

SAÚDE EMOCIONAL NA JUSTIÇA FEDERAL DA 3ª REGIÃO

PROGRAMA VIVAMENTE

Programa de Saúde Mental da 3ª região

*Profa Dra Liliana A. M. Guimarães, Psy, MAPS, PhD
SAMPO- IPq HCFMUSP
Universidade Católica Dom Bosco- UCDB-MS*

“

É um equilíbrio dinâmico que resulta da interação do indivíduo com os seus vários ecossistemas.

”

DIFICULTADORES

- REPRESENTAÇÃO SOCIAL DO TRANSTORNO MENTAL
- PRECONCEITOS
- ESTIGMAS
- VERGONHA
- MEDO
- TEMOR QUE O OUTRO O VEJA COMO FRACO, FRÁGIL, VULNERÁVEL
- INCAPAZ
- SUPER-HOMENS; MULHERES-MARAVILHA, SUPER-HERÓIS

SAÚDE MENTAL

- Tema recorrente com a pandemia do novo corona vírus
- Dificuldade dada pelo isolamento de amigos e familiares,
- Medo de infectar-se
- A ansiedade pela chegada da vacina



- ASSUNTOS QUE MEXEM COM A POPULAÇÃO

Quanto tempo seguiremos assim
entre momentos mais
complicados e afrouxamento das
medidas restritivas?

Até quando nossa Saúde Mental
resistirá à pandemia?



O que podemos fazer para
amenizar as angustias dessa
situação?

Três grandes períodos da pandemia

Período de modificação: início, mudança abrupta, dentro de casa, adaptação, medos, incerteza, inseguranças, incerteza. Ansiedade, depressão, + para quem tem já um histórico

2ª fase

- **Estabilização**: se acostumam com o novo jeito de viver, criam nova rotina, se adaptam um pouco mais, dificuldade de ficar em casa, isolamento, parceiros, filhos, há um certo equilíbrio, há certa normalidade.

3ª fase

- **NEGOCIAÇÃO** com nova flexibilização, pessoas começam a sair de casa, flexibilizam um pouco +, pessoas não aguentam mais, por outro lado, medo de adquirir doença: ambiguidade emocional, sair mas medo.
- Pessoas ficam mais ansiosas, como lidar com a nova fase. Exige gestão de riscos. Dentro de sua rotina, se isolar um pouco, transição, situações mais complexas e intensas nesse momento.
- Aprendendo tendências aos poucos, no meio do caminho.

COMO SE PROTEGER DE UMA DOENÇA MENTAL?

ESTRESSE: pressão constante que obriga organismo a se adaptar.

Quando não consegue se adaptar: crise desadaptativa: pode levar à

Síndrome de Burnout: esgotamento, insônia, irritabilidade, falta de concentração, tendência a abuso de álcool e outras substâncias.

ESTRESSE

- Medo da doença (qdo acaba?, apesar do progresso)
- Volta ao trabalho (Híbrido: presencial, remoto)
- Volta ao estudo
- Vários tipos de convívio no retorno ao novo normal



Em decorrência do estresse

- Aumento de quadros de ansiedade: apreensão a tudo; pânico (não saem mais de casa)
- Quadros depressivos: (transição) perda de parentes, amigos, luto não feito, impedido..
- TEPT- forma mais grave do quadro de estresse: vem da vivência de morte ou proximidade da morte: evitação de sair, revive experiência de proximidade da morte, depressão pelo evento traumático, muito triste, hiper vigilância.



Mecanismo de defesa para enfrentamento ou evitação desses quadros

- Prevenir uma crise, não entrar
- Ver situação real
- Elaborar isso e sustentar essa situação
- 1º, com informações seguras, de confiança
- Manutenção de um cotidiano: dormir, hidratar-se, ler livro, atividade física, consumir cultura, cotidiano saudável
- Reconhecer limite e potencial de enfrentamento da crise
- Sair desse estresse e da crise: pode provocar estresse e outras crises- Novos desafios

..Dados de realidade para cada um

- Corro risco de ser demitida(o)
- Vida econômica ameaçada?
- Como está a vida profissional com relação a melhoria. E a da família?
- Falar com pessoas confiáveis
- Pensar em projetos de futuro
- Engajamento social, deve ser mantido, distanciamento é FÍSICO.



Hábitos que prejudicam sua saúde mental

- 1- Não descansar, emendando uma tarefa na outra: hobbies, momentos prazerosos;
- 2- Não cuidar da alimentação: “vc é o que come”
- 3. Se isolar: criar vínculos de afeto com familiares, amigos, pets.
- 4- Sedentarismo: corpo em movimento significa maior liberação de endorfina, humor melhora, mais energia e bem estar
- 5- Aprender coisas novas: língua estrangeira, um instrumento, estimulando a criação de novos circuitos cerebrais para a SM como um todo
- 6- Se cobrar demais: pode acontecer até para mudar a rotina



O mundo pós- pandemia

Relações Pessoais

- A doença pode mudar o comportamento da humanidade
- 3 situações cooperam com isso:
- O que acelera a História (processos que já estavam em curso) : (i) Guerra, (ii) Revolução e (iii) Epidemia (armas, germes e aço)
- Mudança: Vírus é algo objetivo, algo neutro. Dar sentido ao vírus, é algo subjetivo, é a ideologização do vírus..

- PÓS- ISOLAMENTO: retomada de vínculos sociais?
- Explosão de sociabilidade?? Período de grande alegria, felicidade...
- Depende!! Ex: família (dia/noite)
- Escola perde a necessidade da presença, mas são necessários professores treinados: grande desafio
- Trabalhadores relevantes ou irrelevantes? Com avanço da TI: o que esperar: aprendizado do inglês e informática; algoritmo torna pessoas obsoletas?

- O que fazer com massa crescente de desempregados?
- Pré pandemia- 11 milhões de desempregados.
- Pessoas divididas: Negação e medo
- O que faz a sociedade encarar de frente a situação?
- Negação diante de mudança brusca: negação é natural;
- Racionalismo e anticientificismo: cresce.
- Como se duvida? Gesto contra otimismo da espécie humana

Muita informação

- **Antes:** Onde conseguir? **Hoje:** Como filtrar?
Formação é diferente de Informação (Google)
- Não há igualdade
- Conhecimento não se faz pela Internet
- Ciência tem dificuldade de comunicar
- Pessoas que rechaçam comunicação da ciência
- Método científico demanda mais tempo
- Educação desperdiça talentos
- Divulgação científica: ataque de seus pares também. Sucesso incomoda!!

SE O VÍRUS VEM DE MARTE OU PEQUIM, É IRRELEVANTE!!

- Ouvir especialistas de cada assunto, mesmo com opiniões divergentes, mas que têm conhecimento é importante!
- Ouvir respostas é importante: o eco nas pessoas é mais afetivo que racional
- Crises fazem cair máscaras (ex: casais)
- Violência contra a mulher (família/masculinidade tóxica aumenta)
- Aumento de agressão a crianças e mulheres, abandono a idosos. Denunciar o agressor. Hoje há justificativas e no futuro?

- Agressor: precisa de tratamento e as vezes encarceramento.
- Queda das máscaras: solidão e aprendizado consigo mesmo, sem muletas.
- Desfrutar como do isolamento? Isolamento produtivo (solitude): muito difícil.
- Não quero ficar só, mas quero ficar com outras pessoas. Avalie-se!! Clima de uma casa, todos fazem parte e contribuem para. Desafio de se conhecer é tarefa de toda uma vida.
- Se outro lhe irrita, vc viu algo seu no espelho.

AUTO-CONHECIMENTO É DESAFIO PARA A VIDA

- Buscar fontes de alegria, alternativas
- Nova experiência, traz surpresas
- Ler +, escrever +
- Horários invertidos, por exemplo
- Volta a cozinhar, ouvir musica, tocar instrumentos, filmes, surpresas...
- Seria boa a mudança que possibilitasse a descoberta de facetas, se não fosse a Morte, sofrimento, crise econômica, que minam isso.
- Posso fazer, de forma privilegiada: home office, isolamento. Posso sobreviver a tudo isso! Fique em casa! TV, comida, Internet, etc...

- Coisas que eram adiadas podem ser retomadas.
- MOMENTO é próprio para descobrir poesia ouvir música, se a pessoa tem acesso a fontes.
- A velhice de quem não lê é muito solitária.
- Ética é verificada em época de crises, dificuldades. Começa por uma prática (gorjeta para pessoa que trabalha no aplicativo; regra da etiqueta (convivência, tolerância ativa, comunicação não violenta (na internet).
- Estado gastar +, com zelo.

A DOENÇA PODE MUDAR O COMPORTAMENTO DA HUMANIDADE

- SAIR DA ZONA DE CONFORTO AJUDA A ALCANÇAR O OTIMISMO;
- No mundo pós pandemia: O que é público precisa ser vigiado por todos.
- Relações pessoais depois da crise do coronavírus: ressignificações
- Pessoas reclamavam das reuniões familiares e agora querem???!!! Placebos para os mais velhos, não para os mais novos (confundem percepção do real com o virtual).
- Reunião por rede: foca mais no individuo; é o que se tem no momento.

Lideranças pós pandemia

- Líder que pensar no óbvio, estadista
- Que pensa na infra-estrutura, em longo prazo
- Educação
- Saneamento
- Segurança
- Saúde
- Preparar caminho para continuarem
- Carência mundial de líderes.

- Problemas só podem ser resolvidos por muitas pessoas e com um envolvimento nacional
- Pensar mais afetivamente do que racionalmente
- Livre debate de ideias. Democracia tem resistido. Instituições ainda funcionam, umas como contrapontos das outras.
- As crises unem, no Brasil ela divide? Podem unir, mas mostram cisões.

FUTURO

- Reunião tão efetiva, presencialmente ou não
- Escola que fechou, a 1ª criticada, depois todas fecham
- Educação financeira
- Crença em sistema público eficaz se fortaleça
- Lideranças atuais desgastadas pela demora em terminar a pandemia
- Ng terá a mesma percepção do mundo
- Sempre todo fato histórico afeta profundamente a pessoa
- Felicidade- Finlândia 2020 (assistência médica de boa qualidade)

- Conceitos mudam muito na pandemia
- Conceito de felicidade (BUTÃO- país mais feliz do mundo). Substituir IDH- Aumento do turismo
- Dinamarca – HUGGA (intimidade, conforto em casa)
- Países desenvolvidos, com governos transparentes, corrupção é exceção, taxa de suicídio grande, maior do que países africanos. Depressão maior no Japão, Suécia e na Finlândia.
- Estabelecer seu pp padrão, cada país, cada pessoa. Não esperar futuro para ser feliz, ser agora. Felicidade é sempre adiada, ser atual, definida para seus parâmetros, grau de otimismo eficaz.



Felicidade não está
onde os outros
dizem!

- Todos os valores testados no momento!
- Esperança é diária, essencial, vital para sobrevivência diária.....
- Bom sonhador tem que ter esperança! Sem esperança, afunda-se. Isso não serve para os pessimistas.
- Sobrevivi a 2021!
- Viver Natal intensamente, por exemplo!!
- Inverno está lá fora porque a vida volta na primavera!
- **Lição principal do pai nosso:** está no substantivo e no pronome possessivo inicial: Há um pai e ele é nosso (universalidade)! Me reconheço no coletivo humano, o que nos leva a noção de fraternidade humana!!



OBRIGADA!!

lguimaraes@mpc.com.br
