

ARTIGO

SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA



A covid-19 impacta a vida das pessoas com a mudança na rotina e nas relações socioafetivas, coloca as organizações e os indivíduos diante de uma constatação: a necessidade de olhar para a saúde mental.

A saúde mental não é o contrário de doença mental, mas a capacidade de uma pessoa compreender que: ninguém é perfeito; os limites existem; as mudanças fazem parte da vida; é possível lidar com o cotidiano de forma equilibrada e vivenciar emoções como tristeza, raiva, frustração, amor, satisfação, alegria, tudo isso faz parte do dia a dia.

A quarentena coloca restrições sociais, crianças e adolescentes estudando em casa ou sem escola; pais, mães, companheiros (as) e amigos (as) fazendo tele trabalho; alguns perderam os seus empregos ou tiveram recursos financeiros alterados. O isolamento estreita os espaços, tem-se a sensação de confinamento pela pouca autonomia de mobilidade. Tal estreitamento pode acarretar conflitos familiares, dificuldade nas relações de trabalho e na relação da pessoa consigo mesmo.

Há a impressão de se estar vulnerável, o que não é sinal de fraqueza. A vulnerabilidade é uma característica do ser humano, uma vez que incerteza, risco e exposição emocional estão presentes na vida de qualquer um. A pandemia trouxe à tona, a vulnerabilidade como uma oportunidade para se acolher as emoções do cotidiano.

Essa experiência vem elevando o grau de algumas perturbações, como:

- Estresse: um conjunto de reações não específicas desencadeadas quando uma pessoa é exposta a um estímulo ameaçador. Ao chegar à fase de exaustão, pode alterar o mecanismo de adaptação promovendo esgotamento físico, mental, psicológico e o aparecimento de doenças mais graves.

- Síndrome de Burnout: uma doença relacionada ao elevado e crônico estresse em relação ao trabalho. Está constituída de um conjunto de sintomas que afetam as condições físicas, mentais, emocionais e familiares, pode causar enfermidades graves.

- Ansiedade: refere-se à excitação no sistema orgânico, constituída por uma série de efeitos musculares como taquicardia e tremores, ligada a alguma situação ou experiência. Caracteriza-se por uma sensação de medo ou nervosismo, acarreta dificuldade de concentração, fadiga e insônia. Em estado mais grave, desenvolve-se síndrome do pânico.

- Depressão: caracterizada pela perda da autoestima, da motivação e da energia vital. Pode trazer à pessoa, a sensação de baixa possibilidade para alcançar objetivos pessoais e/ou profissionais, em razão de se sentir desorientada, triste e com vazio interior.

O que fazer?
Identificar que algo não vai bem, é o primeiro passo. Rever rotinas, prioridades, delegar responsabilidades e aprender a dizer "não" são as próximas ações. Procurar ajuda é fundamental, pois a saúde mental é a capacidade de a pessoa buscar ajuda quando se encontra diante de alguma dificuldade para lidar com as diferentes transformações que estão acontecendo em sua vida.

A quem recorrer?
Sugere-se que a profissionais da área de saúde, como: médico, psicólogo, psiquiatra, enfermeiro, assistente social ou, também, uma pessoa de confiança, como gestor, familiar, amigo ou um mentor religioso.

Conflitos, dilemas e perturbações são típicos do ser humano. O cuidado com a saúde mental precisa fazer parte do cotidiano e da vida de qualquer pessoa.

Ana Paula Escorsin é psicóloga e professora

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78300-000 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 99809.2921  www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds  @diariodaserra

GRADATIVO

Município projeta retorno das aulas presenciais a partir do dia 22



“Não teremos dificuldade alguma em recuar, caso for necessário”, garante o secretário

O retorno, inicialmente, será para alunos da educação infantil

SERGIO R. / Enfoque Business

As aulas da rede municipal de ensino de Tangará da Serra poderão retornar no próximo dia 22. É o que informou o secretário municipal de Educação, Vagner Constantino Guimarães, em entrevista coletiva concedida na tarde de terça-feira, 9, na prefeitura.

Vagner destacou que a projeção de retorno obedece a uma série de critérios que vão desde a organização em termos de protocolos e normas de prevenção/segurança relacionados à pandemia do novo coronavírus – que forçou à suspensão das atividades escolares du-

rante todo o ano passado – passando pelas questões estruturais e de pessoal, até a avaliação das autoridades. O retorno, inicialmente, será para alunos da educação infantil.

Na prática, as aulas já tiveram início, desde o último dia 1º, mas na modalidade online, com utilização de redes sociais, plataformas e sistemas, já recuperando parte das 72 horas da carga curricular do ano passado e já cumprindo currículo do ano atual.

Por outro lado, o secretário destacou os prejuízos no aprendizado dos alunos com a paralisação das aulas, ao mesmo tempo em que reafirma a observância dos critérios relacionados à segurança em relação à pandemia. “Projetamos o retorno, mas desde que autorizado pelas autoridades. Estamos buscando informa-

ções junto aos profissionais da área da saúde, nos organizando quanto à estrutura física e, também, quanto aos profissionais da Educação”, disse.

Vagner destaca, ainda, que caso houver o entendimento de que as aulas não devam retornar no dia 22, a modalidade online seguirá como alternativa. “Não teremos dificuldade alguma em recuar, caso for necessário”, afirma.

“Dos sete aos 17 anos o pai é obrigado a matricular o filho, matricular apenas, ele não é obrigado a levar. Se a família entender que a criança não está segura, a opção é da família. Nós enquanto sistema de Educação, vamos fazer de tudo para atender o filho em casa, com apostilas, de um jeito em que ele possa receber educação e que essa família possa ajudar”, finalizou.

CAPACITAÇÕES

Semec inicia preparativos para aulas presenciais

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Dentro desse processo de possível retorno das aulas presenciais na rede municipal de ensino de Tangará da Serra, projetada inicialmente para a educação infantil a partir do dia 22 de fevereiro, a Secretaria Municipal de Educação (Semec) preparou diferentes encontros com profissionais da área.

Com objetivo de 'conhecer para proteger', os encontros iniciaram na

tarde desta quarta-feira, 10, e seguirão nesta quinta-feira, 11 e na próxima quarta-feira, 17, com a participação dos profissionais que atuam na educação infantil, sendo professores, auxiliares, diretores, coordenadores, merendeiras, serviços gerais, guardas, entre outras pessoas que atuam na área.

Na oportunidade estão sendo repassadas informações das novas situações que virão, entre elas medidas de biossegurança nas uni-

dades escolares, com a enfermeira Mestre em Saúde e Educação, Taiana Aparecida Duarte Grein; e estratégias para desenvolver a autonomia emocional, com as profissionais Dayane Fernandes Ferreira Batista, Izadora Chiaramonte e Roberta Botini.

Os encontros, que acontecem no Centro Cultural Pedro Alberto Tayano, foram divididos em diferentes grupos, seguindo as normas de biossegurança.