

# COMO MANTER NOSSA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Maria de Lurdes Zamora  
Damião

# APRESENTAÇÃO

A pandemia é um processo angustiante e entender as dores emocionais que experimentamos neste momento pode nos levar ao entendimento de que o que sentimos é tristeza pela situação e, luto pela perda do mundo que conhecíamos, interagíamos e atuávamos.

A incerteza em relação ao futuro e um inimigo invisível quebram nossa sensação de segurança. O luto acometeu a humanidade e entender seus seis estágios pode ser o começo para aceitar o momento e equilibrar o que pensamos e sentimos.

# OBJETIVOS: GERAL E ESPECÍFICOS

## Objetivo Geral

Refletir sobre a crise e as dores sentidas e buscar estratégias para permanecer no presente e equilibrar emoções e pensamentos.

## Objetivos específicos

Compartilhar sentimentos e dores

Entender o luto e seus seis estágios

Conhecer estratégias para ficar no presente

# CONTEÚDO

O que estou sentindo? O que você está sentindo? O que nós estamos sentindo?

Perdas, incertezas e permissão para sentir

Os seis estágios do luto

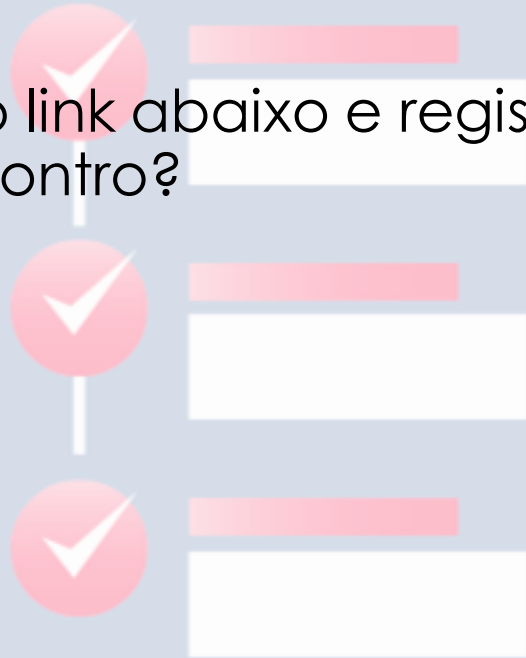
Sair do controle, fragilidade e compaixão

Estratégias para manter-se no presente

Grupos de apoio para continuar

# CHECK-IN

Acesse o link abaixo e registre em apenas uma palavra o que você traz para este encontro?



Link: [www.menti.com](http://www.menti.com)

Código: 446271

# RESULTADO – ENCONTRO 1 - TURMA 1

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 32 14 02

O que você traz para este encontro?

Mentimeter



Mentimeter Logo

20

# RESULTADO – ENCONTRO 2 - TURMA 1

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 69 93 90

i

## Seu Estado Emocional

Mentimeter



12



# RESULTADO – ENCONTRO 2 - TURMA 2

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 32 14 02

i

Mentimeter

## O que você traz para este encontro?



Mentimeter Logo

20



# RESULTADO ENCONTRO 2 TURMA 2

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 69 93 90

## Seu Estado Emocional

Mentimeter



12

# QUAIS SÃO SEUS MAIORES DESAFIOS NESTE MOMENTO?

5m - Gerar a lista de desafios individualmente

5m – categorizar os desafios como simples e complexo

10m - Grupos de 6 pessoas procuram pontos de concordância e discordância

5m – um dos membros de cada grupo compartilha suas desafios simples e complexos para os demais

# PERDAS, INCERTEZAS E PERMISSÃO PARA SENTIR

A psiquiatra Elisabeth Kubler-Ross, referência no assunto, por meio de pesquisa identificou a reação psíquica de cada pessoa ao longo das cinco fases do luto.

O luto é um processo necessário e fundamental para reorganizar a casa interior e preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa não apenas de alguém, mas também de algo importante, tais como: objeto, viagem, emprego, ideia ou mundo...

**Perdemos o mundo que conhecíamos e convivíamos com os outros?**

# OS CINCO ESTÁGIOS DO LUTO

Negação: Defesa psíquica que faz com que a pessoa negue o problema, buscando formas de não entrar em contato com a realidade. Evita falar sobre o assunto.

Raiva: A pessoa se revolta com a situação, se sente injustiçada e não se conforma por estar naquela situação.

Negociação/Barganha: Fase em que a pessoa começa a negociar, acaba querendo dizer que será uma pessoa melhor se sair daquela situação, faz promessas a Deus.

Depressão: A pessoa se retira para seu mundo interno, se isola e se sente impotente diante da situação.

Aceitação: A pessoa enxerga a realidade e se sente pronta para o enfrentamento da situação.

**Em que estágio você se encontra?  
O que fazer para chegar a aceitação?  
Consultoria em duplas**

### **Importante**

- Não existe uma sequência dos estágios de luto
- As pessoas geralmente passam por pelo menos dois desses estágios.







# O SEXTO ESTÁGIO DO LUTO

Busca por significado nas horas mais sombrias, afinal os fatos e situações ou nos oferecem prazer ou aprendizado  
Sair do controle, aceitar a fragilidade e sentir compaixão por você e pelo outro



A prática de algumas técnicas ajudam a combater o estresse, sair da zona de preocupação e manter-se presente.

### **Técnicas de relaxamento**

<https://www.youtube.com/watch?v=6cSRxAki70c>

### **Técnicas de Respiração**

1. Respiração Completa( Baixa / Média / Alta)

<https://www.youtube.com/watch?v=a3Ww9RhQfgA>

2. Respiração HÁ

<https://www.youtube.com/watch?v=1TD80SDTDp8>

### **Meditação**

<https://www.youtube.com/watch?v=mzAqzL2XIQA>

### **Yoga**

<https://www.youtube.com/watch?v=V03SE0UHxxQ>

### **Mindfulness**

<https://www.youtube.com/watch?v=TdYY6onzS8M>

# **ESTRATÉGIAS PARA MANTER-SE NO PRESENTE**

# GRUPOS DE APOIO PARA CONTINUAR

Incrível que possamos nos conectar através da tecnologia. Podemos usar tantas ferramentas para longas conversas com amigos e compartilhar nossas impressões, alegrias, tristezas.

Se as emoções incomodarem demais, um psicólogo pode ajudar, utilizando Skype, Zoom, WhatsApp.

Encontraremos novos sentidos agora e quando isto passar.



“Esse desconforto que você está sentindo é tristeza” de Scott Berinato, publicado no [Harvard Business Review](#) (HBR). Tradução de Heloisa Fleury.

Fonte: <https://www.heloisafleury.com.br/esse-desconforto-que-voce-esta-sentindo-e-tristeza/>

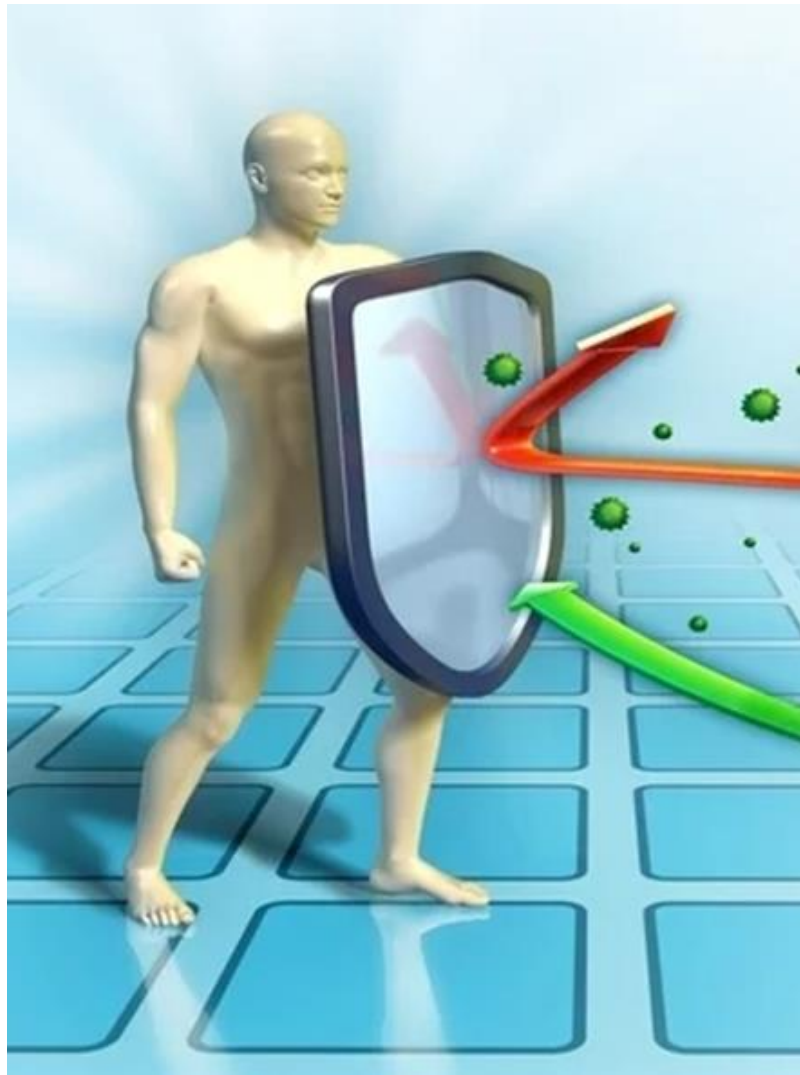
“As fases do luto de acordo com Elisabeth Kubler-Ross” de José Valdecí Grigoletto Netto1. Fonte:

[http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/handle/123456789/2856/Jose\\_Valdeci\\_Grigoletto\\_Netto\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/handle/123456789/2856/Jose_Valdeci_Grigoletto_Netto_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

“Mindfulness na Era da Complexidade” de Simon Robinson.

Fonte: <https://hbrbr.uol.com.br/mindfulness-na-era-da-complexidade/>

## LEITURAS INTERESSANTES



Obrigada e mantenha sua imunidade alta