

BOLETIM INFORMATIVO DE SAÚDE DO ADOLESCENTE/JOVEM

SAÚDE MENTAL E DICAS DE COMO ENFRENTAR DE FORMA SAUDÁVEL A PANDEMIA DE CORONA VÍRUS



Em época de distanciamento social devido à pandemia do COVID 19, torna-se necessário repensar o modo de funcionamento das políticas públicas para garantir e promover o direito de adolescentes e jovens, com implementação de medidas de adequação, que visem o fortalecimento do acolhimento institucional e das medidas protetivas, mesmo que através do uso de mídias sociais, num trabalho de rede, com integração das esferas municipal, estadual, federal e da comunidade, englobando diversas políticas e tecnologias.

Muitas vezes, por serem considerados saudáveis e fora do grupo de risco, os adolescentes e jovens não tem a devida atenção e não são reconhecidos em sua especificidade etária. Porém, além de passarem por um período de descobertas e crescimento, com experiências diferenciadas e com significados específicos, de acordo com a trajetória pessoal, familiar, social, econômica e cultural de cada um, muitos passam por diversas situações de vulnerabilidade, com dificuldades de acesso à renda, ensino e alimentação, situações de

discriminação e preconceito, aumento da violência doméstica, entre outras questões. Temos que nos atentar que eles são drasticamente impactados pelos efeitos desta crise econômica/social devido à pandemia.

Os adolescentes e jovens tem que ser reconhecidos como sujeitos de plenos direitos, socialmente responsáveis, com capacidade de posicionamento, sendo estimulados à participação, à cooperação, à atuação como Protagonistas na construção de estratégias em prol de seu bem estar e da comunidade em geral. Um espaço de escuta, acolhimento e incentivo torna-se necessário. A participação ativa desta faixa etária contribui para a eficácia e resolutividade dos projetos implantados e das ações em saúde.

No atual contexto, com o afastamento das atividades diárias, é comum que os adolescentes sintam falta dos amigos, parceiro (a), da rotina, da escola, do trabalho, sentindo-se apreensivo e mais vulnerável. *Sintomas de ansiedade e depressivos podem surgir ou se intensificar neste período de pandemia.*

VAMOS CONHECER UM POUCO SOBRE ESSE TEMA?

ANSIEDADE:



Ansiedade é uma reação natural diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa, como por exemplo: vestibular, entrevista de emprego, nascimento de filhos, casamento, pandemia, etc. Até certo ponto é positiva, pois prepara para agir e enfrentar desafios. No entanto, pode se tornar excessiva, principalmente nestes períodos de isolamento social, com fechamento de escolas e notícias frequentes sobre o novo corona vírus, levando a preocupação exagerada, medo desproporcional e prejuízos na rotina diária (dificuldade para dormir e para realizar atividades).

Também podem ser manifestações de ansiedade: irritação, inquietação, frustração, cansaço, raiva e excessos na alimentação.

DEPRESSÃO:



Sentir-se triste é uma resposta esperada em situações de perda, desapontamento ou outras adversidades, como uma situação de pandemia. A depressão é quando você se sente deprimido e sem esperança a maior parte do tempo, por vários dias, trazendo prejuízos no seu dia a dia.

São sintomas depressivos: diminuição do prazer em atividades que antes eram interessantes, perda/ganho de peso, falta/excesso de sono, sentimento de culpa e inutilidade, falta

de concentração, fadiga constante, agitação/lentidão, falta de vontade de se cuidar, pensamentos de suicídio e morte.

Podemos nos sentir triste, ter sintomas depressivos, sem necessariamente estar com depressão. Ter escuta qualificada e encaminhar o adolescente e jovem para a avaliação de um profissional especializado irá ajudar a diferenciar e buscar o tratamento adequado, caso necessário. O acompanhamento psicoterápico é importante, mesmo que disponibilizado on-line, e em alguns casos, o atendimento presencial é fundamental.

DICAS PARA O ADOLESCENTE/JOVEM ENFRENTAR ESTE PERÍODO DE FORMA SAUDÁVEL:

Estimular a aceitação e expressão das emoções e sentimentos, fazendo-o entender que em alguns dias ele estará mais disposto e ativo e em outros não. E está tudo bem! É necessário respeitar estes momentos, sem paralisar. Conversar com pessoas de confiança (família, amigos, professores) sobre o que pensa/sente e escrever podem ajudar a aliviar.

Incentivar o fortalecimento do vínculo com as pessoas com quem os adolescentes e jovens residem, buscando ter uma boa convivência, já que estarão mais tempo juntos. É necessário também que eles criem novas formas de se comunicar e estar próximos (mesmo à distância) das pessoas que gostam e não moram juntos, como por exemplo: chamadas de vídeo e ligações. Isso ajuda a não se sentirem tão só!

Importante que tentem organizar sua rotina e façam planejamento diário dos estudos, como também colaborem com a organização e as atividades da casa. Podem aproveitar para organizar aquelas fotos antigas, ler um bom livro, ouvir música e ver filmes ou séries. Agora é a hora de aprenderem algo novo, através de um curso virtual (idioma, música, ou qualquer coisa que goste). Podem aproveitar para arrumar o quarto, separar o que não usam mais e doar para quem precisa. Solidariedade é a palavra chave neste contexto.

Estimular que façam atividades físicas em casa, usem técnicas de relaxamento e alongamento, como também busquem uma alimentação saudável. Tudo isto ajuda a fortalecer a imunidade e o emocional.

Importante que os adolescentes/jovens aproveitem para fazer planejamentos futuros. Desafie os mesmos a pensarem: Como querem estar daqui 1, 5 ou 10 anos? Coloquem tais planos no papel e tracem metas para alcançar seus objetivos e buscarem um futuro melhor. Pensar que este período é passageiro e que sairemos mais fortalecidos ajuda no enfrentamento.

Para aqueles que gostam de animais, passar mais tempo e cuidar do seu bichinho de estimação traz distração, reduz sentimento de solidão/ansiedade e melhora o humor. Para quem ainda não tem animal e tem interesse em ter (com concordância dos familiares) podem praticar a adoção responsável. Exemplo de instituições que doam: @vidalata, @miaume, @grupomiauuau, @adota_animais_goiania.

Incentivar o não uso de drogas lícitas e ilícitas e o tratamento adequado aos casos de uso abusivo de álcool e substâncias psicoativas, com continuidade dos atendimentos e suporte.

Outro recurso é evitar o excesso de informações, buscando e compartilhando informações de fontes confiáveis. Os adolescentes/jovens devem ser responsáveis pelas suas atitudes, em casa ou na internet e é útil que não sejam apenas receptores de informações, mas que ensinem o que sabe através das redes sociais e sejam incentivados a criar projetos que contribuam com o bem estar coletivo, promovendo a Cultura de Paz.

Favorecer a participação no planejamento, execução e avaliação das ações e saúde do seu município, com convite a ingressar nas instâncias de controle social no SUS (ex.: conselhos locais de saúde)

O profissional sempre tem que atuar visando a justiça social, a igualdade entre os sexos, a eliminação do racismo, tolerância religiosa, respeito às minorias, evitando julgamentos e utilizando a humanização, o respeito, a confiança e formação de vínculo como recursos terapêuticos, dando voz às demandas e necessidades específicas desta faixa etária.

AÇÕES E ENCAMINHAMENTOS:



Se o profissional perceber que o adolescente/jovem está tendo prejuízos em seus cuidados e em sua rotina diária, ou que está tendo pensamentos de se machucar ou machucar outra pessoa, é necessário o encaminhamento à avaliação profissional especializada psiquiátrica e psicológica. Se este já estiver fazendo tratamento garanta que ele dê continuidade! Se já toma algum remédio, oriente a não parar e nem mudar a dosagem sem orientação do médico que o acompanha.

Disponibilize o telefone do CVV (centro de valorização da vida): 188

Oriente sobre a disponibilidade do teleatendimento /consulta on-line (médico, psicólogo, entre outros); a viabilidade de tratamento domiciliar (caso necessário); e programe as idas do adolescente/jovem ao serviço de saúde do seu Município, de forma que o atendimento presencial seja em local que permita a circulação de ar e estabeleça a distância segura, sem aglomerações e com uso de máscara.

É papel do profissional de saúde disponibilizar as ferramentas que ajudam a identificar os sintomas de Covid-19, esclarecer dúvidas, informar o que fazer, se possível, sem sair de casa. E orientar que, se necessário, devem procurar uma UBS, UPA ou pronto socorro próximo de sua residência.

Outro ponto importante é manter o atendimento às gestantes adolescentes e ao atendimento integral à criança que nasce. Pois a gravidez na adolescência exige cuidados diferenciados e, vale destacar, também que é importante incluir o pai adolescente nos cuidados e incentivar a divisão de responsabilidades. Também exige especial atenção jovens em

situação de rua, abrigados, usuários, com doenças crônicas, transtornos mentais, entre outros.

FERRAMENTAS QUE AUXILIAM NA DETECÇÃO DE SINTOMAS E INDICAM O QUE FAZER:

Ligar na central de orientação coronavírus do estado de goiás (cori) 32019300 ou 3242-2849.

Acessar chatbot vitória disponível no www.saude.go.gov.br/coronavirus.

Baixar o aplicativo coronavírus sus no celular para orientações sobre prevenção e responder questionário sobre condição de saúde e o melhor a fazer,

Acessar Chat online pelo site: <https://coronavirus.saude.gov.br>. Lá você inicia a conversa, digita seus sintomas e é orientado a manter o isolamento social, procurar posto de saúde ou serviço de emergência.

Ligar gratuitamente para o número 136, você será guiado por mensagens de voz de acordo com suas dúvidas ou necessidade.

Enviar mensagem de *whatsapp* web pelo número (61) 9938-0031.

ALERTA:

Devido ao isolamento social estudos indicam aumento nos casos de violência dentro do ambiente familiar. Se perceber que o adolescente/jovem está sofrendo qualquer tipo de violência, dê escuta, acolha, sem julgamentos e notifique.



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde



***FACILITE O ACESSO AOS
MEIOS DE DENÚNCIA EM
CASOS DE VIOLÊNCIA:***

Baixar o app Proteja Brasil

Direitos Humanos - ligar no Disque 100
(pode ser anônimo)

Delegação de Proteção à Criança e ao
Adolescente - 3286-1540

Polícia Civil -190

***CONSELHOS TUTELARES EM
GOIÂNIA:***

Norte: (62) 98596-6899

Noroeste: (62) 98434-6066

Oeste: (62) 98596-9257

Centro Sul: (62) 98415-5868

Campinas: (62) 98435-0155

Leste: (62) 98596-9259

Secretaria de Estado da Saúde de Goiás
Superintendência de Atenção Integral à
Saúde

Gerência de Atenção Primária à Saúde
Coordenação de Ciclos de Vida
Subcoordenação em Saúde do
Adolescente, Homem e Idoso

Superintendente:

Sandro Rogério Rodrigues Batista

Gerente:

Ticiane Peixoto Nakae da Silva

Coordenadora:

Fernanda Ramos Parreira

Subcoordenadora:

Polyanna Ribeiro Guerreiro

Equipe Técnica:

Denise Ribeiro de Deus

Eliane Portilho Vencio

Maria de Lourdes Miguel Alcântara

Renata Fonseca Pereira

Av. 136 Q. F 44, L. 22 a 24, Ed. César Sebba,
7º andar - Setor Sul, Goiânia-Goiás
Contatos: (62) 3201-7000
gerap.subcahi.saude@goias.gov.br