O ISOLAMENTO ESTÁ DIFÍCIL?
SAIBA COMO LIDAR COM ELE...

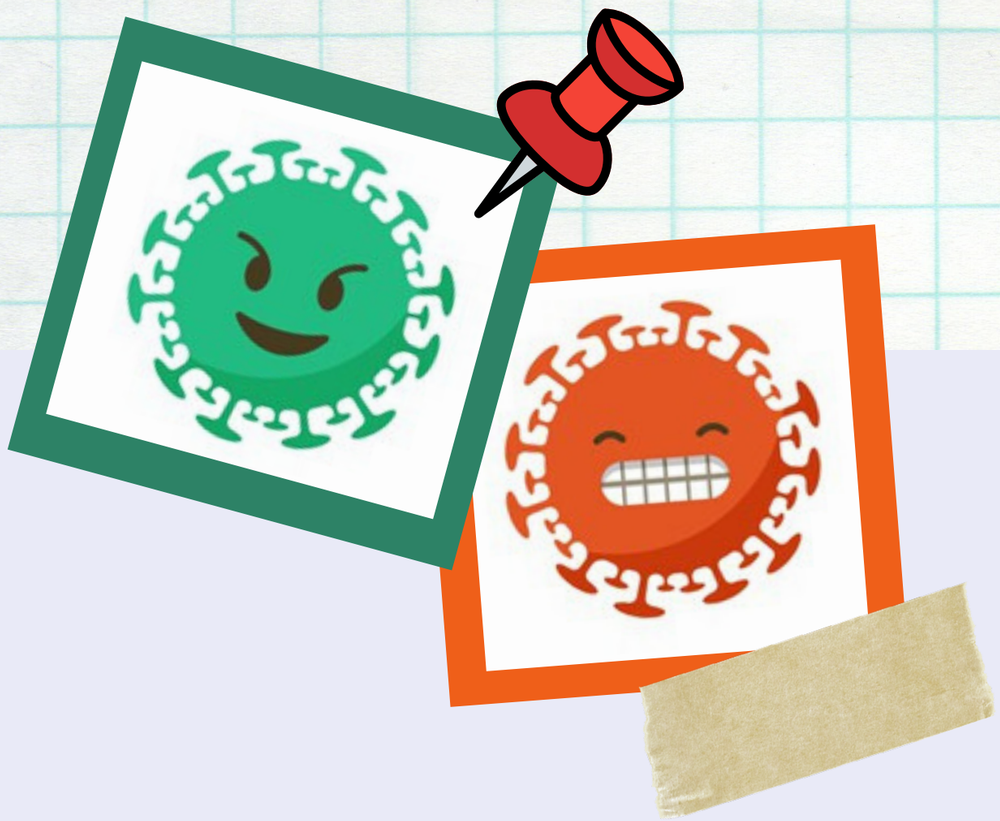
CARTILHA DE PREVENÇÃO À AUTOMUTILAÇÃO E SUICÍDIO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Força-Tarefa

PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar

Até agora, todos já ouvimos falar do coronavírus (SARS-CoV-2). Este vírus se espalha muito rápido e pode causar uma síndrome respiratória aguda severa. É uma questão séria visto que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a emergência de saúde pública em todo o mundo. Este novo vírus produz condições clínicas parecidos com uma gripe, mas exige atendimento hospitalar para até 15-20% dos pacientes.



Os sintomas mais comuns são:

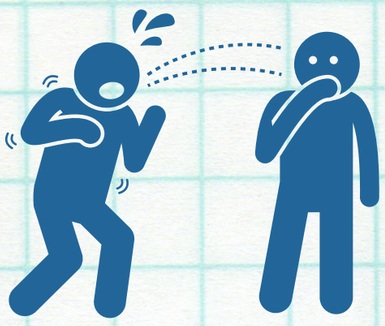
-Tosse seca;
-Febre alta;
-Dificuldade para respirar;
-Cansaço.

Outras pessoas ainda podem apresentar vários outros sintomas, como:

-Dores no corpo;
-Dor de cabeça;
-Dor de garganta;
-Diarréia;
-Não sentir o gosto das comidas;
-Não sentir o cheiro das coisas, entre outros.

Até onde se sabe, este vírus surgiu em Wuhan, China, em dezembro de 2019. Como é algo muito novo, novas informações aparecem todos os dias... Atualmente, a COVID-19 tem sido descrita como uma doença com alta transmissibilidade cuja compreensão não está totalmente estabelecida.

O contágio ocorre normalmente por:



Abraço ou aperto de mão;

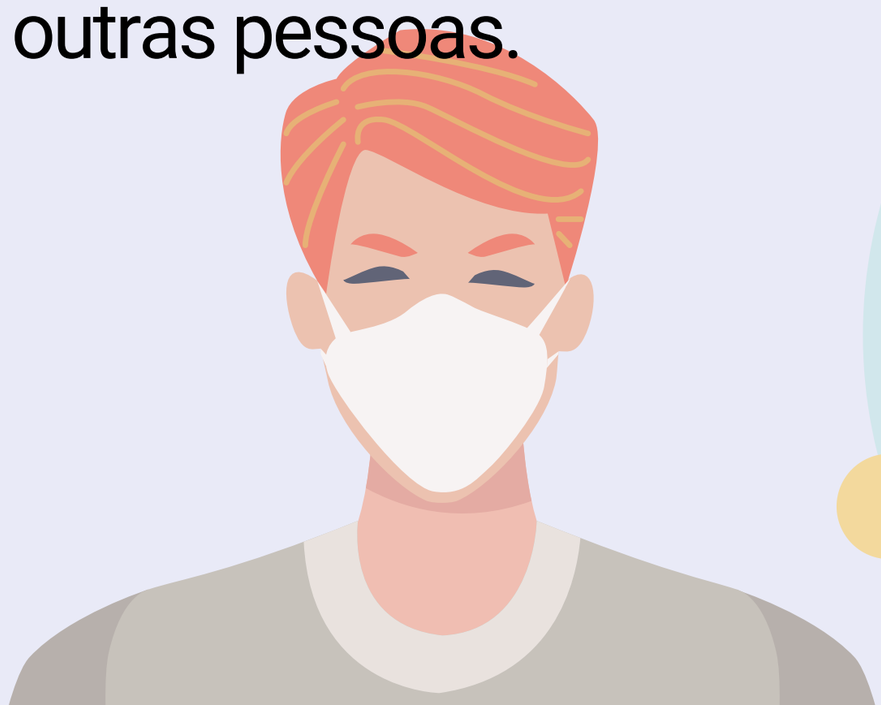
Gotas de saliva quando alguém fala perto de você, espirra ou tosse;

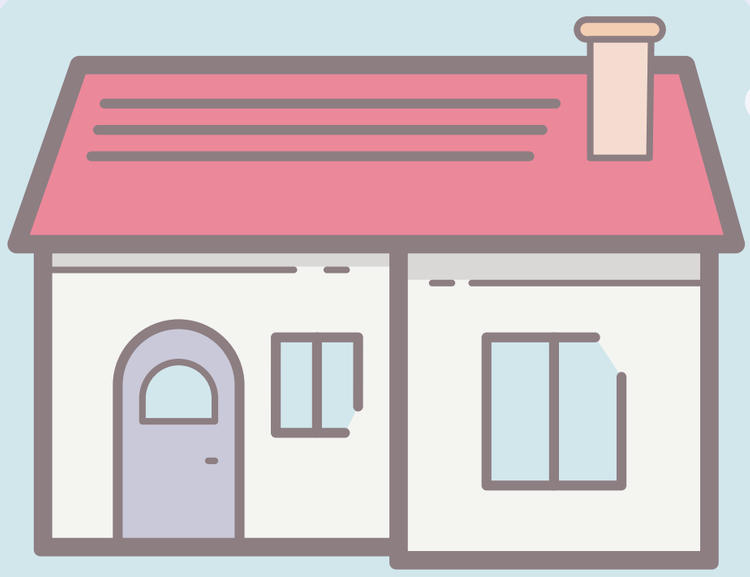
Superfícies contaminadas, entre outros.

Por isso, para evitar a contaminação devemos: evitar tocar o rosto, principalmente a boca, nariz e olhos com as mãos sem antes limpá-las muito bem (preferivelmente lavar com sabão ou passar álcool em gel).

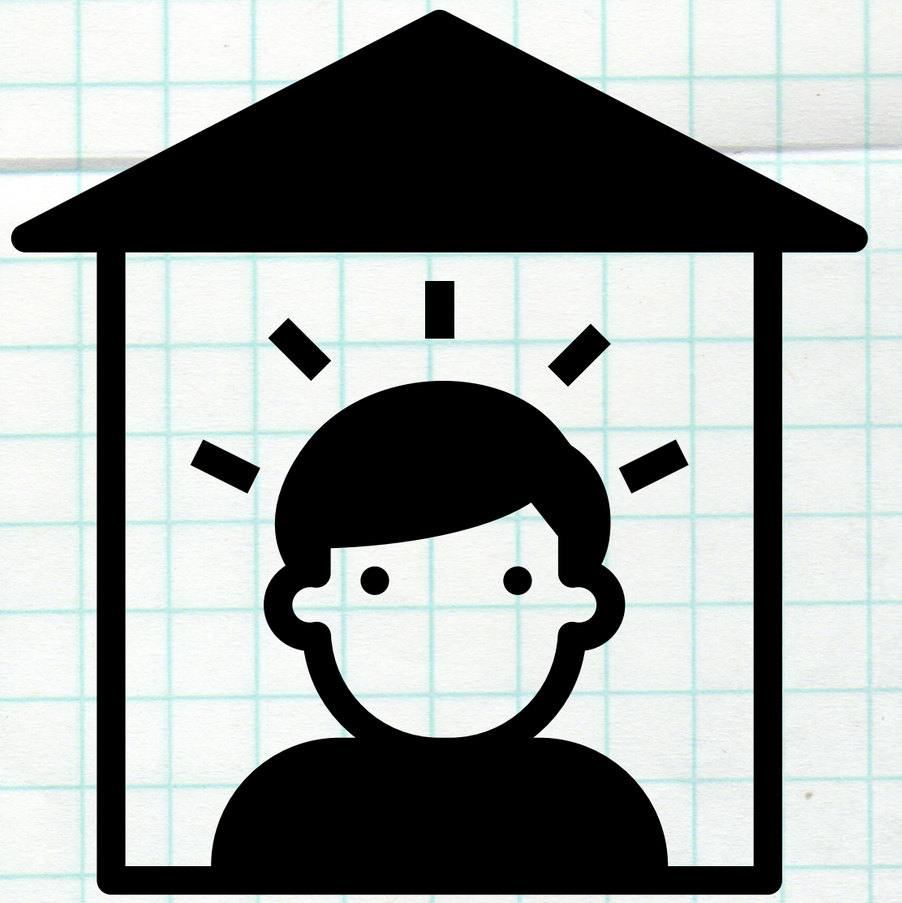
Além disso, é recomendado não sair de casa sem usar máscara, manter a distância de pelo menos dois metros, e evitar o máximo possível contato próximo com pessoas que não moram com você.

Se você tiver sintomas, converse com seus pais, ou com quem cuida de você. Talvez você precise ir ao médico, ou ficar em casa, sem encontrar outras pessoas por 14 dias, pois é o tempo em que os sintomas podem aparecer e que você, se estiver infectado, pode transmitir para outras pessoas.





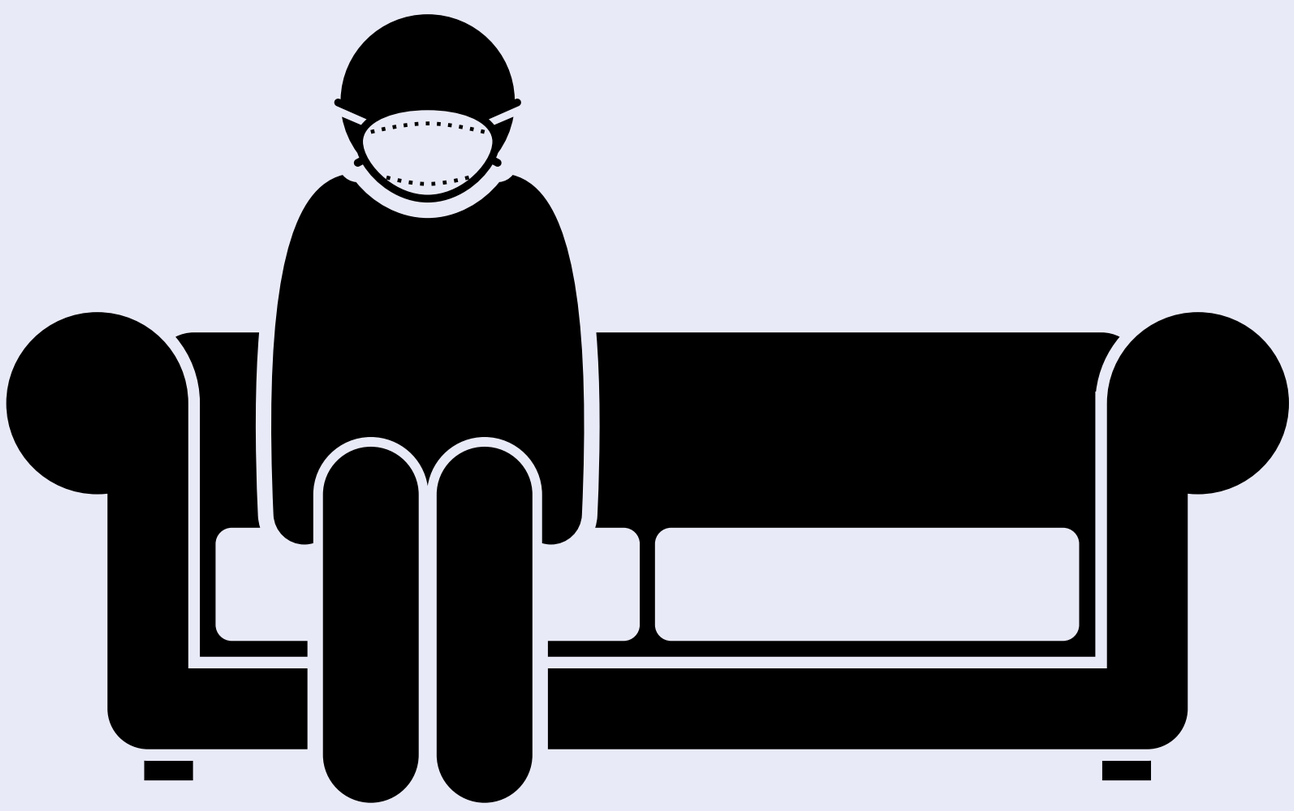
Por que temos que ficar em casa?



O principal modo de infecção é a transmissão de pessoa para pessoa através de contato próximo.

Por isso, ficando em casa você se protege e protege outras pessoas também. Em casa, evitamos o contato com amigos, familiares, vizinhos e pessoas que nem conhecemos, mas podem estar com o vírus ou ter maior prejuízo ao contraí-lo.

É INDICADO QUE NÃO SE FREQUENTE LOCAIS ONDE OUTRAS PESSOAS PODEM PASSAR E TOCAR ALGUNS OBJETOS COMO BANCOS OU BALANÇOS EM PRAÇAS PÚBLICAS, CORRIMÃOS, FECHADURAS E MAÇANETAS EM SUPERMERCADOS E OUTROS LUGARES DE AGLOMERAÇÃO.



Assim, a quarentena (ficar em casa para se proteger) é a medida mais eficiente recomendada pelos órgãos de saúde pública com base na ciência e acontece em algumas cidades para evitar que as pessoas fiquem doentes, que os sistemas de saúde fiquem lotados e que vidas sejam perdidas.

A paralisação das atividades acontece em todos ambientes sociais (escolas, empresas, igrejas, restaurantes, bares, parques, praias, entre outros) com a finalidade de proteger a saúde das pessoas.

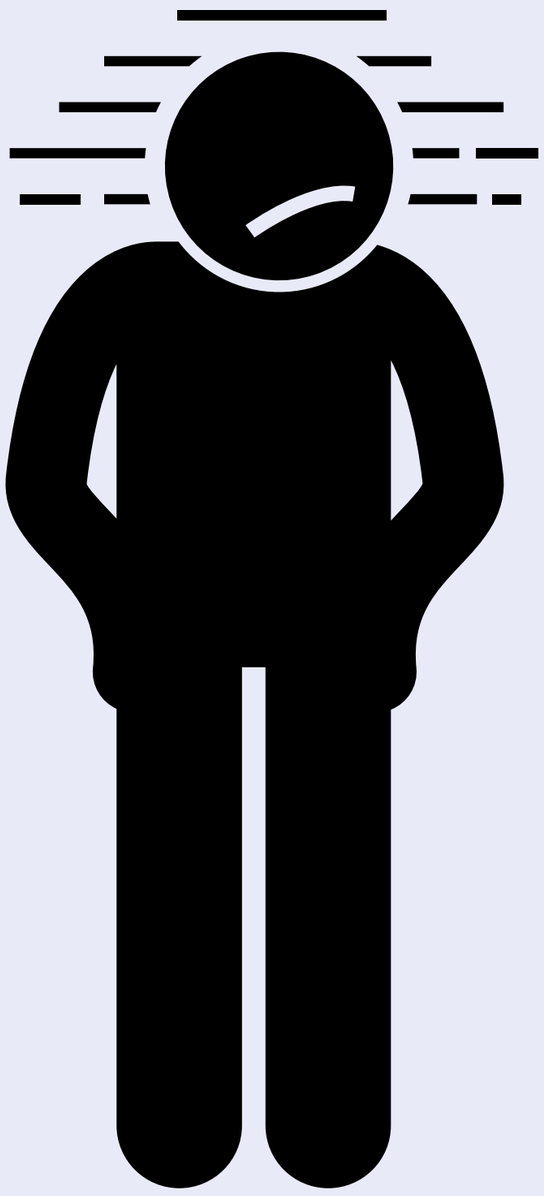
Em alguns países, os governos declararam estado de emergência (suspensão das atividades como a educação, comércio, viagens para outros estados e países) como medida protetiva, ou ainda o “lockdown”, um bloqueio total e sem nenhuma possibilidade de sair em casa, quando o nível de contaminação superou o nível controlável e ficou ainda mais perigoso para as pessoas.

Ficar em casa nem sempre é legal...

Ficar em casa é legal quando escolhemos fazer isso; mas, ter que ficar em casa como uma imposição necessária ou porque nos mandam, **é difícil!** Pode ser que antes você saísse com amigos, para passear, ir na escola ou nos lugares que você gosta, mas agora sair é perigoso para todos.

Por isso, a rotina mudou, as responsabilidades e tarefas para fazer em casa aumentaram, assistir aula virtual (quando isso é possível) também gera mudanças. **A vida mudou!**

Alguns sentimentos são naturais nesse período enquanto você lida com tudo isso.

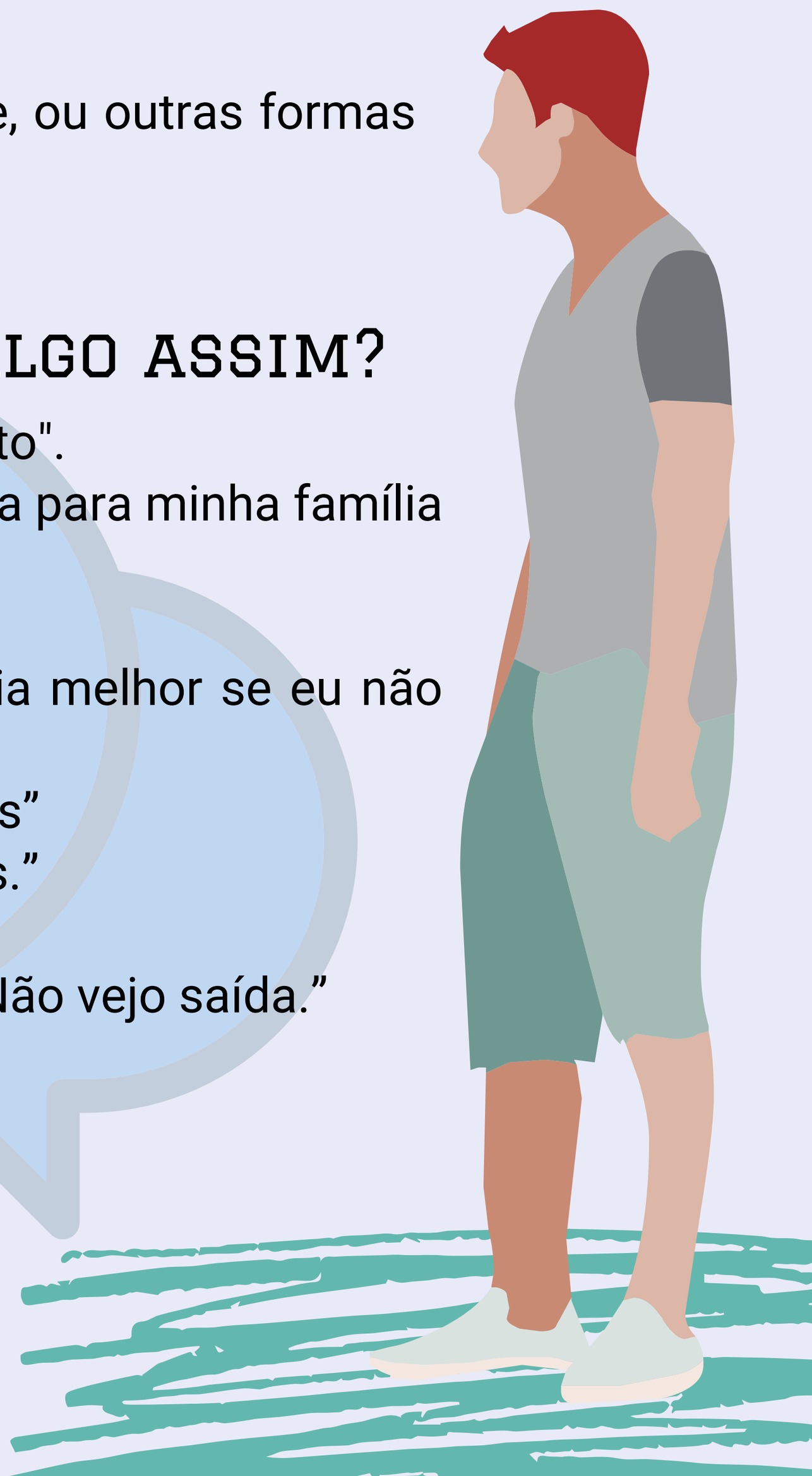


Pode aparecer a tristeza; a vontade de chorar, mesmo que você não saiba o porquê; ficar pensando no que você poderia fazer depois da situação e se preocupar com seu bem estar e o da sua família e amigos também é esperável. Tudo bem se você não sabe muito bem como lidar com os seus sentimentos, sempre é possível aprender.

Às vezes não querer sentir pode acontecer...

Pode ser que seja difícil sentir tristeza, angústia, ansiedade e raiva e você pode querer evitar tais sentimentos. Para tentar esquecê-los e da dor que geram, você pode pensar em se machucar. Veja se você já fez ou pensou em fazer algo assim para tentar esquecer o que estava sentindo:

- Se cortar,
- Se queimar,
- Se bater,
- Arrancar cabelo,
- Bater a cabeça contra a parede, ou outras formas de se machucar...



Você já pensou algo assim?

-"Quero acabar com o sofrimento".
-"Vou deixar de ser um problema para minha família ou meus amigos".
-“Eu ando pensando besteira.”
-“Acho que minha família ficaria melhor se eu não estivesse aqui.”
-“Eu sou um peso para os outros”
-“Estou com pensamentos ruins.”
-“Eu não aguento mais.”
-“As coisas não vão dar certo. Não vejo saída.”
-“Eu preferia estar morto.”
-"Vou desaparecer.”
-“Vou deixar vocês em paz.”

Porém, esses pensamentos acabam não ajudando. Se machucar pode fazer com que você esqueça os sentimentos ruins, mas só por um tempo...depois eles voltam. Se machucar não é bom, pois causam dores e machucados físicos. Por isso vamos te mostrar algumas outras formas de lidar com tudo isso.

Existem outros jeitos de enfrentar esta situação...

Outras formas de lidar com tudo isso **podem ajudar**!

DIMINUINDO SITUAÇÕES QUE GERAM SENTIMENTOS E PENSAMENTOS RUINS:

- **Procure não ver tantas notícias. Tente encontrar um limite para ver as notícias (jornais, internet), nem de mais, nem de menos, para que você não fique tão preocupado e nem pensando muito no futuro.**

- **Procure fazer coisas que você goste.**

- **Faça exercícios físicos (correr, pular corda, entre outros).**

- **Procure fazer coisas novas no seu dia (invente alguma coisa diferente, descubra coisas novas).**

- **Tenha um diário, ou algum lugar em que você consiga escrever o que está sentindo.**

Para não se machucar:

- Se você tem o costume de se machucar, antes de fazer isso da próxima vez, tente escrever no seu corpo (onde você costuma se machucar) o que você está sentindo;

- Passe uma borracha no corpo, onde você costuma se machucar, pois pode ajudar a aliviar a tensão do momento e você acaba não se machucando;

- Escreva, desenhe, pinte ou dance, se você gosta dessas atividades, quando você sentir que está ficando mal;

- Lembre que você já passou por momentos difíceis antes;

- Saiba que a tristeza não dura para sempre, assim como a alegria. A vida é formada por vários sentimentos e tudo bem sentir eles;

- Respire profundamente - imagine que você está soprando uma vela de aniversário, mas sopre essa vela devagar;

- Faça uma lista das pessoas que você pode contar - pode ser da família, amigos, professores, ou outras pessoas que você confie e sempre que se sentir mal, lembre que você pode falar com elas;

- **Converse com alguém que você confie sobre o que está sentindo. Você não é mais fraco por falar sobre sentimentos.**

Você ainda pode ligar para o CVV.
Eles estarão prontos para te escutar.

CVV (Centro de Valorização da Vida)

Telefone: 188

https://www.cvv.org.br/

Atendimento gratuito a todas as pessoas que estão em sofrimento psíquico e querem e precisam conversar!

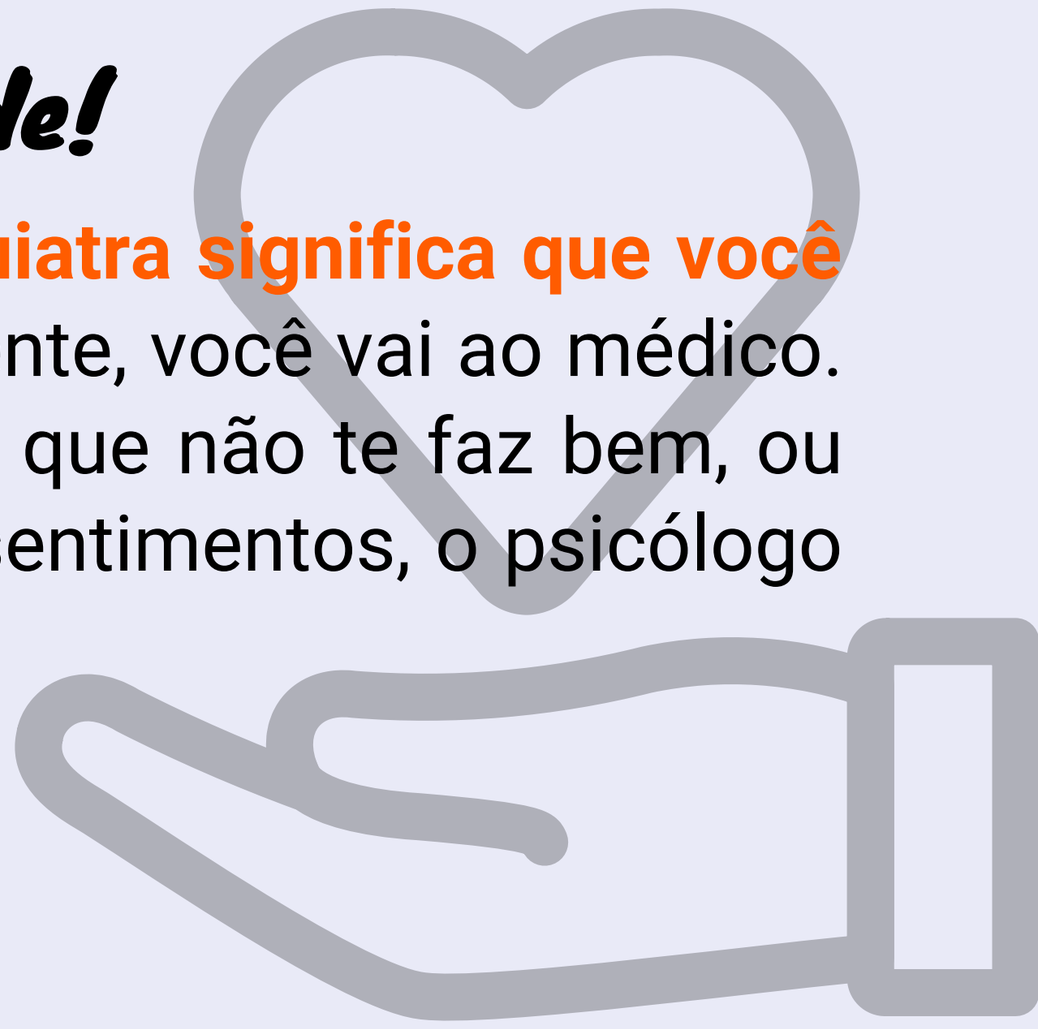
(via telefone, email ou **chat** 24 horas todos os dias).

Se sentir que isso não está adiantando, fale com seus pais e procure um psicólogo ou um psiquiatra.
Eles são profissionais que podem te ajudar!

Algumas pessoas pensam que esses profissionais só cuidam de pessoas loucas.

Não é verdade!

Procurar um psicólogo ou um psiquiatra significa que você quer cuidar de você. Se você está doente, você vai ao médico. Se você precisa conversar sobre algo que não te faz bem, ou você não sabe como lidar com seus sentimentos, o psicólogo ou o psiquiatra poderão te ajudar.

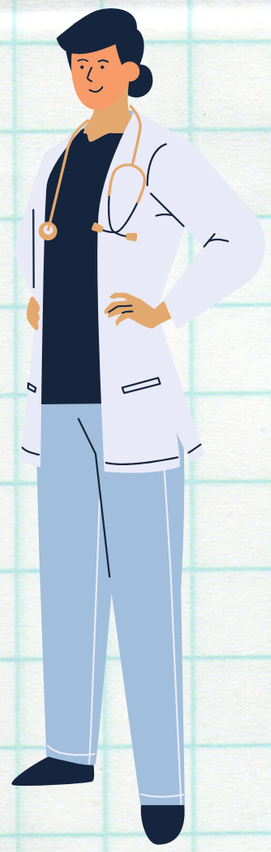


Locais em que você pode buscar ajuda:

UBS

UBS (Unidade Básica de Saúde): porta de entrada da saúde em geral, você poderá ser atendido por equipe multidisciplinar na própria UBS ou encaminhado para o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) se for necessário.

UPA



UPA (Unidade de Pronto Atendimento): caso você precise de atendimento imediato, em meio à uma crise, por exemplo.

CAPS

CAPS(Centro de Atenção Psicossocial): são unidades municipais com atendimento especializado para os casos ligados à saúde mental. Conta com equipe multiprofissional (médicos, psicólogos, assistente social, enfermeiro, terapeuta ocupacional).

Estratégias em tempos de isolamento

Durante a pandemia, cada cidade tem adotado uma medida, dependendo da quantidade de casos e das regras de isolamento que foram estabelecidas.

Assim, em alguns municípios os atendimentos das **UBS, CAPS** e **UPA** continuam da mesma forma que antes e em outros houve alterações (em algumas cidades os atendimentos passaram a ser realizados pelo telefone, só com agendamento ou alterações em alguns serviços como por exemplo UPAs destinadas apenas para casos suspeitos da COVID-19).

Nossa recomendação é que você converse com pai, mãe, ou com quem cuida de você e peça para que eles liguem para os lugares antes de sair de casa e verifique a situação da sua cidade!

Você também pode conversar com pessoas treinadas para acolher quem está em sofrimento:

CVV (Centro de Valorização da Vida) Telefone: 188
https://www.cvv.org.br/

Atendimento psicológico de forma online:

O **Conselho Federal de Psicologia** permite desde 2012 que psicólogos atendam de forma virtual. Para localizar profissionais cadastrados no sistema e-psi acesse: Cadastro e-Psi Informe-se também sobre programas de atendimento gratuito online ou por telefone na sua cidade ou região!

Lembre que você não está sozinho!

Se você é pai, mãe, professor(a) ou amigo(a) de alguém que pensa em se machucar ou em morrer, veja como você pode ajudar essa pessoa:

- Proporcione momentos de lazer: fazer alguma brincadeira ou jogo, cozinhar, ler um livro, ouvir música, ver um filme...unindo toda a família;

- **Você pode ser um "anjo" para a pessoa.** Ou seja, aquela pessoa que terá um combinado com a criança ou o adolescente, de que antes de se machucar ou tirar a própria vida, ela entrará em contato com você;

- Ouça o que a criança ou o adolescente fala com atenção e sem julgamentos. Procure entender que existem motivos que levam a pessoa a esse sofrimento;

- Não diga que é frescura ou que você já passou por situações piores;

- Professores, estejam atentos e procurem evitar o bullying e/ou cyberbullying entre os alunos, pois podem gerar medos, comportamentos como automutilação e até mesmo suicídio;

- Procure ajuda de um psicólogo ou psiquiatra, que são os profissionais especializados nesses casos.

Força-Tarefa
PsiCOVIDa
Conhecimento científico a favor do bem-estar

REFERÊNCIAS:

Aratangy, E. W., Russo, F. L., Giusti, J. S., & Cordás, T. A. (2018). Como lidar com a automutilação: guia prático para familiares, professores e jovens que lidam com o problema da automutilação. São Paulo: Hogrefe.

Botega, N. J. (2015). Crise suicida: avaliação e manejo. Porto Alegre: Artmed.

Brasil (2020). Manual de Orientação ao Farmacêutico: COVID-19. / Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Disponível em: https://www.crfsp.org.br/images/arquivos/Manual_orientacao.pdf. Acesso em: 5 de maio de 2020.

Brooks, S., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 2020(395), 912-920. Doi: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., ...& Pirkis, J. (2020). Suicide risk and prevention during the COVI-19 pandemic, The Lancet Psychiatry, 7(6), 468-471. Doi: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1

Organização Mundial da Saúde (20202). Atualização Oficial COVID-19: Informações e esclarecimentos oficiais do governo sobre a COVID-19. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 5 de maio de 2020.

World Health Organization (2020). Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease 2019 (COVID-19). Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331215/WHO-2019-nCov-IPCPPE_use-2020.1-eng.pdf . Acesso em: 25 de maio de 2020.

COMO CITAR ESSE DOCUMENTO:

Silva, AMB et al. (2020). O isolamento está difícil? Saiba como lidar com ele... Cartilha de prevenção a automutilação e suicídio de crianças e adolescentes.

ORGANIZADORA

Andressa Melina Becker da Silva

Professora doutora dos cursos de Educação Física (CREF: 154684-G/SP) e Psicologia (CRP: 06/132752) da Universidade de Sorocaba (UNISO). Líder do Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicologia do Exercício, Esporte e Saúde (GEPPEES).

REVISOR/ EDITOR

João Ricardo Nickenig Vissoci

Professor doutor de saúde global e emergência médica. Diretor do Global Emergency Medicine Innovation and Implementation Research Lab (GEMINI), Departamento de Cirurgia, Divisão de Emergência Médica, Duke University Medical School. Duke Global Health Institute. Duke University.

AUTORES

Rosário Martinho Sunde

Psicólogo e Docente da Universidade Rovuma (UniRovuma)-Moçambique, Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Escola de Ciências de Saúde e da Vida na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS); bolsista da CAPES.

Juanita Hincapié Pinzón

Psicóloga da Universidade de Antioquia (UdeA). Especialista em Psicologia Organizacional da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Mestre em Psicologia e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS); bolsista da CAPES.

Monique Cristielle Silva da Silva

Graduanda em Psicologia e Bolsista de Iniciação Científica (CNPq) do Programa de Pós-Graduação em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

PROJETO GRÁFICO E DIGRAMAÇÃO

Aryelle Malheiros Caruzzo

Bacharel em Educação Física (CREF: 0266215-G/PR). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá. Coordenadora técnica no Comitê Paralímpico Brasileiro.

Ilustrações disponíveis em *freepik*.com

Força-Tarefa

PsiCOVIDa

Conhecimento científico a favor do bem-estar