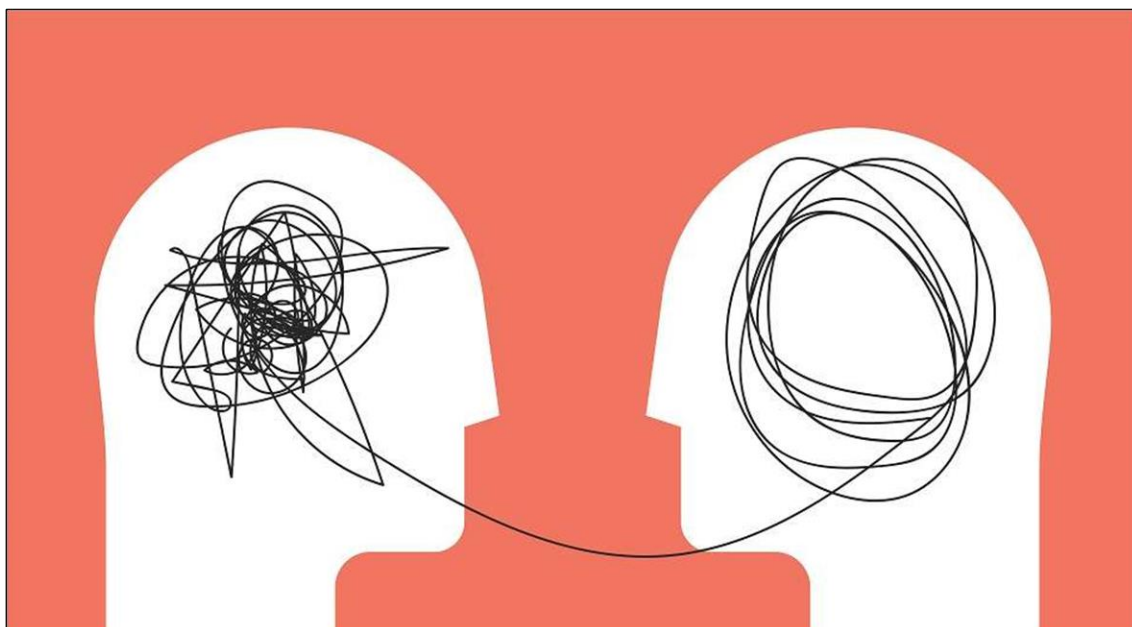




SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS  
CAMPUS EIRUNEPÉ  
DEPARTAMENTO DE ENSINO PESQUISA E EXTENSÃO

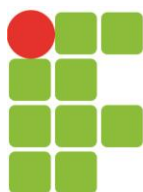


## Pequeno Guia de **Saúde Mental** em tempos de Quarentena.

Psicólogo Samuel Ferreira

CRP 20/4633

IFAM/CEIRU



INSTITUTO FEDERAL  
AMAZONAS  
Campus Eirunepé

CNPJ: 10.792.928/ 0016-96

Rua Monsenhor Coutinho, S/Nº, Bairro Nossa Senhora Aparecida

CEP: 69.880-000 - Eirunepé - Amazonas.

dep.ceiru@ifam.edu.br || (97) 3481-1217

## Por que um guia de Saúde Mental?

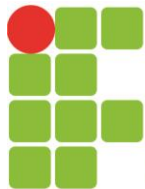
Por mais que muitos afirmem que já ficavam em casa antes e que a quarentena não está afetando em nada, é comprovado<sup>1</sup> que **o isolamento afeta diretamente nossa saúde mental** em vários aspectos, principalmente quando nossa segurança e de nossa família está em risco. Sabemos que muitas pessoas, com diversas justificativas, não estão realmente respeitando a recomendação de isolamento, saindo de casa e recebendo visitas. Mas reiteramos que esta não é a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) nem do Ministério da Saúde (MS). Ainda que não haja casos confirmados em nosso município, a recomendação continua sendo a mesma: **Fique em casa!**

Acontece que ficar em casa pode ser muito entediante se você não tiver uma **rotina** estabelecida. Acordar ao meio dia pode ser muito interessante nos dois ou três primeiros dias, mas após uma semana isso passa a te trazer sintomas bem desagradáveis: seu organismo se desregula, sua alimentação se torna desbalanceada (tomar café ao meio dia, comer besteira ao invés de jantar...) e com isso sua imunidade baixa e com ela seu interesse por qualquer atividade física ou intelectual baixa também. Seu humor se torna irritadiço e as brigas na família se tornam cada dia mais frequentes. Para evitar brigas você evita conversar e seu humor passa de irritadiço para depressivo. Anotou? **Sono ruim, alimentação ruim, instabilidade de humor, brigas familiares, apatia, nenhuma produtividade.** Isso sem falar do aumento de peso e subnutrição (você come muita “besteira” com baixo valor nutricional). Acho que já deu para entender: **você precisa de uma rotina!**

Mas além das questões de rotina, existem outros sintomas que podem surgir por você não estar mais realizando suas atividades. Mesmo aqueles que não estão seguindo a risca o isolamento conforme sugerido pelos órgãos oficiais não podem fazer coisas do dia a dia com as quais estavam acostumados, por exemplo, ir à academia, ou ao lanche, ou à igreja, pelo simples fato de que estão fechados e, obviamente, também não estão indo à escola. Para alguns, a **vida** ficou um pouco

---

<sup>1</sup> <https://anec.org.br/noticias/rotina-de-estudos-e-saude-mental-em-tempos-de-distanciamento-social/>



(para outros muito) **sem sentido** por não poder realizar as atividades de que gostava. Para outros, as notícias ruins que chegam diariamente têm gerado muita **ansiedade** que pode se manifestar de muitas formas. Outros têm percebido **sintomas depressivos** (parece que, com tudo que está acontecendo, as atividades do dia a dia se tornaram sem importância), outros têm tido que lidar com **pensamentos** “estranhos” catastróficos, ou **desesperadores**. Para outros ainda, o **tédio** tomou dimensões tão altas que sair da cama ao meio dia já é um esforço tremendo.

Por essas e outras coisas que tivemos a iniciativa de desenvolver este pequeno guia para os alunos no IFAM, e para quem ele vier a ser útil, nele vamos analisar os aspectos que trouxemos acima de **como lidar com os sentimentos** ruins que podem surgir neste período, também, como **aproveitar melhor nosso tempo**, como desenvolver e manter uma rotina além, é claro, de conseguir estudar todos os dias, apesar dos contratempos.

As dicas que aqui se encontram foram tiradas de diversas fontes, estas serão indicadas no rodapé do texto, assim, você poderá ter um entendimento geral por aqui e se aprofundar nos temas que sejam de maior interesse para você acessando os sites indicados no rodapé.

Por fim, o guia é dividido em três partes, na primeira parte temos orientações específicas sobre saúde mental e como lidar com as emoções em tempos difíceis como os que estamos vivendo. A segunda parte trará dicas de como estabelecer uma rotina geral de atividades diárias para te ajudar a se manter saudável física e emocionalmente e a terceira será uma proposta de rotina de estudos adaptada para a quarentena.

## Parte 1. Inimigos da saúde mental

Alguns sintomas não incomuns no nosso dia a dia podem se tornar um tanto mais incômodos em tempos em que temos poucas atividades com as quais possamos nos distrair. Assim, sensações que passariam despercebidas em nossa rotina normal podem gerar preocupação excessiva e tomar dimensões realmente preocupantes quando estamos com a “cabeça vazia” de atividades produtivas.

Seguem alguns mais comuns em situações de isolamento:

### 1. Tédio

O tédio se caracteriza particularmente pelo desinteresse em ações repetitivas das quais em situações corriqueiras você poderia, por exemplo, apenas sair de casa, mas que agora não pode mais e precisa ficar e encarar a situação. O tédio é um dos principais geradores da conhecida **procrastinação**, ele está diretamente associado à ansiedade e gera sofrimento quando a pessoa se vê presa em um mesmo ciclo de repetições de afazeres que lhe desagrada e nos quais não encontra prazer.

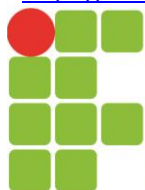
É comum entre adolescentes se dizer “não tenho nada para fazer” mas esse “nada” precisaria ser acrescido de “não tenho nada que me agrada para fazer” porque geralmente, **a pia está cheia de louça**, a casa está por ser limpa, o quarto por ser arrumado, mas todas estas atividades estão inclusas no “nada”. Percebemos então que o tédio está mais associado ao conteúdo interno (**desinteresse pela realidade**) do que externo (não ter nada para fazer).

A pergunta que interessa: **como vencer o tédio?**

- **Criatividade:** Desenvolva uma rotina que te agrada, quando você tem uma rotina prazerosa e você estabelece **mecanismos de compensação**<sup>2</sup>, ou seja: vou limpar a casa, mas logo em seguida, vou assistir à série que gosto, ou, vou passar 30 min. no WhatsApp (sim, estabeleça o tempo que você vai gastar no celular e cumpra). Quando você estabelece estas recompensas, seu organismo tende a ficar mais disposto e as tarefas, mesmo que indesejadas (limpar a casa, lavar louça...) ganham

---

<sup>2</sup> <https://amenteemaravilhosa.com.br/sistema-de-recompensa-do-cerebro/>



novo sentido por estarem associadas a uma recompensa em seguida (eu sei parece coisa de “doido” fazer acordos consigo mesmo, mas às vezes a gente “finge de doido” para não “endoidar”, ok?). E, mais importante, se você não tiver tarefas produtivas, mesmo as domésticas de limpar a casa, etc., além de estudar com prazos e metas, o tédio vai continuar. Se a sua atividade favorita não for um intervalo entre atividades exaustivas: trabalho e estudo, você vai se enjoar dela e o tédio vai voltar;

- **Pratique atividades físicas:** Sim, estou falando de polichinelos, abdominais, flexões, correr ao redor da casa... tudo o que você conseguir. Há estudos<sup>3</sup> que comprovam a eficácia da atividade física na liberação da **endorfina** e de outras substâncias que provocam no cérebro a sensação de bem estar, então, se o tédio é uma indisposição interna, o exercício físico vai te dar essa disposição.

## 2. Apatia

A apatia é bem parecida com o tédio, mas numa dimensão maior, mais séria porque **faz com que a pessoa perca o interesse pelas coisas**. Um exemplo é uma pessoa com tendência a pensamentos catastróficos que assiste ao jornal e vê que o mundo inteiro está parado e “decide” (por mecanismos psicológicos complexos e de forma involuntária) que com tudo que está acontecendo, não vale a pena se dedicar a nada mesmo porque qualquer coisa boa que fizer será sem importância quando comparada a todas as coisas ruins que estão acontecendo no mundo.

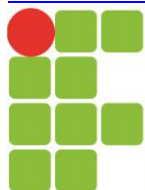
Esse pensamento vai se repetindo tanto que a pessoa passa a agir de tal forma que deixa de sorrir, passa a comer mal, estudar nem pensar... Parece que é errado tentar ser feliz com tudo o que está acontecendo “lá fora”.

Como superar a apatia?

- Sim, **exercícios físicos!** Lembra da endorfina? Pois é. Sua melhor amiga.

---

<sup>3</sup> <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3>, <https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/post/2019/08/28/formula-da-felicidade-exercicios-interferem-na-quimica-cerebral-e-liberam-beta-endorfina.ghtml>



- Mas além disso, adquira a prática de **monitorar** seus **pensamentos**<sup>4</sup>: quando surgir um pensamento intrusivo (pensamento indesejado) tente identificar a raiz desse pensamento e evitar que ele se desenvolva, em resumo, não dê atenção a ele.

O que comumente acontece é de surgir uma ideia do tipo: “e se essa quarentena demorar mais de um ano?”

Reação mais comum: argumentar com o pensamento: “é, um ano é muito tempo, acho que vou enlouquecer” e a partir daí identifica vários cenários que levam seu humor a se tornar abatido.

Reação correta: saia do ambiente onde você está e vá fazer outra coisa, seja olhar o tempo, responder uma mensagem, tomar uma água... qualquer coisa que te distraia desse pensamento.

### 3. Ansiedade

Existem diversas formas de manifestação da ansiedade<sup>5</sup>, desde uma mania acentuada de roer unha até dificuldade de “desligar a mente” na hora de dormir são sintomas relacionados à ansiedade. Mas uma de suas principais características é o medo do futuro, ou projeções catastróficas deste. Isso explica o porquê de nos tempos atuais termos tantos casos de ansiedade. Com tantas coisas acontecendo, pessoas dizendo que “o fim está próximo” se torna difícil manter os pensamentos focados no agora. De certa forma, tudo parece adiável, nada parece tão importante que não possa ficar para depois.

Por isso, a dica mais importante para não entrar em um estado de ansiedade é ter uma rotina bem estritamente organizada e tentar segui-la o mais a risca possível, favorecendo o que alguns de nós psicólogos chamamos de “estar aqui e agora”<sup>6</sup>, ou seja, se preocupar apenas com as tarefas de hoje, sabendo que as de amanhã já estão planejadas. Na segunda parte aprenderemos mais pormenorizadamente como construir esta rotina de atividades.

---

<sup>4</sup> <https://escoladainteligencia.com.br/dicas-ei-gestao-dos-pensamentos/>

<sup>5</sup> <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>

<sup>6</sup> <https://repensandoatitudes.com.br/2019/01/20/estar-presente-aqui-agora/>



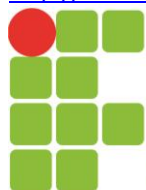
Contudo, há situações em que a ansiedade já está instalada e ela gera sofrimento pelo simples fato de não conseguir se livrar dela. Uma pessoa que não consegue dormir a noite pensando nos problemas do mundo, não faz isso porque gosta, faz porque não consegue não fazer. Nestes casos, o mais aconselhável é procurar um auxílio profissional<sup>7</sup>. Na impossibilidade deste, segue link com dicas que poderão te ajudar a lidar com uma eventual crise de ansiedade:

<https://www.fcm.unicamp.br/fcm/sites/default/files/2019/page/acalme-se.pdf>.

---

<sup>7</sup> Entrando no site a seguir clique em “atendimento”

<http://www3.uea.edu.br/home.php?dest=noticia&notId=64196>





## Parte 2. Estabelecendo uma rotina

A princípio, gostaria de retomar o que disse logo de início: se você não tiver uma rotina, você é um forte candidato a um surto psicológico<sup>8</sup>.

Acontece que todos nós estávamos acostumados a ter nossa rotina determinada por outros: hora de acordar, hora de escola, hora de almoçar, etc. E essa nova condição trouxe para todos nós a responsabilidade de estabelecer nossa própria rotina, se quisermos ter um mínimo de organização. Mas como fazer uma rotina? O que é mais importante? O que preciso fazer todos os dias?

Algumas dicas<sup>9</sup> são:

1. Tenha hora para acordar;
2. Tenha hora para se alimentar;
3. Tenha hora para o lazer;
4. Tenha hora para as redes sociais e as notícias (quem já me viu falar desse assunto sabe que não recomendo, mas, tempos diferentes, rotinas diferentes);
5. Separe um horário para os exercícios físicos (não se esqueça da endorfina!);
6. Tenha hora para meditar, rezar, orar; e, claro
7. Tenha hora para estudar.

### Como dividir esse tempo?

Faça uma tabela simples, como a que aprendemos em sala de aula, mas desta vez sem os dias da semana, considerando que os dias estão bem parecidos nestes tempos sem compromissos sociais. Quanto aos estudos, a dica é que você separe pelo menos duas horas pela manhã e duas pela tarde para dar conta de estudar todas as disciplinas.

---

<sup>8</sup> <http://gnt.globo.com/bem-estar/materias/rotina-saiba-a-importancia-de-repetir-comportamentos.htm>,  
<https://recordtv.r7.com/balanco-geral-manha-rj/videos/isolamento-criar-rotina-de-atividades-e-importante-para-manter-a-saude-mental-afirma-psicologa-25032020>

<sup>9</sup> <http://www2.ifam.edu.br/campus/cmdi/noticias/sugestoes-para-administrar-seu-tempo-4/view>





**Ficaria mais ou menos assim:**

7:00	Acordar – higiene pessoal – Meditar/rezar/orar.
8:00	Café da manhã – afazeres domésticos
9:00	ESTUDAR
10:00	ESTUDAR
11:00	TV, filmes, séries, celular...
12:00	Almoçar
13:00	Descansar
14:00	ESTUDAR
15:00	ESTUDAR
16:00	Merendar
17:00	Exercícios físicos
18:00	Higiene pessoal
19:00	Jantar
20:00	TV, atividade com a família
21:00	TV, atividade com a família, celular
22:00	Meditar/rezar/orar – dormir.

### Parte 3. Rotina de Estudo

Quando falamos em estudar em casa, logo nos imaginamos sentados na nossa cama, com o celular de um lado, o caderno do outro e a gente intercalando entre responder uma mensagem e ler um parágrafo do livro. Pois bem, pode começar esquecendo essa imagem.

A dica inicial é para que você separe **horário e lugar específico de estudo** para que seu cérebro já identifique aquele local e momento como espaço de estudo, como acontece quando está tendo aula, de manhã na escola é o local e horário para estudar, seu cérebro já sabe que você está ali apenas para isso. O local pode ser debaixo de uma árvore do quintal, mesmo no seu quarto, mas aí leve uma cadeira (não é aconselhável estudar na cama). A mesa da cozinha também serve, mas geralmente é um lugar com muito barulho, nesse caso aplique a regra do menor prejuízo, se você conseguir se concentrar no barulho, use a mesa, senão, é melhor passar algum desconforto mas conseguir se concentrar melhor.

Em seguida, distribua seus estudos de acordo com os dias e horários das disciplinas na escola: pegue o seu horário de aula e veja as aulas que você tem na segunda-feira, por exemplo, e estude elas na sequência do dia utilizando os horários que você já separou na sua tabela de rotina geral. Exemplo: se na segunda-feira você tem aulas de português, matemática, história, sociologia e química, você vai distribuir estas cinco matérias nas 4 horas que você disponibilizou para estudar, de acordo com a complexidade das atividades (os estudos dirigidos) que os professores passaram, ou de acordo com o assunto que você está tentando concluir. Ex.: nas duas horas da manhã você vai estudar matemática e química e nas duas da tarde, português, história e geografia e o tempo que vai deixar para cada uma delas vai depender do nível de dificuldade e/ou complexidade que esta disciplina ou o assunto que está sendo estudado representam para você.

O mais importante é não deixar de estudar nenhum dia para não se desacostumar da rotina.

Para esta organização você precisará de uma tabela com os horários (pode ser construída à mão mesmo) que você vai estudar e preencher com as matérias de cada um deles.

**Mais ou menos assim:**

	Hora 1 - manhã	Hora 2 - manhã	Hora 3 - tarde	Hora 4 - tarde
Segunda	Matemática	Química	Português	História/sociol.
Terça	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia
Quarta	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia
Quinta	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia
Sexta	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia	Matéria do dia

Precisará também de sua tabela de horários normais das aulas e do estudo dirigido encaminhado pelo professor, delimitando o conteúdo que será estudado em cada horário de cada disciplina.

E lembre-se, mantenha a calma, este período logo, logo vai passar e estaremos juntos novamente. Fique em casa, durma bem, alimente-se bem, faça atividades físicas e mantenha em sua mente somente pensamentos positivos. Sim, é possível.

Forte abraço.

Samuel Ferreira, psicólogo.