

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

Curso de Graduação em Psicologia

Maria Eduarda Diniz Santana

**O autocuidado diante de uma pandemia mundial**

Recife, PE

2020

Maria Eduarda Diniz Santana

## O autocuidado diante de uma pandemia mundial

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Rosângela Vieira Dornelas Câmara  
Paes

RECIFE – PE

2020

**Para minha avó, meu anjo mais lindo,**

**por todo amor, cuidado e sustento.**

## **AGRADECIMENTOS**

A minha mãe, por todo apoio durante a graduação e por ser um exemplo de força e coragem, pelas palavras de incentivo e por todo esforço feito para ver sua filha formada.

A minha orientadora, Rosângela Vieira, por todos os ensinamentos, toda humanização, sensibilidade, confiança e paciência.

A minha psicopedagoga, Paula Uchôa, por me ajudar a me concentrar, ter calma e encontrar soluções em meio ao caos.

As minhas tias, por me ensinarem o valor e importância da educação.

Aos meus amigos, por todo apoio, carinho, torcida e disponibilidade.

E, por último, mas não menos importante, agradeço as coisas que não aconteceram do jeito que planejei, coisas que eu pensei que tivessem dado errado. Todas essas coisas me fizeram ser mais criativa e crescer como pessoa e profissional.

## SUMÁRIO

I – INTRODUÇÃO.....	6
II – OBJETIVOS.....	12
2.1. Geral.....	12
2.2. Específicos.....	12
III – JUSTIFICATIVA.....	13
IV – METODOLOGIA.....	14
V – RESULTADOS.....	15
VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18

## **I - Introdução:**

Nos últimos meses o mundo vem enfrentando uma pandemia. Este termo é utilizado para descrever uma situação em que uma doença infecciosa ameaça muitas pessoas ao redor do mundo simultaneamente<sup>1</sup>. A doença em questão é a COVID-19, que é causada pelo coronavírus Sars-CoV-2.

O coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Em meados da década de 1960 foram identificados os primeiros coronavírus humanos<sup>2</sup>. Ao longo da vida a maioria das pessoas são infectadas com os coronavírus, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus<sup>3</sup>. Os coronavírus que infectam humanos são: Alpha coronavírus 229E e NL63; Beta coronavírus OC43 e HKU1; SARS-CoV (causador da Síndrome Respiratória Aguda Grave ou SARS); MERS-CoV (causador da Síndrome Respiratória do Oriente Médio ou MERS)<sup>2</sup>. Já a COVID-19 é a doença causada pelo novo agente do coronavírus, que foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China<sup>3</sup>.

A COVID-19 apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com essa doença (cerca de 80%) podem não apresentar sintomas e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem precisar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória<sup>3</sup>.

Sobre os sintomas, eles podem variar de um resfriado leve até uma pneumonia grave. Os sintomas mais comuns são: febre; tosse; coriza; dor de garganta; dificuldade para respirar. A transmissão ocorre de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

toque do aperto de mão; gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; objetos / superfícies contaminadas (celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.)<sup>3</sup>.

Os órgãos de saúde disponibilizam recomendações gerais para a prevenção da COVID-19, como: lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienizar com álcool em gel 70%; ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos; evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas; manter uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando; evitar abraços, beijos e apertos de mãos; não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos; manter os ambientes limpos e bem ventilados; evitar circulação desnecessária nas ruas<sup>4</sup>.

Também é recomendado evitar contato físico com outras pessoas (principalmente idosos e doentes crônicos) e ficar em casa por 14 dias caso a pessoa se sinta doente, com sintomas de gripe. Vale ressaltar que a procura por um hospital de referência só deve acontecer em casos de falta de ar<sup>3</sup>.

O diagnóstico é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos e caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exames laboratoriais<sup>3</sup>. Em caso de diagnóstico positivo para COVID-19, as recomendações são: isolamento domiciliar, utilização de máscara o tempo todo; após utilizar o banheiro, sempre lavar as mãos com água e sabão e limpar vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente; separar objetos pessoais; o lixo produzido também precisa ser separado e descartado corretamente; sofás e cadeiras também não podem ser compartilhados e precisam ser limpos frequentemente; manter a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpar a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária<sup>3</sup>.

Caso a pessoa não more sozinha, os demais moradores da residência devem dormir em outro cômodo, distante da pessoa infectada, seguindo também as seguintes recomendações: manter a distância mínima de 1 metro entre o paciente e os demais moradores; limpar os móveis da casa frequentemente com água sanitária ou álcool 70%; e caso uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores ficam em isolamento por 14 dias também.

A COVID-19 é uma doença perigosa e que infelizmente vem causando milhares de mortes ao redor do mundo, principalmente em pessoas do grupo de risco. Estudos apontam que pacientes com diagnóstico de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, asma e indivíduos acima de 60 anos são os mais propensos a ter complicações e morrer de Covid-19<sup>5</sup>.

Além das repercussões de ordem biomédica e epidemiológica em escala global, a pandemia também vem causando repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos, culturais e históricos sem precedentes na história recente das epidemias<sup>6</sup>. Uma pandemia mundial demanda uma nova organização na vida das pessoas. Horários, rotina e hábitos, mudam. E diante de tantas mudanças algumas pessoas podem acabar negligenciando o cuidado a saúde bem-estar.

Diante dos acontecimentos atuais, é importante o cuidado com saúde. Vale ressaltar que para na elaboração do presente trabalho, a saúde não é compreendida como a ausência de doenças ou enfermidades, e sim como o bem-estar físico, mental e social dos indivíduos<sup>7</sup>. Sendo assim, para cuidar da saúde não é preciso obrigatoriamente ir à um hospital ou consultório médico. O cuidado com a saúde é visto como algo que pode e deve estar presente no dia a dia, através de ações simples do cotidiano.

A saúde (em todos os seus aspectos) e o bem-estar são fundamentais para nossa capacidade coletiva e individual como seres humanos. Sendo assim, faz-se necessário que exista uma promoção dessa saúde. Promover saúde envolve ações que visam criar condições de vida

e ambientes que apoiem e permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Podemos considerar que promover saúde é tocar cuidadosamente nas diferentes dimensões humanas, considerando a afetividade, a amorosidade e a capacidade criadora e a busca da felicidade sendo tão relevantes e indissociáveis como as demais dimensões<sup>7</sup>.

Adotando a perspectiva teórica de que as enfermidades são fenômenos biológicos e sociais faz-se necessário compreender e responder parcialmente aos desafios colocados pela pandemia<sup>6</sup>. É importante ressaltar que uma pandemia mundial pode trazer repercussões psicológicas e psiquiátricas, devido a emoções e sentimentos envolvidos (medo, raiva, tristeza). Esses aspectos devem ser considerados e observados. O medo, por exemplo, é um mecanismo de defesa fundamental para a sobrevivência, porém, quando é crônico ou desproporcional, acaba se tornando prejudicial à saúde e pode ser um componente essencial no desenvolvimento transtornos psiquiátricos. Em uma pandemia, o medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent<sup>9</sup>.

Devido as consequências trazidas por uma pandemia mundial, o trabalho dos profissionais de saúde e pesquisadores da área de medicina, farmácia, ciências biológicas, etc. se mostram ainda mais necessários a população. E quanto mais for ampla a visão do ser humano que esses profissionais têm, maiores serão as possibilidades de utilizar recursos complementares na promoção da vida, no combate às enfermidades e ao sofrimento<sup>10</sup>. Ou seja, é necessário que esses profissionais tenham uma visão ampla do ser humano. É preciso de ações para evitar a propagação do vírus e pesquisas para desenvolver uma vacina, mas, ao mesmo tempo, também é necessário que haja um cuidado com as consequências que não são visíveis causadas por uma pandemia como esta.

Nesse sentido, o trabalho psicoeducativo se mostra bastante pertinente por poder ser empregado em diferentes locais e problemáticas, tendo como objetivo realizar prevenção, promoção e educação em saúde. Vale ressaltar que o uso da psicoeducação no âmbito da saúde envolve não apenas a Psicologia, mas, também, outras áreas de conhecimento, visto que a saúde também transpassa os aspectos comportamentais, emocionais e sociais, além do biológico<sup>11</sup>. Sendo assim, a cartilha elaborada ressalta a importância do autocuidado em múltiplas dimensões.

O cuidado está presente em nossas vidas desde antes de nascermos, quando nascemos somos cuidados pelos outros, e com o tempo também aprendemos a cuidar. A partir de estudos podemos considerar que o desenvolvimento da capacidade de cuidar é essencial para o desenvolvimento do ser<sup>12</sup>. Ao direcionar nossa atenção para cuidar do outro demonstramos nosso afeto e respeito. Nesse sentido, também é importante direcionarmos nossa atenção para nós mesmos, colocando em prática o autocuidado.

Apesar das diferentes teorias e definições, o autocuidado demonstra uma importância no que se refere a necessidade de desenvolver estratégias orientadas para a promoção de saúde<sup>13</sup>. O autocuidado se refere à prática dos cuidados executados pelo indivíduo que possui uma necessidade, para manter-se com vida, saúde e bem-estar<sup>14</sup>. Para isso, o indivíduo deve ser capaz de se engajar no autocuidado, tomando como requisitos as atividades da vida diária.

Em suma, o autocuidado diz respeito a cuidar de si mesmo, buscando suprir todas as necessidades que o seu corpo e sua mente exigem. E apesar de reconhecer a finitude das coisas e da vida, é importante ressaltar que tudo que cuidamos dura mais. Ou seja, se cuidarmos mais de nossa saúde, de nosso corpo e mente, é possível viver mais e viver melhor.

Devido a pandemia que estamos enfrentando, alguns cuidados precisam ser redobrados para mantermos nossa saúde. Ressaltamos a importância de ações que possibilitam gerir os sentimentos causados pela pandemia da melhor forma através do envolvimento em determinadas atividades que contemplem as necessidades (sociais, emocionais, físicas e cognitivas) de cada indivíduo.

## **II – Objetivos:**

2.1. Geral: Promover e estimular reflexões sobre a importância do autocuidado em adultos no contexto de uma pandemia, auxiliando em suas práticas diárias de autocuidado

2.2. Específicos: Auxiliar a compreensão a respeito do autocuidado, identificando maneiras de exercê-lo diariamente, através de ações simples do cotidiano.

### **III – Justificativa.**

Sabendo que o processo de uma pandemia traz consigo uma desorganização na vida dos indivíduos, de modo que provoca várias transformações em sua rotina e subjetividade, a atuação do psicólogo é essencial para apoiar esses indivíduos, esclarecê-los e informá-los, contribuindo para elaboração das estratégias de enfrentamento no momento presente. De acordo com a literatura, o termo enfrentamento possui bastante relevância no entendimento da adaptação do indivíduo as diferentes fases do desenvolvimento e a situações consideradas estressantes<sup>15</sup>, como, por exemplo, uma pandemia como esta.

Atividades psicoeducativas, como elaboração de guias, vídeos e cartilhas, etc. se mostram pertinentes diante do cenário mundial atual. A proposta de desenvolver uma cartilha teve como motivação a preocupação de disponibilizar um material acessível que possa auxiliar adultos na prática diária do autocuidado. Atingindo esses objetivos, será possível constatar a relevância e aplicabilidade desta proposta: disponibilizar, a partir de um meio digital, um recurso didático pedagógico que possibilite uma melhor compreensão do autocuidado, estabelecendo um elo entre a produção científica e as demandas por informações no meio social.

#### **IV – Metodologia**

O presente estudo baseia-se na Metodologia da Problematização com Arco de Maguerez, composto pelas etapas de observação da realidade e definição do problema, pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade<sup>16</sup>.

Partindo da observação do cenário mundial atual, o autocuidado foi escolhido para investigação. Após reflexão sobre possíveis fatores determinantes da problemática, foram definidos os pontos-chave passando para etapa de teorização. A partir dos estudos teóricos, foi levantada a hipótese da realização de intervenção através da elaboração de um instrumento educativo em formato de cartilha.

Trata-se, portanto, de um instrumento educativo para a compreensão do autocuidado, com aplicações que podem ser feitas dentro e fora do contexto acadêmico.

## V – Resultados

Como resultado do presente trabalho, obteve-se uma cartilha educativa sobre o autocuidado. O conteúdo na íntegra será apresentado em um documento a parte no formato PDF.



SUMÁRIO	
I – Apresentação.....	5
II – Sobre o momento que estamos vivemos.....	7
III – O Cuidado e o Autocuidado.....	9
O Autocuidado Físico.....	11
Cuidando do nosso lar.....	16
Autocuidado Cognitivo.....	17
Autocuidado Emocional.....	19
Autocuidado Social.....	24
Autoestima.....	26
IV – Finalizando.....	28
V – Referências bibliográficas.....	29

### Cuidado e Autocuidado

O cuidado está presente em nossas vidas desde antes de nascermos, quando nascemos somos cuidados pelos outros, e com o tempo também aprendemos a cuidar. O desenvolvimento da capacidade de cuidar é essencial para o desenvolvimento do ser<sup>3</sup>. Ao direcionar nossa atenção para cuidar do outro demonstramos nosso **afeto e respeito**.

Nesse sentido, **também é importante direcionarmos nossa atenção para nós mesmos**, colocando em prática o **autocuidado**.



Fonte: João Fazenda<sup>4</sup>

### O autocuidado Físico

Em virtude do novo ~~coronavírus~~, a Organização Mundial de Saúde disponibiliza recomendações de cuidado como: **lavar as mãos com frequência**, usando sabão e água ou um gel à base de álcool; **manter uma distância segura** de qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando; **evitar tocar nos olhos, no nariz ou na boca**; **quando tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com o cotovelo dobrado ou um tecido**; **seguir as instruções de sua autoridade de saúde local**<sup>6</sup>. Além disso, também é recomendado o uso de **máscaras em público** para ajudar a impedir a propagação e contaminação do ~~coronavírus~~.

Vale ressaltar que **quando cuidamos de nós também estamos cuidando do outro**.

NÃO É SÓ SOBRE NÃO FICAR DOENTE.

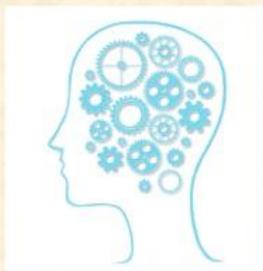


É SOBRE QUERER QUE NINGUÉM FIQUE TAMBÉM.

Fonte: Charges do Niniu<sup>7</sup>

### Autocuidado Cognitivo

É importante que possamos sempre **estimular nossa mente** e seus aspectos cognitivos como a memória, atenção, linguagem, raciocínio.



Fonte: criado pela autora

Durante o isolamento social podemos fazer isso através de atividades como leitura, passatempos como quebra-cabeça, caça-palavras, palavras cruzadas, jogos como jogo da memória, Sudoku e torre de Hanói. Além disso, aprender a tocar um novo instrumento ou falar um novo idioma também podem ser ótimas opções para exercitarmos nossa mente.

Dica de leitura: *“Quem mexeu no meu queijo?”*<sup>12</sup>

### Autocuidado Emocional

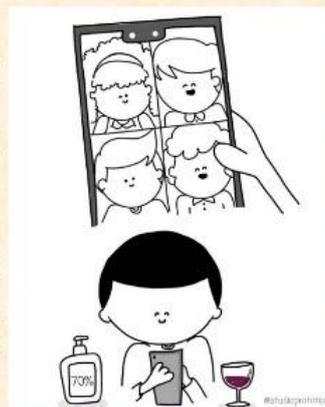
Para entendermos como cuidar da nossa saúde emocional, vamos conhecer um pouco sobre a **afetividade**. Esse é um termo que compreende várias modalidades de vivências afetivas, como o humor, as emoções e os sentimentos<sup>8</sup>.



Fonte: criado pela autora com adaptação

Em um momento tão complexo que estamos passando com essa pandemia, **o apoio social/familiar se mostra como um importante fator de proteção**, pois os vínculos que nós estabelecemos com nossos familiares e amigos podem ser considerados como suporte físico, social e psíquico para nós.

As tecnologias se mostram como aliadas para continuarmos próximos das pessoas que gostamos, por exemplo, hoje em dia podemos fazer vídeos chamada para “matar a saudade” de alguém que mora longe e que também está respeitando o isolamento social.



Fonte: Studio Protótipo<sup>19</sup>

### Autoestima

A autoestima diz respeito a **percepção que temos do nosso próprio valor**, e é formada a partir daquilo que achamos que somos, tanto do ponto de vista físico quanto do social e do psicológico<sup>20</sup>. A autoestima tem a ver com a forma como nós enxergamos nas relações com os outros e como entendemos que os outros nos enxergam. Em termos práticos, a autoestima se mostra como a disposição que temos para **nos ver como pessoas merecedoras de respeito e capazes de enfrentar os desafios básicos da vida**<sup>20</sup>.



Fonte: Anna Luiza<sup>21</sup>

## V – Referências bibliográficas

1. World Health Organization. What is a pandemic? 2010. [Acesso em: 03 de maio de 2020]. Disponível em: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/en/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/)
2. Fundação Oswaldo Cruz. Fiocruz acompanha situação do novo coronavírus no Brasil. 2020. [Acesso em: 10 de maio de 2020]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/fiocruz-acompanha-situacao-do-novo-coronavirus-no-brasil>
3. BRASIL. Ministério da Saúde. COVID-19: sobre a doença. 2020. [Acesso em: 04 de maio de 2020]. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>
4. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public [Acesso em: 08 de maio de 2020] Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
5. Chen, T et al. Clinical characteristics of 113 deceased patients with coronavirus disease 2019: retrospective study. Bmj, v. 368, 2020. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1091.short?rss=1>
6. Fundação Oswaldo Cruz. Impactos sociais, econômicos, culturais e políticos da pandemia. 2020. . [Acesso em: 10 de maio de 2020]. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/impactos-sociais-economicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>
7. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. 1946. [Acesso em 25 de junho de 2020] Disponível em: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

8. BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de promoção da saúde. 2002. [acesso em 28 de junho de 2020] Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nac\\_prom\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_prom_saude.pdf)
9. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. Pandemia de medo e CoVid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. Rev. debates in psychiatry. 2020. [Acesso em 14 de mai 2020] Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ufrgs/noticias/arquivos/pandemia-de-medo-e-covid-19-impacto-na-saude-mental-e-possiveis-estrategias/view>
10. Barreto AP. Quando a boca cala os órgãos falam: desvendando as mensagens dos sintomas. Fortaleza: Gráfica LCR, 2012.
11. Belomé LC, Jorge ON. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. Rev. Temas em psicologia. 2017. [Acesso em 05 de maio de 2020]; 25(1): 17-28. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413389X2017000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X2017000100002)
12. Waldow VR, Borges RF. Cuidar e humanizar: relações e significados. Rev. Acta Paulista de enfermagem. 2011 [Acesso em 06 de junho];24(3):414-418. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v24n3/17.pdf>
13. Mota, ABC. O autocuidado do psicólogo clínico: equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. (Tese de Mestrado) Lisboa: Universidade de Lisboa; 2017
14. Pereira MMM, Xavier SSM, Araújo MGP, Valença CN, Menezes RMP, Germano RM. A Teoria do Autocuidado de Orem e sua aplicabilidade como marco teórico: análise de uma pesquisa. Rev. enferm. 2011. [Acesso em 10 de maio de 2020];5(4):896-900. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/6733/5980>
15. Nunes, CMNS. O conceito de enfrentamento e a sua relevância na prática da Psiconcologia. Encontro: Revista de Psicologia, 2010. [acesso em 25 de junho de 2020];

13

(19):91-102.

Disponível

em:

<https://revista.pgsskroton.com/index.php/renc/article/view/2519>

16. Colombo, AA. A metodologia de problematização com o arco de Maguerez e suas relações com os saberes de professores. *Semina: ciências sociais e humanas*. 2007. [acesso em: 01 de julho de 2020]; 28 (2): 121 – 126. Disponível em: <http://www.uel.br/seer/index.php/seminasoc/article/viewFile/3733/2999>