



ORIENTAÇÕES PSICOLÓGICAS PARA TEMPOS DE PANDEMIA

Volume 3

IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS

 **INSTITUTO FEDERAL**
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

EQUIPE DE ELABORAÇÃO

ORGANIZAÇÃO

Ana Carolina Leal Folha de Castro

AUTORAS DOS TEXTOS E PSICÓLOGAS DO IFPA

Ana Carolina Leal Folha de Castro
Campus Tucuruí

Bruna de Almeida Cruz
Campus Belém

Dayra Sampaio Pereira
Campus Abaetetuba

Marília Mota de Miranda
PROEN/ Reitoria

EXPEDIENTE TÉCNICO

REVISÃO DE TEXTO

Mário Vitor Brandão de Lima
Gabinete / PROEN – PI

Diagramação
ASCOM Reitoria

APRESENTAÇÃO

Prezado (a) discente,

A pandemia causada pela COVID-19 tem afetado nossas vidas de diversas maneiras. Sem que estivéssemos preparados, tivemos que mudar a nossa rotina e abrir mão das nossas principais atividades diárias. Até hoje, ainda estamos buscando nos adaptar às novas medidas de prevenção à saúde, e a essa nova forma de viver.

Diante de tantas mudanças, sentimentos como, insegurança, tristeza e angústia se fazem mais presentes, o que reforça uma necessidade ainda maior de cuidar da nossa saúde mental. Esse cenário que estamos vivendo trouxe para as instituições de ensino a preocupação de ajudar os estudantes a atravessar esse momento com mais criatividade e habilidade emocional.

Pensando nisso, e dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelas psicólogas do Instituto Federal do Pará, este E-book, escrito a muitas mãos, tem a intencionalidade de abordar os cuidados com a saúde mental, através de algumas orientações psicológicas, especialmente aos estudantes, por acreditarmos possíveis de serem colocadas em prática, em tempos de pandemia!

Abraços Virtuais e Boa leitura!
Ana Carolina Folha

“Tempos difíceis exigem amor ao extremo”
(Autor desconhecido)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

5

REAÇÕES DE MEDO EM UMA PANDEMIA

Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém

8

O RISCO DE DEPRESSÃO NA PANDEMIA DA COVID-19

Ana Carolina Leal Folha de Castro – Campus Tucuruí

Marília Mota de Miranda – PROEN/Reitoria

11

REDE DE APOIO PSICOSSOCIAL

Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém

16

DICAS E FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS QUE APROXIMAM

Marília Mota de Miranda – PROEN/Reitoria

19

ACOLHENDO AS DIFERENÇAS: CUIDADO COM O OUTRO NA PANDEMIA DA COVID-19

Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba

Marília Mota de Miranda – PROEN/ Reitoria

22

CONTATOS ÚTEIS

27

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, considerada de uma família de vírus que causam infecções respiratórias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o novo agente do coronavírus foi descoberto em dezembro de 2019, após casos registrados na China.

No Brasil, o primeiro caso de contaminação pela COVID-19 foi oficialmente registrado em 26 de fevereiro de 2020. Com o aumento do número de casos de contaminação pelo mundo, a Organização Mundial da Saúde declarou, em 11 de março de 2020, a pandemia do novo coronavírus e, com isso, medidas de prevenção foram adotadas mais intensamente para conter a disseminação do vírus.

Em 13 de março de 2020, o Ministério da Saúde regulamentou critérios de isolamento e quarentena para serem aplicados pelas autoridades sanitárias em pacientes com suspeita ou confirmação de infecção por coronavírus.

Desde então, vivenciamos cada vez mais o aumento de restrições das nossas atividades diárias. Em 16 de março, Rio de Janeiro e São Paulo foram os primeiros estados no Brasil a registrar a transmissão comunitária, ou seja, quando não é possível mais identificar a origem da contaminação, o que levou o país a entrar em nova fase de estratégia de contenção do vírus. No dia seguinte, foi registrada a primeira morte por COVID-19, no Brasil.

O IFPA, acompanhando os acontecimentos do Brasil e do mundo, informou no dia 17/03/2020, por meio do OFÍCIO CIRCULAR Nº 07/2020/PROEN, a suspensão das atividades acadêmicas presenciais de Ensino, Pesquisa e Extensão, em todas as unidades do estado, no período de 19 de março a 12 de abril de 2020, posteriormente prorrogada, por meio da PORTARIA Nº 705/2020/GAB, por tempo indeterminado, até o momento.

No estado do Pará, o registro do primeiro caso do novo Coronavírus (Covid-19) pela Secretaria de Estado de Saúde (Sespa) foi em 18/03/2020, porém, apenas uma semana após esta primeira confirmação, o estado já registrava 9 casos da doença, e a partir de então, as notificações só foram aumentando, chegando no dia 30 de março a registrar a transmissão comunitária.

O número de contaminação no estado do Pará cresceu tanto, que entre 24 a 30 de abril, a capital paraense pulou de 51 para 138 óbitos, posteriormente chegando a registrar uma média de casos acima das médias estadual e nacional, tornando o Pará, o segundo estado do país a adotar o "lockdown" ou seja, bloqueio total das atividades não essenciais, em nove municípios do estado, de 10 a 17 de maio, sujeitos a advertências e multas àqueles que desrespeitassem as medidas.

Diante dessa crise epidemiológica sem precedentes, inúmeros são os impactos econômicos, políticos e psicológicos advindos da pandemia, que atingem diretamente a nossa forma de viver. Isso reafirma a importância de cuidarmos, ainda mais da nossa saúde mental. Ainda que o grau de sofrimento reflita de forma singular para cada indivíduo, acreditamos que existem formas possíveis de administrá-lo, que podem minimizar o sofrimento mental e até mesmo prevenir, a instalação de doenças.

Os cientistas já afirmam que o mundo não será mais o mesmo. De fato, não é mais possível continuar daquele ponto onde paramos antes de começar a pandemia. Muitas são as reflexões e incertezas que nos acompanham nesse momento e que irão perdurar por tempo indeterminado.

A expressão "o mundo todo" deixou de ser uma metáfora para se aplicar à nossa realidade, já que hoje, literalmente, estamos vivendo essa crise em esfera mundial e, coletivamente, buscamos a saída ou pelo menos, minimizar seus impactos.

Sendo assim, o IFPA, como parte importante da vida dos seus discentes, também é um espaço de prevenção e auxílio, e este é o objetivo deste E-book: ajudá-lo a entrar em contato com algumas ideias/reflexões e buscar, nesse momento difícil, também, uma oportunidade de crescimento.

Se cuidem e contem conosco!
Ana Carolina Folha
Em:21/05/2020

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>. Acesso em: 17 de maio de 2020.

REAÇÕES DE MEDO EM UMA PANDEMIA

O sentimento de medo exacerbado e as reações relacionadas a ele costumam ser considerados desagradáveis e, por vezes, nocivos para a saúde mental. Em meio a um contexto atípico como o de uma pandemia, no entanto, sentir medo é uma reação bastante esperada, uma vez que nos encontramos diante de ameaças e incertezas de forma muito constante, próprias do momento.

Segundo material elaborado pela Fiocruz (2020), durante a pandemia, é esperado o estado de alerta, preocupação, confusão, estresse e sensação de falta de controle. Também é muito frequente que as pessoas, em contextos como esse, relatem sentir medo de morrer, de adoecer, de perder pessoas, de perder seus meios de subsistência, de serem excluídas socialmente, de transmitir o vírus, e de outras situações ameaçadoras.

O medo é uma reação esperada, portanto, devendo ser considerado como resposta saudável do corpo e do psiquismo perante situações de ameaça. O medo nos prepara para a situação ameaçadora, aguçando o nosso senso de alerta e, de certa forma, auxiliando-nos a realizar as medidas de proteção que se fazem necessárias.

No entanto, isso não significa que a reação de medo não gera sofrimento. Como afirma Sigmund Freud (2011), em *O mal-estar na civilização*, o sofrer psíquico também nos ameaça a partir “do próprio corpo, que não pode sequer dispensar a dor e o medo como sinais de advertência” (p. 20). Ou seja, os sintomas que o nosso corpo produz para nos dizer que algo não vai bem são importantes para nos proteger, mas também geram sofrimento.

É importante que possamos reconhecer esses sentimentos e que eles possam ser acolhidos, para evitar que se configurem como reações recorrentes e se desenvolva o adoecimento mental. Conversar sobre as preocupações e receios que provocam aflição com amigos, familiar ou mesmo com profissionais de saúde pode ser, portanto, uma prática muito útil para prevenir a persistência ou o agravamento do sentimento de medo.

Também é válido evitarmos a produção exagerada do medo, buscando adotar medidas que nos tragam o sentimento de segurança, como por exemplo:

- Evitar exposição excessiva às notícias e, sobretudo, procurar saber quais são as notícias verdadeiras e se informar por meio de fontes confiáveis. O excesso de contradições entre notícias verdadeiras e falsas pode provocar a sensação de insegurança.
- Fortalecer a sua rede de suporte emocional, cercado-se de amigos, pessoas com quem possa contar em caso de necessidade;
- Conhecer os serviços disponíveis na sua localidade para atender as suas necessidades de saúde e recorrer ao que estiver ao seu alcance para se cuidar;
- Tomar as medidas de precaução que estiverem ao seu alcance e aprender a lidar com as coisas que não estão sob seu controle.

Essas são apenas algumas considerações sobre o sentimento de medo, que possivelmente angustia boa parte da população em um momento de pandemia, mas que se manifesta de diferentes maneiras entre as pessoas.

As reações de medo podem se manifestar de forma sutil e passageira, assim como também podem vir acompanhadas de outras formas de sofrimento e, por isso, quando for identificada a persistência e o prejuízo na vida decorrente dessa situação, é recomendável que se procure estratégias de cuidado e, caso necessário, atendimento profissional.

SOBRE A AUTORA

Bruna de Almeida Cruz é psicóloga educacional, mestre e doutoranda em Psicologia, orientada pela Psicologia Social e inserida nas discussões sobre saúde mental e medicalização da educação e da sociedade. Servidora técnica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Belém. E-mail: psi.belem@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FIOCRUZ. Recomendações Gerais. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Brasília, 2020, p. 1-8.

FREUD, S. O mal-estar na civilização. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

O RISCO DE DEPRESSÃO NA PANDEMIA DA COVID-19

A pandemia causada pelo novo coronavírus ocupa, atualmente, o centro dos noticiários e da preocupação mundial pelo seu alto grau de contaminação e letalidade, além da corrida pela busca de vacina e tratamento com maior segurança para as pessoas. Diante desse cenário, nos vemos expostos a medos e mudanças de rotinas que têm se prolongado a cada dia, sobretudo no Brasil, que vem apresentando, até o momento, um aumento no número de pessoas contaminadas pela COVID-19.

Com tantas incertezas, a crise sanitária e epidemiológica tem agravado os problemas sociais, políticos e econômicos, gerando uma sobrecarga emocional e diversos impactos à saúde mental dos indivíduos, fatores que aumentam os riscos de desenvolvimento de depressão, e que são confirmados pelo estudo do Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), que apontou que "os casos de depressão praticamente dobraram desde o início da quarentena" (CNN, Brasil).

Enfrentar esse desafio e estar alerta para esses riscos se faz mais importante do que nunca, visto que a depressão já afetava 5,8% da população brasileira, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o que coloca o Brasil entre os países da América Latina que possui o maior número de pessoas deprimidas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL, 2017)

Vale ressaltar ainda, que a depressão, em seu estado mais grave, pode levar ao suicídio (4º maior causa de morte no Brasil entre jovens de 15 a 29 anos), e que cabe a nós evitá-la, haja vista que existe prevenção e tratamento para essa doença.

TRISTEZA X DEPRESSÃO

Ao longo desse período de quarentena, é natural que a tristeza possa se fazer mais presente e ser facilmente confundida com a depressão. No entanto, é importante entender que a tristeza é uma emoção, como a raiva, a alegria ou

o medo. Todas são uma resposta adaptativa dos seres humanos, diante de situações adversas. Portanto, é possível se sentir triste de vez em quando, sem que isso se configure um adoecimento. Nestes casos, a tristeza costuma ser passageira. Na depressão, a tristeza é considerada um dos principais sintomas, mas ela é profunda, duradoura e, na maioria das vezes, a pessoa não consegue identificar o seu real motivo.

O transtorno depressivo é caracterizado por diversos sintomas que afetam de forma significativa não apenas o humor, mas também o comportamento e o pensamento do indivíduo. As causas estão associadas a fatores genéticos, bioquímicos, comportamentais e ambientais, e os estágios da doença são classificados: leve, moderado e grave.

LIGANDO O SINAL DE ALERTA

É hora de ficar atento aos sinais e sintomas que podem revelar indícios de depressão, quando perdurarem por mais de duas semanas e impedirem a realização das atividades rotineiras do indivíduo:

- ❖ Humor: Variação de humor, apatia, desespero, irritabilidade, descontentamento geral, angústia, sensação de vazio, baixa autoestima, culpa, isolamento, perda de interesse e prazer nas atividades, distanciamento de amigos e familiares.
- ❖ Pensamentos: falta de concentração, perda de memória, lentidão durante as atividades ou pensamentos negativos recorrentes: "não vou aguentar passar por tudo isso", "isso não vai ter fim" e pensamentos suicidas ou dificuldades de ver sentido na vida;
- ❖ Sono: Despertar precoce, sono precoce, excesso de sonolência durante o dia, sono agitado e insônia persistente;
- ❖ Corpo: Fadiga, fome excessiva, dores musculares, inquietação ou perda do apetite; agitação, choro excessivo.

IMPORTANTE: Para confirmação de diagnóstico, é necessário procurar um médico psiquiatra e/ou psicólogo.

COMO PREVENIR A DEPRESSÃO

É importante aumentar o autocuidado para conseguir regular as emoções e seguir em frente na prevenção da COVID-19. Abaixo, listamos algumas dicas que envolvem a saúde física e emocional:

1. Mantenha um estilo de vida saudável e tenha uma dieta equilibrada;
2. Tente fortalecer suas relações familiares e sociais;
3. Pratique exercícios físicos regularmente;
4. Pratique a higiene do sono;
5. Valide suas emoções: todo mundo tem o direito de se sentir triste ou com qualquer um dos sintomas de depressão, lembre-se que somos humanos!
6. Entenda que sair da rotina diante do cenário que estamos vivendo é totalmente esperado. Esse não é um momento para autocobranças rígidas;
7. Procure se manter produtivo, mas ninguém é obrigado a se manter no mesmo ritmo de antes;
8. Evite excessos de qualquer coisa: bebidas alcoólicas, noticiários, redes sociais;
9. Combata o estresse concedendo a você um tempo diário na agenda para atividades que lhe tragam prazer e paz;
10. Use a tecnologia para se manter em contato com pessoas queridas, além de outros entretenimentos;
11. Aproveite o distanciamento social para refletir sobre solidão, relacionamentos, projetos de vida;
12. Ajude quem esteja precisando de suporte, ouça com empatia e sem julgamentos, ofereça sua ajuda.

REDE DE APOIO

Ainda que a pessoa não apresente histórico de problemas de ordem psicológica, é importante para qualquer pessoa ter uma maior cautela com a saúde mental diante de uma pandemia.

- ❖ Para pessoas que já tinham o diagnóstico de depressão, o importante é manter o tratamento psicológico e psiquiátrico em dia, além de priorizar uma rotina de vida mais saudável possível. O acompanhamento com esses profissionais vai ajudar a atravessar esse momento com maior segurança e, se necessário, haverá uma intervenção precoce diante de qualquer intercorrência emocional.
- ❖ Para pessoas que convivem com alguém com depressão, pode ser muito difícil o convívio com alguém que esteja passando por uma depressão e, certamente, isso colocará à prova a sua paciência e empatia. Procure se informar sobre o assunto, apoie essa pessoa a iniciar e/ou não desistir do seu tratamento e ajude a quebrar preconceitos relacionados a essa doença.
- ❖ Para pessoas com suspeita de depressão, redobrar os cuidados com a saúde e, inicialmente, tentar regular as emoções com as dicas de prevenção, e se o sofrimento persistir, procurar por ajuda profissional em "Contatos Úteis".

Lembrem-se, existe tratamento para a depressão! Se cuidem!

SOBRE AS AUTORAS

Ana Carolina Folha é Psicóloga, Especialista em Gestalt-Terapia e Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT. Atualmente, é servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do IFPA-Campus Tucuruí. E-mail: psi.tucurui@ifpa.edu.br

Marília Mota de Miranda é Psicóloga, Especialista em Gestão Pessoas e em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Atualmente, é servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará. E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acessado em: 05/06/2020.

Folha informativa – Depressão. Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acessado em: 04/02/2019.

CNN BRASIL. <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/2020/05/09/estudo-indica-aumento-em-casos-de-depressao-durante-isolamento-social>. Acesso em: 05 de junho de 2020.

Ministério da Saúde do Brasil. Agenda Estratégica de Prevenção do Suicídio. <http://www.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/17-0522-cartilha---Agenda-Estrategica-publicada.pdf> Disponível em: Acesso em: 05 de junho de 2020.

REDE DE APOIO PSICOSSOCIAL

Um elemento muito importante para cuidar da nossa saúde mental é cultivar uma rede de afetos. Ela pode envolver a nossa família, amigos, vizinhos, colegas de trabalho, enfim, pessoas com quem partilhamos a vida de alguma maneira e por quem nos sentimos amparados ao enfrentar adversidades. É a essa rede a que recorreremos quando algo nos acontece, quando passamos por dificuldades e precisamos de suporte.

Segundo Juliano e Yunes (2014), a rede social de apoio é um importante fator de proteção e promoção da resiliência. As autoras ressaltam que, em momentos de crise, uma rede familiar e comunitária bem organizada para oferecer suporte favorece com que o indivíduo atravesse o momento de turbulência minimizando os impactos em sua saúde psicológica. Além da rede afetiva, a rede social de apoio pode envolver ainda serviços de saúde, assistência social, educação, entre outras políticas públicas.

Neste momento de pandemia, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), aumenta a demanda de suporte emocional e o enfrentamento de várias formas de sofrimento psíquico, em virtude do contexto de medo, restrições e distanciamento social. Em países como o Brasil, em que temos configurações de moradia que contam com mais pessoas por residência, devemos levar em conta ainda os fatores estressores que podem estar relacionados ao confinamento, à convivência intensificada, à violência doméstica, entre outros.

Nos casos em que a nossa rede de suporte envolve pessoas importantes para nós que estão distantes fisicamente, devemos levar em conta o quanto isso pode ser desafiador. Muitas das formas que conhecíamos de acessar essa rede afetiva vão contra as orientações de proteção à saúde e, portanto, precisamos reinventá-las. Muitos serviços também estão com suas atividades restritas ou suspensas por conta da crise sanitária.

O que se sugere é que mantenhamos o contato social por meio de mensagens, ligações e, sempre que possível, videochamadas. Os festejos de aniversário, datas comemorativas e o momento de velar a partida de um ente querido estão agora permeados de formas de expressão do afeto em que se preserva a distância física, mas se busca a proximidade calorosa tanto quanto possível. Também se pode acessar alguns serviços de saúde a distância, por telefone ou outra forma de contato remoto.

Bauman (2004) chama atenção para a qualidade das relações sociais nos nossos tempos, que, mediadas ou não por aparelhos eletrônicos, parecem ser feitas de vínculos mais distantes, frágeis e passageiros, prevalecendo o individualismo. Sabemos que essa qualidade das relações vai variar também de acordo com as culturas locais, no entanto, é difícil negar que boa parte

das nossas relações sociais já vinham atravessadas pelo ritmo acelerado e individualizante imposto no cotidiano. Então, mesmo com todas as inquietações que o contexto atual possa provocar, podemos nos perguntar: o que é essencial para a manutenção dos nossos vínculos sociais? O que eu preciso que seja preservado nas relações para sentir que elas ainda permanecem me oferecendo suporte social e emocional?

Essas são questões que a crise sanitária da COVID-19 nos impôs de forma mais imperativa. Para atravessarmos esse momento, será certamente necessário refletir sobre as nossas formas de nos relacionar e de cuidar da nossa saúde. Nós sofremos e temos limitações vividas individual e coletivamente, portanto, é também nessa relação consigo e com a coletividade que devemos pensar a reinvenção das nossas relações, de modo a reencontrar parâmetros de afetividade e suporte social.

SOBRE A AUTORA

Bruna de Almeida Cruz é psicóloga educacional, mestre e doutoranda em Psicologia, orientada pela Psicologia Social e inserida nas discussões sobre saúde mental e medicalização da educação e da sociedade. Servidora

técnica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Belém. E-mail: psi.belem@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUMAN, Zigmunt. Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2004. 192p.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. Ambiente & Sociedade, v. 17, n. 3, pp. 135-154, jul.-set., 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/asoc/v17n3/v17n3a09.pdf>

OMS. O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/amp/>

DICAS E FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS QUE APROXIMAM

Para o enfrentamento da pandemia de COVID 19, uma medida eficaz, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é o distanciamento físico. Neste sentido, é normal sentir falta de abraços, beijos, carinhos, apertos de mãos, ver e ouvir pessoas queridas, passear nos locais que se gosta ou até aquela amigável reunião com amigos e família. Devemos pensar que o momento pede distanciamento físico, mas isso não quer dizer que você precisa se afastar das pessoas importantes da sua vida. Pelo contrário, mais do que nunca, precisamos das nossas conexões, mesmo que elas não possam estar ao nosso lado, como gostaríamos. Hoje, a tecnologia permite que a gente mantenha nossas relações familiares, amizades, trabalho, se divirta mesmo sem a presença física. Segue abaixo dicas de aplicativos que podem lhe ajudar a sair da rotina e te conectar com pessoas no mundo:

- Telegram: Oferecem no celular serviço de mensagem de texto, chamada de voz e de troca de mensagens de texto no computador.
- WhatsApp: Oferecem no celular serviço de mensagem de texto, chamada de voz e vídeo individual e para um grupo de até 8 pessoas e de troca de mensagens de texto no computador.
- Facebook Messenger: Permite a conexão com até 50 pessoas em uma chamada de vídeo, desde que estejam todos em um mesmo grupo. Funciona no aplicativo para celular Android e iOS ou no computador via web.
- Skipe: Permite a chamada de vídeo em até 50 pessoas sem limite de tempo. Disponível para celular ([Android](#) ou [iOS](#)) e via computador [pela web](#). É necessário ter uma conta no serviço para usar. Permite [gravar e baixar a conferência](#) para revê-la no futuro.
- Hangouts: Arelado à conta do Google, disponível para celular ([Android](#) ou [iOS](#)) e via computador [pela web](#). Uma das funcionalidades é a possibilidade de [compartilhamento de tela](#), quando usado pelo

computador ou iOS. É possível conversar com até 10 pessoas em uma videochamada que também tenham uma conta do Google.

- Zoom: É um aplicativo de reunião. As chamadas de vídeo são ilimitadas quando ocorrem entre duas pessoas. No plano gratuito, é possível formar um grupo de até 100 pessoas para compartilhamento de tela com 40 minutos na duração.
- Google Meet: é um aplicativo do Google que oferece chamadas de vídeo pelo celular ou computador. Pode ser usado para videochamada individual ou reuniões em grupo de até 100 pessoas. As videoconferências terão duração máxima de 60 minutos e é necessário ter uma conta do Google.
- Netflix Party: Este aplicativo permite que duas pessoas em dois locais diferentes assistam ao mesmo filme ou série na Netflix, além de poderem mandar mensagens uns aos outros em tempo real.
- Discord: Ele serve para conversas por texto, áudio ou vídeo com amigos ou desconhecidos; é muito usado por fãs e gamers para criar grupos para conversar sobre um assunto de interesse. A chamada de vídeo são limitadas a até 10 pessoas e todas precisam de uma conta para acessar a plataforma.
- Rave: Permite assistir no celular filmes no Youtube junto com os amigos, mesmo distantes;
- Tiktok: A rede social de vídeos curtos, que nasceu na China, vem ganhando ainda mais popularidade na quarentena. Pode-se trocar mensagens com amigos e gravar "duetos" juntos.
- Instagram: Permite que até [seis pessoas conversem em uma videoconferência pelo Direct](#), no aplicativo de celular (Android e iOS). A pessoa não precisa ser seguidora da outra, mas depende que a outra tenha configurado corretamente as notificações para receber solicitações de bate-papo ao vivo de qualquer um.

IMPORTANTE!

Procure manter contato com quem você tem afinidade ou ama, mesmo que virtualmente, essa é uma forma valiosa de cuidar da sua saúde mental nestes tempos de pandemia.

SOBRE A AUTORA

Marília Mota de Miranda é Psicóloga, Especialista em Gestão de Pessoas e em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Atualmente, é servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará. E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

[15 aplicativos para fazer chamada de vídeo](#). Disponível em: <https://tecnoblog.net/329733/aplicativos-para-fazer-chamada-de-video-individual-ou-em-grupo/>. Acessado em: 30/04/2020

Hangouts Meet app do Goggle para videochamadas pelo PC e celular. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/hangouts-meet.html>. Acessado em: 17/05/2020

O que é Telegram? Disponível em: <https://canaltech.com.br/apps/o-que-e-telegram/>. Acessado em: 14/05/2020

Zoom Cloud Meetings-reuniões em vídeo individual ou em grupo. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/tudo-sobre/zoom-cloud-meetings.html>. Acessado em: 10/05/2020

ACOLHENDO AS DIFERENÇAS: CUIDADO COM O OUTRO NA PANDEMIA DA COVID-19

Frente ao atual estado de pandemia, com notícias alarmantes sendo divulgadas e compartilhadas a todo momento, vem emergindo um fenômeno chamado "Pandemia do Medo". Muitas pessoas podem sentir medo de se contaminar, medo de contaminar outras pessoas, medo de perder seus entes queridos ou medo de morrer. São tantas incertezas e ameaças nos rodeando que o medo é inevitável. Estamos vivendo um momento de incertezas e de desinformações constantes, como as fake news, cheias de mensagens de ódio e preconceito.

O MEDO

Sentir medo é biológico e psicologicamente natural. Ele nos alerta para situações onde há ausência de controle, situações de perigo e/ou situações novas ou de mudanças que não sabemos como lidar. A reação ao medo é subjetiva, cada pessoa reage de uma forma diferente. As reações ao medo dependerão da interpretação e do pré-julgamento que cada indivíduo fará diante da situação. De acordo com suas análises, a pessoa com medo reagirá de forma positiva ou negativa ao estímulo que causou o medo.

E se esse estímulo for outra pessoa? Se for alguém intimamente ligada ao contexto da COVID-19? E se essas reações forem negativas ao ponto de causar sofrimento psicológico, social ou físico a outras pessoas? Esses sentimentos podem gerar situações permeadas de preconceito, segregação, rejeição, entre outros efeitos de um medo desinformado.

Neste contexto de medo e de tantas informações e orientações de prevenção da COVID-19 devemos ter cuidado para não ultrapassar a linha tênue entre o que é cuidado e precaução e o que é preconceito. Estamos

visualizando na nossa sociedade casos de segregação e discriminação com aqueles que foram ou estão sendo, de alguma forma, atingidos pela pandemia da COVID-19. Os mais afetados são:

- Pessoas de origem asiáticas, onde o vírus teve seu início de transmissão.
- Profissionais de saúde, assim como seus familiares (devido estarem na linha de frente do enfrentamento da pandemia);
- Profissionais de serviços essenciais como: trabalhadores de limpeza, forças de segurança, transporte, telecomunicação, entre outros.
- Pessoas idosas (por ser um grupo vulnerável e representar a parcela da sociedade mais afetadas pela COVID-19 acabam sofrendo pelo que foi chamado pela antropóloga Miriam Goldenberg da UFRN de “velhofobia”;
- Pessoas contaminadas com o vírus e seus familiares.

E o que sofrimento posso causar em outra pessoa devido ao meu medo e preconceito devido a pandemia COVID-19?

As consequências para as pessoas que são vítimas deste medo manifestado em forma de discriminatória são: o isolamento social, a não adesão ao tratamento da COVID-19, o sentimento de culpa, a tristeza, o retraimento, a indignação, a raiva entre outras, as quais podem evoluir para diagnósticos como Depressão, Transtornos de Ansiedade, Transtorno de Estresse Pós-traumático e Transtornos Somáticos (em que as emoções derivadas desses maus-tratos são retornadas ao corpo em forma de doenças físicas em diferentes níveis de gravidade).

PRÁTICAS DE CUIDADO COM OUTRO NA PANDEMIA DA COVID-19

- Combater a desinformação: obtenção de conhecimento sobre a COVID-19, suas formas de contágio, os meios de prevenção adequados, os protocolos oficiais de biossegurança e informações de

fontes oficiais minimizam a sensação de medo em relação às pessoas e ao próprio vírus;

- Exercitar a empatia: as pessoas que estão diretamente ligadas à COVID-19 não estão nessa situação porque desejam estar. Algumas estão exercendo seu trabalho ou estão adoecidas (situação propícia a acontecer com qualquer um de nós). Ser empático se trata de deixar de olhar para o "exterior" de alguém e ampliar sua visão para o "interior", para o que aquela pessoa pode estar passando naquele momento, ou seja, é a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreendendo-o e acolhendo-o. A empatia, ou a ausência dela, influencia fortemente nos processos de tomada de decisões, como o respeito ou desrespeito. Então, exercitar a empatia e fortalece-la em nossas relações é primordial para ajudar as pessoas que estão passando por esse momento tão difícil.
- Evitar o Cyberbullying: algumas pessoas veem nas redes sociais uma forma de expressão livre, sem se preocupar com as consequências de suas palavras. Não é bem assim! Você é responsável e pode ser responsabilizado pelo que diz. O anonimato, também viabilizado pelas redes sociais, pode ser usado para incitar comportamentos discriminatórios, o chamado Cyberbullying. Não é porque o agente está em sua casa, longe de sua fonte de agressão, que não causará os mesmos prejuízos emocionais como se estivesse presente fisicamente. Ambos causam sofrimento. Essa modalidade de estigmatizar socialmente pessoas afetadas pela COVID-19 tem sido usada com muita frequência e vem influenciando o comportamento juvenil a adotar a mesma conduta. Não caia nessa! Não se deixe influenciar por comportamentos preconceituosos e humilhantes! Seja alguém que pode fazer a diferença. Reflita, exercite sua empatia e seja solidário com as pessoas que sofrem com esse tipo de insensatez. Lembre-se: quando todos riem, é brincadeira. Quando uns riem e o outro sofre,

deixa de ser. Bullying não é brincadeira. Trate as pessoas como gostaria de ser tratado.

- Orientação: Sempre que possível faça a orientação ao indivíduo que foi atingido por preconceito, para que busque compreender que o mesmo é uma pessoa que tem direito e que se este foi violado, a vítima deve buscar as formas legais, não violentas, para garantir seus direitos constitucionais de cidadão, tais como: as leis brasileiras, as penalidades para os casos de preconceitos e injúrias, além do agressor se passível ao pagamento de indenização por danos morais e materiais.

A COVID-19 pode afetar qualquer pessoa, sem distinção de raça, classe social, idade, profissão ou país de origem. Não permita que o medo desinformado torne você uma pessoa irresponsável, que poderá trazer sofrimento as outras ao seu redor.

SOBRE AS AUTORAS

Dayra Sampaio Pereira é Psicóloga, Especialista em Avaliação Psicológica pelo Instituto de Pós-graduação e graduação (IPOG) e servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Campus Abaetetuba. E-mail: dayra.sampaio@ifpa.edu.br

Marília Mota de Miranda é Psicóloga, Especialista em Gestão de Pessoas e em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Atualmente, é servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará. E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA BRASIL. Pandemia gera "tsunami de ódio e xenofobia". Disponível em: < <https://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2020-05/pandemia-gera-tsunami-de-odio-e-xenofobia-alerta-onu> >, acessado em 12 de junho de 2020.

ALCINO, Adriana Batista. Criando stress com o pensamento. In: LIPP, Marilda (Org.). O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 2000.

BUENO, Henrique. Covid-19 expõe preconceito contra idosos. PORTAL CBN-Campinas Disponível em: < <https://portalcbncampinas.com.br/2020/05/covid-19-revela-preconceito-contra-idosos-diz-antropologa/> >. Acessado em 14 de junho de 2020.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS/OMS). Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo Coronavírus). Disponível em: < https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875 >. Acessado em 15 de junho de 2020.

PORTAL DE NOTÍCIAS G1. Pacientes com COVID-19 narram sofrer humilhações e discurso de ódio: "A casa do Corona é ali!" Disponível em: < <https://g1.globo.com/pi/piaui/noticia/2020/05/18/pacientes-com-covid-19-narram-sofrer-humilhacoes-e-discurso-de-odio-a-casa-do-corona-e-ali.ghtml> >, acessado em 12 de junho de 2020.

RIBEIRO, Emanuele Oliveira. Psicologia, racismo e saúde mental: formas de intervenção no trabalho do psicólogo. Odeere: Revista do Programa de Pós-Graduação em Relações Étnicas e Contemporaneidade – UESB. Ano 2017, Volume 2, número 4, Julho – Dezembro de 2017. Disponível em: < <file:///C:/Users/DELL/Desktop/2361-205-4520-2-10-20171225.pdf> >. Acessado em 15 de junho de 2020.

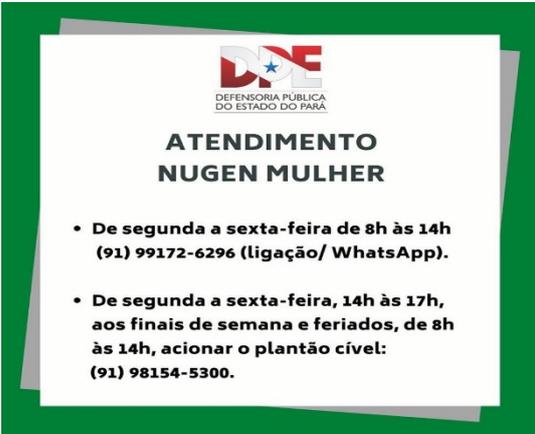
SAMPAIO, Leonardo Rodrigues; CAMINO, Cleonice Pereira dos Santos; ROAZZI, Antônio. Revisão de Aspectos Conceituais, Teóricos e Metodológicos da Empatia. Psicologia: ciência e profissão, 29 (2), 2009.

CONTATOS ÚTEIS

EMERGÊNCIAS

- 192 - SAMU
- 193 - BOMBEIROS
- 100 - Denúncias de exploração sexual contra crianças e adolescentes.

ATENDIMENTOS EM GERAL

<p>NÚCLEO DE GÊNERO (NUGEN) DA DEFENSORIA PÚBLICA DO PARÁ</p>  <p>ATENDIMENTO NUGEN MULHER</p> <ul style="list-style-type: none"> • De segunda a sexta-feira de 8h às 14h (91) 99172-6296 (ligação/ WhatsApp). • De segunda a sexta-feira, 14h às 17h, aos finais de semana e feriados, de 8h às 14h, acionar o plantão cível: (91) 98154-5300. 	<p>Para contatar o MPPA em sua cidade, utilize:</p> <p>☎ Central de atendimento: (91) 4006-3400</p> <p>☎ Ouvidoria (denúncias ou reclamações): (91) 98837-7570 (telefone e Whatsapp) ouvidoria@mppa.mp.br</p> <p>🌐 Serviços pela internet: www.mppa.mp.br</p> <p>MPPA MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO PARÁ</p>
<p>ATENDIMENTOS EM CASOS DE SUSPEITA DE COVID 19</p>	
<p>PREFEITURA DE BELÉM</p>  <p>CENTRAL DE ATENDIMENTO EM CASOS DE SUSPEITA DO COVID-19, LIGUE:</p> <p>ATENDIMENTO 24H (91)98417-3985 0800 72 61036</p> <p>ATENDIMENTO DE 8H ÀS 22H (91)98568-3067 (91)98568-6203 (91)3184-6110</p> <p>BELÉM</p>	<p>PREFEITURA DE CASTANHAL</p>  <p>PLANTÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE</p> <p>HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO 8h às 13h 14h às 22h</p> <p>FONES: 99284-5650 99161-6758 99138-1236 99160-2542</p> <p>SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE CASTANHAL GOVERNO DE TODOS</p>
<p>PREFEITURA DE MARITUBA</p>  <p>DÚVIDAS SOBRE O COVID-19?</p> <p>HORÁRIO: SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, 8H ÀS 18H</p> <p>ORIENTAÇÕES 98581-8611 98582-6033</p>	<p>PREFEITURA DE ANANINDEUA</p>  <p>ANANINDEUA CONTRA O CORONAVÍRUS</p> <p>Call Center Para dúvidas e orientações de COVID19</p> <p>Linha direta com a Secretaria de Saúde de Ananindeua, Vigilância em Saúde. (91) 982284325 : Linha direta 24 horas (91) 985199054: (08:00hr às 20:00hr) (91) 984618221 : Whatsapp (08:00hr às 20:00hr) *30732224 (Vigilância Epidemiológica) (08:00hr às 17:00hr)</p> <p>#FIQUEMCASA</p>



TELECONSULTAS PARA CASOS DE COVID 19	
MINISTÉRIO DA SAÚDE / TELE-SUS	PREFEITURA DE MARITUBA

UEPA- UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

uepaoficial TELEATENDIMENTO COVID MÉDICOS CCBS			
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ			
DDD 91			
Segunda-feira 1 de junho	8h30 - 10h30	98895-5982	98112-6338
	10h30 - 12h30	98435-4959	98465-0637
	14h - 16h	98112-1230	98439-7538
	16h - 18h	98477-4831	98467-3317
	18h - 20h	98435-0280	98434-7036
Terça-feira 2 de junho	8h30 - 10h30	98467-3799	98447-2253
	10h30 - 12h30	98417-0043	98410-5403
	14h - 16h	98445-4828	98439-3661
	16h - 18h	98895-1972	98527-7325
	18h - 20h	98525-3451	98430-4525
Quarta-feira 3 de junho	8h30 - 10h30	98467-3799	98418-3904
	10h30 - 12h30	98802-7046	98460-9367
	14h - 16h	98423-1861	98895-1969
	16h - 18h	98328-2833	98484-8293
	18h - 20h	99233-7723	98895-5990
Quinta-feira 4 de junho	8h30 - 10h30	98410-3620	98436-7494
	10h30 - 12h30	98112-1230	98895-2256
	14h - 16h	98475-2866	98433-7634
	16h - 18h	98417-2090	98329-3378
	18h - 20h	98445-6009	98548-9300
Sexta-feira 5 de junho	8h30 - 10h30	98444-0026	99359-7378
	10h30 - 12h30	98436-7482	98410-5403
	14h - 16h	98732-9288	98452-9363
	16h - 18h	98895-2256	98436-2416
	18h - 20h	98470-2955	98417-2090

CATÁLOGO DE REDE DE SERVIÇO DE APOIO EMOCIONAL

- Descrição: O catálogo é uma compilação do maior número de serviços possíveis para facilitar a busca de atendimentos psicológicos do público em geral, para enfrentamento da COVID-19.

- Disponível em: no site do institucional IFPa
<https://ifpa.edu.br/coronavirus>

SOBRE A AUTORA

Marília Mota de Miranda é Psicóloga Especialista em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará . E-mail: psi.proen@ifpa.edu.br