

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: AYRTON SENNA DA SILVA**

**ANO: 6º COMPONENTE CURRICULAR: ENSINO RELIGIOSO**

**PROFESSORA: LISA SARTÓRIO**

**PERÍODO DE 07 A 20/05/2021**

Link do Portal da Educação de Santos:

<https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva>

**O que aprendemos com as nossas emoções na pandemia do  
coronavírus?**

Profissionais de saúde relatam como a Covid-19 impactou a saúde mental de quem trabalha no front e as formas de superar os desafios

Por Giulia Saguini, enfermeira, e Márcia Paoliello, psicóloga\* Atualizado em 3 jul 2020, 15h14 - Publicado em 3 jul 2020, 10h33



Pandemia aumentou casos de ansiedade e depressão entre profissionais de saúde e necessidade de apoio psicológico a eles. Ilustração: Adriana Komura/SAÚDE é Vital

A pandemia do novo coronavírus chegou como um turbilhão na vida de todos e com maior intensidade para nós, profissionais de saúde. Foi necessário aprender a lidar rapidamente com a nova doença tanto no âmbito profissional quanto na esfera pessoal.

Paralelamente a todos os terríveis impactos físicos causados pela Covid-19, essa crise de saúde pública exigiu um mergulho fundo nas emoções nesses últimos meses. No início, havia a ansiedade gerada pela busca de respostas, pelo medo da própria contaminação ou de transmitir o vírus a familiares, além da necessidade de transitar em campo desconhecido.

À medida que os casos da doença aumentavam, exigindo atendimento mais intenso aos pacientes, passamos a lidar com queixas gerais sobre o cansaço físico e a insegurança

frente à assustadora quantidade de enfermos e de novos protocolos a serem aprendidos e adotados para mitigar riscos e contribuir com os tratamentos. É nesse momento que fica claro que não somos super-heroínas, nem super-heróis, e que o apoio emocional é necessário e muito bem-vindo.

O suporte psicológico foi fundamental para identificarmos as emoções em meio a tanto estresse. O que aparecia genericamente como ansiedade foi se desdobrando em diversos outros sentimentos como incômodo, raiva, tristeza, angústia, frustração, indignação, preocupação e receio.

O primeiro aprendizado: somente identificando essas emoções é possível gerenciá-las, ou seja, desenvolver resiliência para nos recuperarmos mais rapidamente e reagirmos melhor em cenários adversos.

A enorme capacidade de adaptação das pessoas frente às mudanças foi outro aprendizado. Muitos se mostram impressionados com as mudanças drásticas e como estão reagindo a elas, o que trouxe outro conhecimento na carona: há muitas formas diferentes e alternativas de se fazer as coisas. Mudar pode ser muito bom.

Outra lição foi descobrir que, acima de tudo, temos dentro de nós potenciais e fortalezas como coragem, descontração e capacidade de ouvir e de amar, que nos ajudam de forma significativa a superar os problemas do dia a dia.

Além disso, lançamos um novo olhar à família e identificamos o que é realmente relevante para estimular o convívio e minimizar a sensação de isolamento afetivo e social, aumentando, assim, a satisfação, a realização, a alegria e o prazer. Cada um à sua maneira, podemos organizar uma agenda de atividades domésticas, incluindo exercícios físicos e banhos de sol com os filhos, preparando um jantar a quatro ou seis mãos...

O cuidado com nossos familiares idosos, que fazem parte do grupo de risco, se tornou ainda mais importante e junto com ele veio um olhar amoroso por essas pessoas tão especiais, que representam nossas raízes.

Aprendemos que vale a pena dançar na sala com a família e contar histórias para as crianças, desde que o isolamento total não seja necessário. Ou montar grupos virtuais de

amigos para a happy hour semanal e realizar atividades relacionadas a fé, como assistir a alguma cerimônia religiosa virtual. São maneiras de encontrar energia e saúde neste novo estilo de vida imposto pela Covid-19.

Enfim, a pandemia nos ensinou a reconhecer as nossas fragilidades, a descobrir que temos forças para enfrentá-las, a encarar de frente as nossas emoções e a pedir ajuda especializada sempre que for necessário.

\* Giulia Saguini é enfermeira da FIDI (Fundação Instituto de Pesquisa e Estudo de Diagnóstico por Imagem) e Márcia Paoliello é psicóloga e voluntária da RedeFIDI, de apoio médico e psicológico aos aos profissionais da entidade

---

Leia mais em:

<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/o-que-aprendemos-com-as-nossas-emocoes-na-pandemia-do-coronavirus/>

### **Vamos refletir...**

A pandemia do novo coronavírus chegou como um turbilhão na vida de todos e muitas mudanças aconteceram e ainda estão acontecendo em nosso dia a dia por conta disso. Reflita e responda:

1. Quais mudanças você considera negativas e quais você considera positivas?

2. Do que você sente mais falta e do que você não sente falta?

3. Qual o aprendizado que você considera mais significativo até este momento?

4. Utilize este espaço para escrever o que tiver vontade.

**Bom estudo!**  
**Com carinho,**  
**Profª Lisa.**