRANDO EM
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO.



**SAÚDE MENTAL
X
SAÚDE EMOCIONAL**



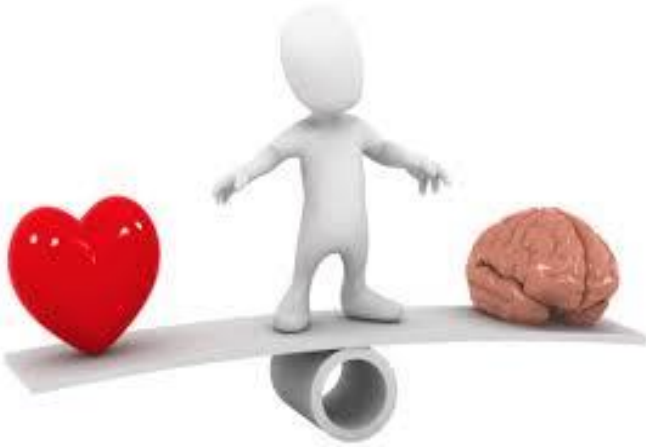
abrasta.org.br

Diferença ou similaridade

Diferenças:

Saúde mental (ALGO MAIS AMPLO) trata de um estado de equilíbrio psicológico e da inexistência de distúrbios como a depressão e a ansiedade.

Saúde emocional (algo mais restrito) abrange o estado de espírito de indivíduo.



fonte: amp.aquinoticias.com

Saúde mental = equilíbrio

Saúde emocional e mental
estão ligados, se completam.
(razão, emoção e ação)



Encontrar.org.br

O que prejudica nossa saúde emocional e consequentemente a saúde mental?

- **A ansiedade, o sofrer por antecipação e a insegurança, a auto cobrança, estresse, o medo, a angústia.**
- medo da doença Sars-Covid-19;
- o que esperar do futuro;
- não saber concretamente como estão os alunos, se estão aprendendo;
- esperar por um resultado positivo;
- dificuldade em lidar com as próprias emoções;
- sobrecarga de trabalho;
- altos níveis de estresse;
- situação de impotência diante do cenário atual da educação.



Neurologia integrada.com.br

“Não podemos controlar tudo, mas podemos escolher como reagimos”

- além da saúde, a economia foi afetada no período da pandemia, e muitas famílias acabam passando por problemas financeiros;
- apesar de termos salário em dia, estamos gastando mais com alimentação, água, luz, internet, dificuldade de muitos no improviso, pois precisam sair da zona de conforto.



MEDO DO NOVO TER QUE SAIR DA ZONA DE CONFORTO



- Aulas on line é uma experiência nova para todos;
- Alguns professores sentem-se perdidos e com dificuldades, para gravar videoaulas ou ministrar aulas on-line;
- Dificuldades em aprender a utilizar novas ferramentas, pois as atividades feitas a distância são bastante diferentes das feitas em sala de aula tornando bastante desafiador; cobrança de si mesmo neste novo fazer pedagógico;

A Zona de Conforto



Fonte: Serfreelancer.com.br

- Medo de se expor, falar em frente a uma câmera. Falar para muitas pessoas, mas não se sente à vontade para falar em frente a uma câmera, pois é totalmente diferente e desafiador;
- Não tiveram muito tempo para se preparar para a nova realidade trabalho a distância; o volume de trabalho aumentou depois do regime a distância;



- * Adaptação repentina de sua rotina doméstica à nova forma de trabalho (durante as reuniões online, lives demoradas: cachorro latindo, vizinho furando parede...);
- * Preocupação com os colaboradores, supervisores, chefes se estão compreendendo, se estão se fazendo entender, ou ainda que não conseguem acessar o conteúdo ou entrar em contato nas redes sociais;



FORMAS DE PREJUDICAR SUA SAÚDE MENTAL

1 Preocupar-se em excesso com o futuro

2 Avaliar-se de forma negativa

3 Assumir responsabilidades alheias

4 Tentar agradar sempre as pessoas

5 Não gerenciar o seu tempo

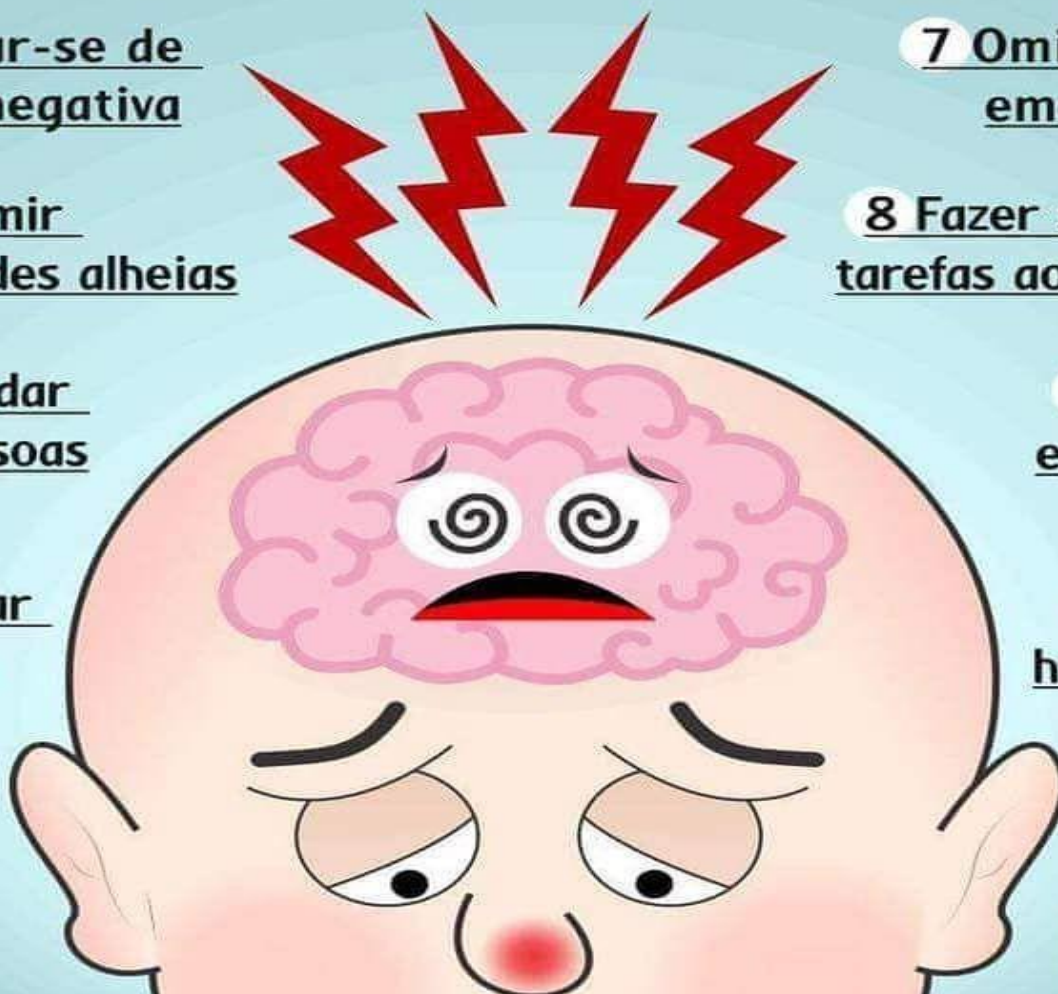
6 Pensar em demasia no passado

7 Omitir suas emoções

8 Fazer sempre várias tarefas ao mesmo tempo

9 Cobrar-se excessivamente

10 Não ter hobbies e lazer



O QUE SE FAZ NECESSÁRIO PARA MANTER A SAÚDE MENTAL?

Buscar melhorias na questão socioemocional



ACREDITAR NOS PONTOS POSITIVOS DO SEU TRABALHO NA COVID19.

- Chance de diferenciando o seu trabalho, gerando novas e interessantes informações para os que estão ao seu redor;
- Possibilidade de ensinar dominar e ensinar um assunto e ir bem além dos interesses dos chefes, colaboradores e a empresa;
- Aprender novas tecnologias, por entender que isso aproxima você do mundo do trabalho, negócios ; sendo que estes já pertenciam ao mundo digital; e com a pandemia acabou se potencializando.



- A aprendizagem do novo está sendo intensa, aprender o que funciona e o que não funciona;
- Poder ficar em casa, próximo dos filhos;
- Oportunidade de criar, experimentar, inovar e se reinventar;
- Construir, testar, aprender, ajustar, construir, testar e aprender a cada momento, a cada dia, a cada semana;
- Reconhecimento do trabalho dos profissionais por parte da sociedade (trabalho home-office, terapia on-line, consulta médica on-line, lives e reuniões de negócios, aula on-line nas escolas).
- Um fato importante na pandemia para manter o equilíbrio emocional seria o acompanhamento psicoterápico.

Psicoterapia na Pandemia - o que seria isso? Estou precisando tratar? Mas estou louco?



O que seria Psicoterapia?

Youtube.com

Um tratamento que auxilia no processo de mudança de posturas, atitudes e comportamentos inadequados que possam estar interferindo na vida do ser humano necessitando de uma ajuda profissional tendo que inúmeras vezes recorrer a medicação controlada.

SITUAÇÕES DETECTADAS NA QUARENTENA

- AUMENTO DO USO DE BEBIDAS ALCOOLICAS E SUBSTÂNCIAS ILICITAS;
- AUMENTO DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, SINDROME DE PÂNICO, ANGUSTIA;
- VIOLÊNCIA FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL , PATRIMONIAL, ESTRUPO;
- ABUSO INFANTIL, MAUS TRATOS, ABUSO SEXUAL E ESTUPRO.

Conheça algumas DICAS que ajudam a cuidar da sua SAÚDE MENTAL no dia a dia



Tenha consciência das suas vulnerabilidades



Mantenha bons hábitos alimentares



Administre as emoções positivas e negativas



Organize o tempo, estabelecendo prioridades



Pratique sexo seguro



Tenha um sono reparador



Evite o uso de medicamentos sem prescrição médica



Aprenda a reconhecer e a expressar ideias e sentimentos com assertividade



Aprenda técnicas de relaxamento



Busque ajuda, quando necessário



Desenvolva disposição para mudanças



Faça atividade física regularmente



Aceite a si e aos outros com suas qualidades e limitações



Reconheça seus limites



Mantenha sentimentos positivos em relação a si, aos outros e à vida



Reserve tempo para lazer e família

O importante no período da pandemia seria:

- Perceber qual o problema?
- Fazer a faxina mental (examinar tudo que existe, o que pode ser limpo, o que pode ser restaurado e consertado num outro momento e o que não serve para ser jogado no lixo);
- Examine seus pensamentos;
- Cada momento é um novo começo;
- Decidir mudar;
- Tomar decisão de estar disposto a mudar;
- Construir novos padrões de pensamentos;

O processo de mudança

- A percepção seria o primeiro passo para mudança, por meio da percepção podemos aprender muitas lições.

Resistência X Mudança

Resistência disfarçada

- Conceitos distorcidos do eu (desculpas);
- Procrastinação (deixar para depois);
- Negação (da necessidade de mudar);
- Autocriticar-se;



Obrigado!



Contatos: celular : 98222-2205
E-mail: marcioluizo.aquino@hotmail.com ou
marcionaptea@gmail.com