



GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
SUBSECRETARIA DE POLÍTICAS E AÇÕES DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

CARTILHA DE SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL FRENTE À PANDEMIA DO CORONAVÍRUS NO ÂMBITO ESCOLAR

PROFISSIONAIS DA SAÚDE



SAÚDE



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

O processo de pandemia da COVID-19 afetou sobremaneira a rotina de toda a comunidade escolar (profissionais da educação, gestores, professores, estudantes, pais/responsáveis), causando sentimentos de medo, angústia, ansiedade, insegurança; o que pode ocasionar adversidades para a saúde mental individual e coletiva. Desse modo, apresenta-se algumas propostas de cuidado com vistas à promoção da saúde.

Para a comunidade escolar em geral:

Pratique a empatia: consiste em colocar-se no lugar do outro, buscando compreender como o outro se sente em relação aos processos que vivencia. Considerando à COVID-19, significa compreender que ela não tem relação com etnia, gênero ou classe social. Do mesmo modo, as pessoas acometidas pela COVID-19 não fizeram nada de errado e não devem ser julgadas por estarem nessa situação. Discriminar pessoas por terem sido contaminadas produz sofrimento psíquico. Assim, utilize-se de gentileza e solidariedade enquanto ferramenta de enfrentamento à pandemia.

Não crie estigmas: não faça referências às pessoas acometidas pela COVID-19 enquanto “casos de COVID”, “vítimas de COVID”, “familiares do caso de COVID”. Todos merecem ser tratados e abordados com respeito às pessoas que são. Eles realizarão o tratamento para que retornem à sua vida assim que possível.

Informação deturpada também faz mal: sempre que buscar informações, faça com base em fontes confiáveis (Secretarias de Saúde do Estado e Município, Ministério da Saúde, Organização Mundial de Saúde, Organização Pan-Americana de Saúde). Organize-se para a redução das buscas por informações, para uma frequência não excessiva. Evite o compartilhamento excessivo em grupos. Recebendo notificações ou compartilhamentos, lembre-se que nem tudo que receberá é real ou verídico. Por isso, mantenha a tranquilidade antes de considerar os

conteúdos acessados.

Cuide de você e de seus pares próximos: além de seguir as recomendações de educação e etiqueta respiratória, é fundamental o fomento de momentos de escuta e apoio emocional entre as pessoas próximas. A interpretação de que esse momento é uma oportunidade para desacelerar a rotina e criar vivências de prazer e significado ajuda a termos positividade no dia-a-dia.

Conecte-se a quem você ama: as tecnologias de comunicação nos permite estar virtualmente próximos de quem amamos. Por isso, faça-se presente na vida dos que lhes são caros! Desse modo, o contato social pode ser mantido por meios tecnológicos e virtuais (chats, web chamadas, telefonemas). Isolamento social não precisa significar solidão e distanciamento. Mantenha-se conectado!

Compartilhe histórias e informações positivas: momentos de pandemia expõem nossas fragilidades. De forma a enfrentar sentimentos negativos, podemos destacar fatores positivos dessa situação, como a compreensão de nossa interdependência, da necessidade de processos solidários, da produção de novos conhecimentos e do cuidado com o planeta.

Adote hábitos saudáveis! Dedique-se a ter uma alimentação adequada e saudável e uma vida mais ativa mesmo dentro de casa, buscando uma rotina que proporcione bem estar e prazer.

Cuide da sua alimentação: Priorize o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como frutas e sucos de frutas, legumes, vegetais, arroz, feijão, carnes e ovos, e preparações a partir desses alimentos, que são ricos em antioxidantes e contribuem para o fortalecimento da imunidade. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados (biscoito recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, congelados, temperos e macarrões instantâneos, etc), que são altamente calóricos e com

grande concentração de gorduras, açúcar e sal. Tais alimentos favorecem o ganho de peso e aumenta o risco de desenvolvimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, câncer, dentre outras. Dentro do possível defina horários para as refeições, e torne a refeição um momento prazeroso, de conversa e compartilhamento com os demais membros da casa.

Mantenha-se ativo dentro de casa! A atividade física propicia diversos benefícios para a saúde geral, como também para a saúde mental, contribuindo para a melhora da auto estima, para diminuir o estresse e a depressão e para aumentar a qualidade do sono. Atividades como organizar a casa, por exemplo, já contribuem para se ter uma vida mais ativa, e consequentemente para alcançar os benefícios que a atividade física proporciona. Além disso, em casa é possível desenvolver outros tipos de atividades, como alongar-se, pular corda, dançar, brincar, dentre outras.

Proteja as pessoas dos grupos de risco: se você faz parte do grupo de pessoas com maior vulnerabilidade aos efeitos da COVID-19 (idoso, gestante, imunossuprimidos e/ou apresente alguma doença crônica como hipertensão, diabetes e doenças cardiorrespiratórias), tenha cuidado redobrado. Siga as orientações dos profissionais de saúde como medida de autocuidado E se conhece alguém do grupo de risco, mostre a ele o quanto se importa e o apoie nas medidas de cuidado. Cuidar um do outro fortalece o sentimento de solidariedade e parceria.

Organize-se: é importante planejar nossa rotina para que a vida ocorra sem maiores contratempos. Pensar nos insumos necessários para o bem estar de toda a família e os meios de adquiri-los, de maneira a garantir a segurança necessária. Esteja atento às medidas de higienização para compras e os cuidados sanitários ao se chegar em casa.

Cuide dos animais de estimação: dedique tempo para o cuidado com seu animal de estimação. Essas atividades,

além de garantir o bem estar de todos, podem significar momentos de relaxamento para os envolvidos. Além disso, os animais geralmente estão dispostos à troca de experiências e afetos, nutrindo os corações com alegrias e descontração.

Evite o uso prejudicial, abuso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções: Busque substitutos saudáveis, como prática de atividade física, meditação, dança, exercícios de relaxamento, entre outros, através das redes sociais e mídias digitais da SES, além de outros canais.

Se necessitar, busque apoio psicológico: as unidades de Atenção Primária à Saúde são os serviços responsáveis por ordenar o cuidado para a garantia do acesso às ações de promoção à saúde, prevenção, atenção a agravos e doenças e reabilitação. Havendo necessidade, contacte a sua equipe de saúde de referência.

Outro dispositivo de apoio é o aplicativo ‘Saúde Digital’, que disponibiliza, por meio do trabalho de psicólogos voluntários, o acolhimento, a escuta qualificada, a orientação e o acompanhamento terapêuticos à distância. Este acolhimento, para a avaliação inicial, se dá por encaminhamento e se destina aos pacientes adoecidos pela COVID-19, com necessidades psicobiológicas.

A todos os profissionais da educação:

Acolhimento é fundamental! É importante se planejar para o acolhimento de todos que estiverem em situação de luto. Muitos profissionais e estudantes estão em luto e estresse pós-traumático pela perda de um ente querido. Pensar no acolhimento, na escuta e na condução desses sujeitos é medida indispensável de cuidado e saúde psíquica da comunidade escolar.

Construindo uma comunidade escolar acolhedora: necessário trabalhar no enfrentamento do estigma e de

situações de bullying voltadas às pessoas acometidas ou que tiveram algum familiar acometido pela COVID-19. Pensar em momentos de diálogo, escuta e sensibilização; de maneira a promover sentimentos de empatia, pertencimento e solidariedade entre toda a comunidade escolar, de modo a afastar comportamentos de segregação e marginalização referentes à pandemia.

Atenção para sinais de possível violência sexual e doméstica em tempos de pandemia. Sabe-se que, com as orientações de isolamento social, observou-se uma crescente nos casos de violência doméstica/violência sexual. Assim, é importante que todos estejam atentos a possíveis sinais de violência, de maneira a garantir a precoce identificação e tomada de medidas protetivas necessárias nesses casos.

Flexibilize as fronteiras entre a escola, pais/responsáveis e estudantes. Considerando as novas práticas pedagógicas surgidas com a pandemia, a aproximação entre a escola e a comunidade será muito maior daqui pra frente. Assim, essa proximidade pode proporcionar ações de educação em saúde, de apoio mútuo, de pertencimento e solidariedade; contribuindo para o fortalecimento da esperança e da positividade entre todos.

Aos professores:

Organize sua rotina de trabalho remoto: o acúmulo de funções pode se tornar um problema. Por isso, é importante planejar e organizar as atividades do trabalho, considerando a rotina da casa e de todos os familiares. Assim, é fundamental a divisão de tarefas domésticas, assim como da responsabilidade com os filhos (que também estão em aulas remotas e precisam de apoio para a sua execução).

A atenção deve estar no tempo presente: a incerteza quanto ao futuro e quanto às consequências da pandemia podem causar muita ansiedade e angústia, princi-

palmente quando observamos a situação econômica, de emprego e renda. Assim, é importante ter cuidado com fontes de buscas sobre o panorama econômico e as medidas a serem adotadas. Busque sempre fontes confiáveis (como das secretarias Estaduais e Municipais da Educação, assim como de outras instituições de confiança).

Auto-cobranças exageradas são prejudiciais: Não aliamente exigências referentes ao domínio amplo de todos os recursos tecnológicos. O uso ampliado das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) não eram tão presentes nas rotinas escolares. Aos poucos, a apropriação desses instrumentos irá se consolidando.

Aos gestores da educação:

Fortaleça as parcerias intersetoriais: a aproximação entre os profissionais de diversas áreas possibilita planejamentos mais assertivos e a ampliação das possibilidades de cuidado nesse momento de pandemia. Assim, fortaleça espaços de gestão compartilhada, no qual possa se pensar em formas de cuidado de toda a comunidade escolar, considerando as necessidades em tempos de aulas remotas (como o acesso aos materiais didáticos e a alimentação adequada e saudável em casa, manter-se ativo em casa, estratégias de redução de danos para lidar com emoções negativas) e o planejamento para retorno às aulas (compra de insumos de higiene e limpeza, organização dos espaços e das rotinas, planejamento das ações de promoção da saúde e prevenção à COVID-19, etc).

Considere a existência de uma pluralidade de “comunidades escolares”: Observar a existência de diferentes condições de saúde, econômicas e sociais, principalmente nesse momento de enfrentamento da pandemia de COVID-19, permite o planejamento das ações com vistas à promoção da saúde, da equidade e do direito à educação. Assim, é imprescindível considerar os Determinantes Sociais da Saúde (DSS), assim como a dimensão de classe, gênero, raça/etnia, e o território em suas parti-

cularidades, para que seja possível pensar em ações positivas e capazes de garantir o desenvolvimento da aprendizagem de todos os estudantes.

Usar a tecnologia a favor do aprendizado pode ser um bom caminho. Evidentemente, é preciso pensar nas condições de acesso de educadores e estudantes no presente momento. Esta não pode se tornar uma barreira de acesso ao ensino, uma vez que isto aumentaria ainda mais as desigualdades sociais. Mas, quando seu uso é viável, pode ser muito favorável neste momento.

Prime pela qualidade da informação. Assegure um fluxo de informações de qualidade e fidedignas para todos os profissionais da equipe.

Para a programação das atividades não presenciais, é fundamental o respeito às formas de vida dos estudantes e dos professores. Por isso, priorize momentos de construção compartilhada das atividades, reservando espaços de diálogo com professores, pais/responsáveis e estudantes.

Em momentos de aulas remotas, é importante a identificação de situações de vulnerabilidade da mulher em decorrência da admissão de novas funções, somadas ao acúmulo de atividades já desempenhadas no âmbito doméstico. Identifique e apoie as profissionais que estejam na situação de extrema sobrecarga de funções no lar, de maneira a desenvolver estratégias de cuidado e de suporte na busca pela superação das dificuldades e adequação da rotina de trabalho. Nesses casos, é importante ofertar apoio terapêutico para a profissional, assim como orientações de autocuidado.

Considere o protagonismo juvenil para planejamento das aulas remotas, assim como para o retorno às aulas. As adolescentes e juventudes têm muito a dizer sobre as maneiras mais adequadas de se programar o retorno às aulas, considerando suas necessidades, suas expectativas

e suas formas de compreender a vida. Dar voz ativa promove o sentimento de pertencimento, responsabilidade e autonomia, fortalecendo a saúde emocional tanto a nível individual quanto coletivo.

No planejamento para retorno às aulas, assegure a garantia de insumos para a proteção de toda a comunidade escolar, assim como momentos de qualificação para todos os profissionais e adoção de todas as medidas de biossegurança. Estratégias de planejamento prévio representam para toda a comunidade escolar segurança e diminuição da ansiedade quanto às perspectivas futuras.

Prepare-se para o retorno às aulas de modo a considerar a formatação de agenda a qual contemple atividades de diálogo para toda a comunidade escolar. A volta às aulas é um momento muito importante para se conversar, inclusive envolvendo os familiares, sobre o que aconteceu com aquele estudante e sua família no período de confinamento. É um importante momento de escuta, muito maior do que só o retorno à rotina conteudista. É um momento de elaborar o que cada um vivenciou no nível individual e familiar.

CONTRIBUIÇÕES:

Subsecretaria de Políticas e Ações de Saúde:

Superintendência de Redes de Atenção à Saúde:

- Diretoria de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas.
- Responsável: Lírica Salluz Mattos Pereira.

Superintendência de Atenção Primária à Saúde:

- Diretoria de Promoção à Saúde. Responsáveis:

Bárbara Quintela Zanette Reis, Carolina Guimarães Marra Nascimento, Mário Augusto do Rosário, Nathália Ribeiro Mota Beltrão, Nayara Resende Pena, Joseane Mariluz Martins de Carvalho, Pollyanna de Oliveira, Silva, Waleska Aparecida Vianna de Rezende.