

FIQUE BEM!



CUIDADOS  
PSICOLÓGICOS  
QUE TE AJUDARÃO  
A SE SENTIR MELHOR



**INSTITUTO FEDERAL**  
Tocantins

Os problemas decorrentes do isolamento devido à pandemia da COVID-19 têm causado muitos impactos na saúde mental das pessoas, tanto pela convivência permanente em âmbito familiar, como na falta deste.

Esta situação pode levar a crises, que, se bem administradas, podem ser a oportunidade de crescimento para todos.

Pensando nisso, os psicólogos do IFTO disponibilizam estes cards como apoio terapêutico para lhe ajudar a vivenciar este tempo com mais leveza e com a saúde mental em dia.

# FIQUE BEM!



Diagramação:  
Marina Mendes de Carvalho  
Dicom - Diretoria de Comunicação

Revisão textual:  
Lidiane das Graças Bernardo Alencar  
Marco Aurélio Pereira Mello  
Setor de Revisão Textual - Gabinete



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Tocantins

## COMO EVITAR A INSÔNIA

Diferentes tipos de situações podem nos afetar de várias formas, trazer sofrimento a nós ou aos nossos entes queridos.

O isolamento por muito tempo nos impossibilita a convivência social e pode afetar nossa saúde mental, pois nos restringe de vivenciar os estímulos externos, os quais muitas vezes são os que nos dispersam, são um detox às nossas dificuldades emocionais.

A insônia é um dos distúrbios do sono mais comum e atinge em torno de 10% da população adulta, e pode ser muito recorrente neste período de isolamento. É definida como dificuldade de pegar ou manter o sono, acompanhada de problemas durante o dia, tais como: dificuldades com o aprendizado, lapsos de memória, dores de cabeça, cansaço, irritação, queda na produtividade.

As causas mais comuns da insônia são: estresse, ansiedade, mudanças no ambiente ou horário de trabalho, maus hábitos de sono, cafeína, nicotina, álcool, idade, entre outros.

A insônia pode advir também de causas secundárias, causadas por outros motivos, como: doença ou uso indevido de medicação.

Se você está com insônia, procure ajuda médica para melhorar sua qualidade de vida, suas atividades diárias, seu desempenho nos estudos e trabalho.

Abaixo, seguem algumas dicas para você melhorar a sua qualidade de sono:

### 1. EXERCITE-SE

atividade física é fundamental na promoção de uma boa noite de sono;

### 2. REGULARIZE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO

estabeleça uma rotina fixa para dormir e acordar, mas usufruindo sempre 8h de sono por noite;

### 3. DIMINUA A CAFEÍNA

não só o café, muitos outros produtos contêm cafeína ou outros estimulantes;

### 4. COCHILOS DURANTE O DIA

sonecas somente por aproximadamente 30 minutos, nunca após as três horas da tarde;

### 5. CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

tenha uma dieta saudável, evite grandes refeições e bebidas alcoólicas antes de dormir;

### 6. ESTEJA CONFORTÁVEL

torne seu quarto um ambiente agradável e próprio para dormir. Evite televisão no quarto, bem como o uso de computadores, videogames, smartphones ou outras telas por pelos 1h antes de dormir, pois a luz pode interferir no ciclo de sono;

### 7. RELAXE

estar relaxado é imprescindível para uma boa noite de sono. Deite-se confortavelmente, ouça músicas suaves. Você pode fazer exercícios de relaxamento, como os de respiração pelo diafragma por exemplo.

O isolamento é por um tempo, não deixe que esta fase fragilize você a ponto de te desequilibrar emocionalmente, de influenciar na sua qualidade de sono. **Conte conosco.**



## Silvania Gomes da Costa

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 2104431  
CRP 23/417

Fonte:

- <https://veja.abril.com.br/tecnologia/uso-noturno-de-eletronicos-prejudica-o-sono-aponta-estudo/>
- <https://www.bbc.com/portuguese/geral-42603165>
- <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/insomnia-10-dicas-para-dormir-melhor.aspx>
- MONTE, Jaime M. Insônia primária: diagnóstico diferencial e tratamento. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, n. 1, p. 31-34, 2000.
- SOUZA, José Carlos; REIMÃO, Rubens. Epidemiologia da insônia. Psicologia em estudo, v. 9, n. 1, p. 3-7, 2004.

## COMO EVITAR A ANSIEDADE

Como eu sei se estou vivendo um episódio de ansiedade?

### Sinais e sintomas psicológicos.



CONSTANTE  
TENSÃO OU  
NERVOSISMO;



SENSAÇÃO DE  
QUE ALGO RUIM  
VAI ACONTECER



IRRITABILIDADE



PROBLEMAS DE  
CONCENTRAÇÃO



MEDO CONSTANTE



PREOCUPAÇÃO  
EXAGERADA



DESCONTROLE  
SOBRE  
PENSAMENTOS



DIFICULDADE  
PARA DORMIR

### Sinais e sintomas físicos:



DOR OU  
APERTO NO  
PEITO



CORAÇÃO  
ACELERADO



AUMENTO DO  
SUOR



BOCA SECA



MÃOS E PÉS  
FRIOS



TREMORES NAS  
MÃOS OU EM  
OUTRAS PARTES  
DO CORPO



TENSÃO  
MUSCULAR



TONTURA



NÁUSEA



DOR DE  
BARRIGA OU  
DIARRÉIA

## COMO ENFRENTAR UMA CRISE?

Controle da respiração e relaxamento são estratégias eficazes no tratamento da tensão muscular, ansiedade, insônia, fadiga, entre outros comportamentos naturais às circunstâncias de crise e estresse.

Conduzir um relaxamento progressivo é uma forma de identificar músculos e grupos de músculos diferenciando as sensações de tensão e relaxamento profundo.

### VAMOS COMEÇAR?

1 - EM UMA SUPERFÍCIE CONFORTÁVEL DEITE-SE (COM A BARRIGA PARA CIMA) E SINTA O CORPO SOLTO/FROUXO;

2 - INFLE O PULMÃO, CONTANDO DE 5 A 7 SEGUNDOS, PRENDA A RESPIRAÇÃO E SOLTE LENTAMENTE CONTANDO DE 10 A 20 SEGUNDOS; O RITMO DESSA RESPIRAÇÃO DEVE TE ACOMPANHAR AO LONGO DE TODO O RELAXAMENTO.

3 - LEVANTE UMA PERNA E FORCE O PÉ EM DIREÇÃO À FACE (FICAR ALGUNS SEGUNDOS), SOLTAR, RESPIRAR FUNDO E SOLTAR LENTAMENTE, À MEDIDA QUE RELAXA O CORPO. REPETIR COM A OUTRA PERNA;

4 - LEVANTE O QUADRIL FORÇANDO OS PÉS EM DIREÇÃO À FACE, CONTRAIA AS NÁDEGAS, VOLTE À POSIÇÃO NORMAL, RESPIRE FUNDO E SOLTE LENTAMENTE;

5 - LEVANTE OS DOIS BRAÇOS (DEIXANDO-OS NA VERTICAL), FORCE OS PUNHOS PARA BAIXO COMO SE ESTIVESSE EMPURRANDO ALGO PARA CIMA. RELAXE, ENCHENDO O PULMÃO DE AR E SOLTANDO LENTAMENTE. LEVANTE NOVAMENTE OS BRAÇOS E MOVIMENTE O PUNHO FAZENDO UM MOVIMENTO CIRCULAR;

6 - LEVANTE O QUADRIL E AS COSTAS E TENDE UNIR OS OMBROS POR TRÁS (COM O QUADRIL E A CABEÇA, SEM AUXÍLIO DO COTOVELO). SOLTE, RESPIRE FUNDO E SOLTE LENTAMENTE;

7 - FORCE OS OMBROS TENTANDO UNIR O TÓRAX (NÃO O QUEIXO OU O PESCOÇO). ENCHA O PULMÃO DE AR E SOLTE-O LENTAMENTE;

8 - VIRE A CABEÇA PARA O LADO TENTANDO ALCANÇAR O OMBRO (COM O QUEIXO E SEM MOVER O OMBRO). SOLTE, RESPIRE FUNDO E FAÇA O MESMO PARA O OUTRO LADO;

9 - ENRIJEÇA A MUSCULATURA DA NUCA, FORÇANDO A CABEÇA PARA TRÁS. VOLTE À POSIÇÃO NORMAL E RESPIRE;

10 - TENDE COLOCAR O QUEIXO NO TÓRAX (LEVANTANDO A CABEÇA E FORÇANDO UM POUCO). RESPIRE FUNDO E SOLTE.

11- ESPREGUIÇE.



## Rosângela Veloso de Freitas Morbeck

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 1865099  
CRP 23/0976

Fonte:

- DAVIS, Marta. Manual de relaxamento e redução do estresse. São Paulo: Summus, 1996.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-10.

## COMO EVITAR A DEPRESSÃO

É importante diferenciar tristeza de depressão. A tristeza pode surgir durante algum momento do dia e passar, depois voltar novamente em outro dia. No caso da depressão, a impressão é de que as coisas não irão melhorar, não irão passar. E essa sensação pode durar meses ou até anos. Sente-se um vazio, uma perda de sentido e uma exaustão.

De modo mais didático, foram elencados sinais e sintomas que podem ajudar a identificar se você está vivenciando um quadro de depressão.



**MUDANÇAS NO SONO**



**ALTERAÇÕES NO APETITE**



**FALTA DE CONCENTRAÇÃO**



**PERDA DE ENERGIA**



**BAIXA DE INTERESSE NAS ATIVIDADES QUE GERAIVAM PRAZER**



**DESPERANÇA**



**SENTIMENTO DE CULPA**



**POSSÍVEIS IDEIAÇÕES SUICIDAS**



**ANGÚSTIA (AQUELA SENSÇÃO DE SUFOCAMENTO)**

**Ressalta -se que o diagnóstico precisa ser dado pelo psiquiatra.**  
Este card tem caráter informativo.

## O que fazer caso eu suspeite ou tenha depressão?



**TENTAR  
FAZER UMA  
ATIVIDADE  
FÍSICA**



**ENTRAR EM  
CONTATO  
COM O  
CVV-188**



**TENTAR  
MANTER UMA  
ROTINA DE  
ALIMENTAÇÃO,  
SONO, ESTUDO  
E/OU TRABALHO**

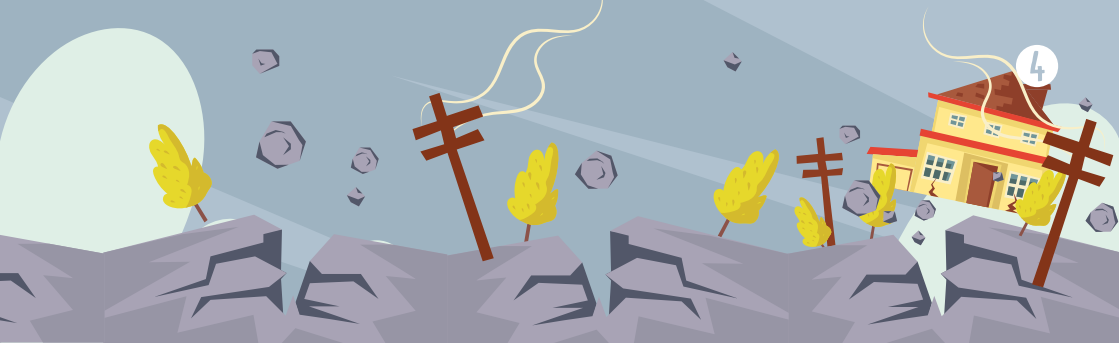


**PROCURAR  
AJUDA  
PROFISSIONAL  
(OS PSICÓLOGOS  
E PSQUIATRAS  
CONTINUAM  
ATENDENDO  
MESMO ON-LINE)**



**Elisa Magalhães Albuquerque  
Souto Ribeiro**

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 1580401  
CRP 23/464



## COMO EVITAR A IDEIAÇÃO SUICÍDA

Em tempos de pandemia a preocupação com o suicídio se intensifica, pois uma crise mundial (como essa que estamos vivenciando em decorrência do COVID-19) pode afetar indivíduos de diferentes classes sociais, idades, origens, orientação sexual e identidade de gênero. Saber identificar os sinais de alerta em si mesmo ou em uma outra pessoa pode ser o primeiro passo para evitar que tal comportamento aconteça; dessa forma, fique atento; ao menor sinal, procure ajuda ou ajude alguém.

### Sinais de alerta:



**COMUNICAR-SE COM FRASES DO TIPO: "QUERO ME MATAR"; "VOU DEIXAR VOCÊS EM PAZ"; "NINGUÉM ME ENTENDE"; "NÃO TEM MAIS SAÍDA PRA MIM"; "VOU DESAPARECER"**



**ALTERAÇÃO DO SONO. FICAR SEM DORMIR OU DORMIR DEMAIS**



**ISOLAMENTO EXTREMO. EX: NÃO ATENDER AO TELEFONE, TRANCAR-SE EM UM AMBIENTE DA CASA, NÃO INTERAGIR TANTO PESSOALMENTE COMO NAS REDES SOCIAIS**



**DESCUIDO COM O AUTOCUIDADO: A PESSOA DEIXA DE SE CUIDAR, TANTO FISICAMENTE COMO MENTALMENTE**



**DESINTERESSE: DEIXAR DE SE INTERESSAR POR COISAS DE QUE NORMALMENTE GOSTAVA.**



**ALTERAÇÃO DO APETITE: ALIMENTAR-SE DE FORMA CUMPULSIVA OU DEIXAR DE SE ALIMENTAR**

## Como ajudar:



**ESCUTAR ATENTAMENTE, DE MODO QUE O OUTRO POSSA EXTERNALIZAR SEUS SENTIMENTOS**



**CONVERSAR DE FORMA ACOLHEDORA, SEM JULGAMENTOS**



**INCENTIVAR A BUSCA POR AJUDA PROFISSIONAL, SE FOR NECESSÁRIO, E ACOMPANHAR A PESSOA ATÉ O ATENDIMENTO**



**DEMONSTRAR AFETO, E ASSIM DIZER O QUANTO A PESSOA É IMPORTANTE PARA VOCÊ**



**NÃO DEIXAR ESSA PESSOA SOZINHA**



**MANTER OS OBJETOS CORTANTES OU QUE OFEREÇAM RISCOS DISTANTE DELA**



**FICAR SEMPRE EM CONTATO PARA ACOMPANHAR**



**Milena Borges Parente Thomazi**

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 2143532  
CRP 23/323



## COMO EVITAR O STRESS

O estresse é uma defesa natural que nos ajuda a sobreviver, mas a cronicidade do estímulo estressante acarreta consequências danosas ao nosso organismo.

As situações ambientais provocadoras de estresse podem ser agrupadas em **três tipos**:



**EVENTOS DE VIDA.** COMO INICIAR UM NOVO EMPREGO, CASAR-SE OU SEPARAR-SE, O NASCIMENTO DE UM FILHO, SOFRER UM ACIDENTE, A MORTE DE UM FAMILIAR OU A SAÍDA DE UM FILHO DE CASA.



**ACONTECIMENTOS DIÁRIOS MENORES.** COMO PERDER COISAS, ESPERAR EM FILAS, OUVIR O SOM DO DESPERTADOR OU O BARULHO PROVOCADO POR VIZINHOS,



**SITUAÇÃO DE TENSÃO CRÔNICA.** COMO AGRESSÕES VERBAIS E FÍSICAS AO LONGO DOS ANOS.

A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio.

▶ **Nível cognitivo:** O indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc.

▶ **Nível comportamental:** As respostas comportamentais básicas diante de um estressor são: enfrentamento (ataque), evitação (fuga), passividade (colapso).

► Nível fisiológico: aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão arterial, secura na boca, sudorese intensa, "nó" na garganta, formigamento dos membros, dilatação das pupilas e dificuldade para respirar, supressão de mecanismos imunológicos, diminuição do apetite.

## O que você pode fazer?

Mantenha o controle da inspiração e expiração do ar, ao mesmo tempo que conta mentalmente algumas séries numéricas. Focalize a respiração nos músculos do peito e das costas.



**1º PASSO:** MANTENHA A BOCA FECHADA E FAÇA A INSPIRAÇÃO DO AR PELO NARIZ, AO MESMO TEMPO QUE PROJETA O ABDOME PARA FORA.



**2º PASSO:** SEGURE O AR E SIMULTANEAMENTE CONTE MENTALMENTE: 1, 2, 3, 4.



**3º PASSO:** SOLTE O AR. RELAXE. INSPIRE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ CINCO. RELAXE. INSPIRE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ SEIS. RELAXE. INSPIRE NOVAMENTE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ SETE. INSPIRE O AR. SOLTE O AR, EXPIRANDO PELA BOCA E AO MESMO TEMPO CONTE MENTALMENTE ATÉ OITO. RELAXE. ESTEJA ATENTO AOS MOVIMENTOS DE ENTRADA, CIRCULAÇÃO E SAÍDA DO AR NO APARELHO RESPIRATÓRIO E PERCEBA A PASSAGEM DO AR PELOS SEUS PULMÕES E OS MOVIMENTOS DE CONTRAÇÃO E DILATAÇÃO DOS MÚSCULOS DO PEITO E DAS COSTAS. REPITA O EXERCÍCIO TRÊS VEZES



## Agda Rodrigues Santos

Psicóloga do IFTO - Matrícula: 2383542  
CRP 23/001516

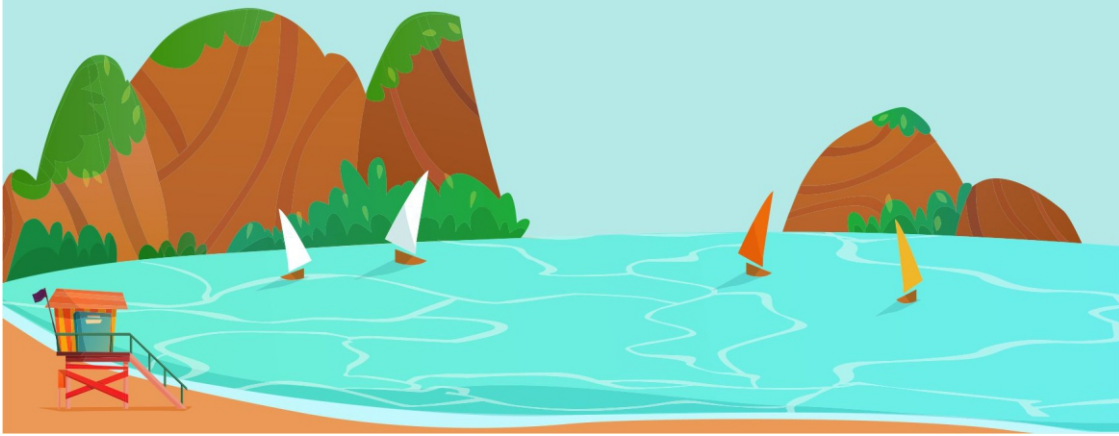
### Fonte

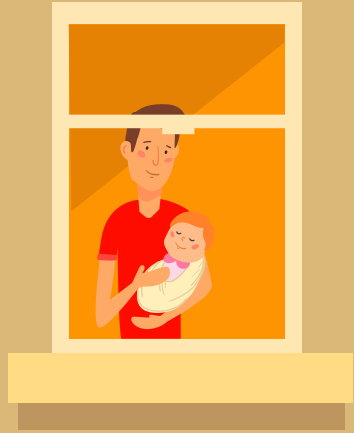
- MARGIS, Regina; PICON, Patrícia; COSNER, Annelise Formel and SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul [online]. 2003, vol.25, suppl.1, pp.65-74. ISSN 0101-8108. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000400008>.
- JUNQUEIRA, Marciclene de Freitas Ribeiro. A viagem do relaxamento: técnicas de relaxamento e dinâmicas. colaboração Marilze de Freitas Ribeiro -Goiânia: Ed. da UCG, 2006, 57p



# CALMA!

SEJA QUAL FOR A TURBULÊNCIA  
QUE ESTIVER PASSANDO,  
TUDO VAI PASSAR.  
CONFIE!





**FIQUE BEM!**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Tocantins