



**SUA SAÚDE MENTAL
É IMPORTANTE.**

PROJETO SOLITUDE

Conscientização psicológica em tempos de
isolamento social

Direito Constitucional

FACULDADE CATÓLICA DE RONDÔNIA



FACULDADE CATÓLICA DE RONDÔNIA

Rua Gonçalves Dias, 290, Centro, Porto Velho-RO ☎ (69) 3211-4500

www.fcr.edu.br | email.: fcr@fcr.edu.br

PROJETO SOLITUDE

Acadêmicos:

Aline Almeida

Ícaro Dickow

Dhaniely Alves

Stéfany Machado

Fernanda Toscano

Sterfanye Cristina



DOCENTE: MARTA LUIZA LESZCZYNSHI SALIB

PROJETO DE DIREITO CONSTITUCIONAL

2º PERÍODO

**PORTO VELHO - RO
2020**

SOBRE O PROJETO SOLITUDE

O Projeto Solitude é uma iniciativa ligada a Faculdade Católica de Rondônia (FCR) que visa à promoção de saúde mental e a prevenção de transtornos mentais em ambientes de nossa casa no cenário atual que estamos vivendo.

Idealizado pelos acadêmicos da matéria de Direito Constitucional II, ministrada pela Docente MARTA LUIZA LESZCZYNSHI SALIB, que nos desafiou a realizar um projeto que pudesse dar vida a nossa Constituição Federal, assim, diante deste atual cenário que a sociedade vem enfrentando durante a pandemia, este projeto está fundamentado de que a premissa da disseminação adequada de informações sobre saúde mental é fundamental para o desenvolvimento de fatores protetores que levam ao bem estar e para a redução dos fatores de risco que estão associados ao surgimento e às complicações dos transtornos mentais.

SÚMARIO

1. Justificativa.....	5
2. Objetivos Gerais.....	5
3. Objetivos Específicos.....	6
4. Conteúdo das Publicações.....	6
4.1 O que é solidude?.....	6
4.2 Como as pessoas se sentem durante o isolamento?.....	6
4.3 Formas de adaptação ao isolamento social.....	7
4.4 Adaptação ao home office e estudos.....	9
4.5 O direito constitucional e políticas públicas quanto a saúde mental dos cidadãos.....	11
5. Metodologia.....	12
6. Referências bibliográficas.....	13

1. JUSTIFICATIVA

Estamos vivenciando um momento incomum que, apesar de gerar sentimentos de incerteza, medo e angústia, exige que tenhamos ações coletivas de cuidados em saúde e isolamento social.

A situação de isolamento exige mudança de comportamento e rotinas, alterações de planos em relação ao ambiente de trabalho, vida acadêmica e lazer social, ou seja, restrições em diversos níveis que podem desencadear estresse.

Toda pessoa tem forças e habilidades para lidar com os desafios da vida. Entretanto, algumas pessoas são particularmente vulneráveis em situações de crise e podem precisar de mais ajuda. Sendo assim, levando em consideração esses fatores, o projeto **SOLITUDE** foi criado para que as pessoas tenham acesso a conteúdos que possam auxiliar na conscientização psicológica em tempos de isolamento social.

2. OBJETIVOS GERAIS

O presente projeto tem como objetivo geral contribuir para a sociedade, diante, do atual cenário que o país se encontra. Dessa forma, o projeto vai desenvolver formas para que a coletividade, em face, do isolamento social possa se estruturar perante impasses que nascem a partir da solitude.

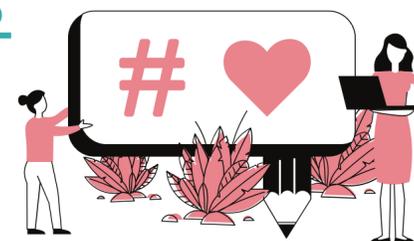
O projeto possui finalidade em realçar assuntos de grande relevância como o bem-estar social, que estará ligada a questões constitucionais que são inerentes a cada cidadão, como exemplo a saúde, fazendo com que seja incorporado a conscientização.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Criar material público de informação através das redes sociais, com informações de órgãos competentes, e com a ajuda de profissionais da área, sobre medidas de prevenção da saúde mental e emocional, no atual contexto de pandemia.
- Orientar a população em geral sobre temas relacionados à saúde mental, emocional e corporal, como forma de ajudar no enfrentamento da COVID-19.
- Oferecer material informativo, didático e necessário, para serem acessados durante pandemia de COVID-19.

4. CONTEÚDO DAS PUBLICAÇÕES

4.1 O que é solidão?



“Solidão é um estado de isolamento e reclusão, é uma situação em que a pessoa não está em contato com outros indivíduos.”

Solidão é voluntária, e significa que a pessoa está de bem com ela mesma e em tempo integral, além de conviver muito bem com outras pessoas. É um pleno contato consigo mesmo não havendo qualquer necessidade desse indivíduo estar em companhia de outras pessoas para se sentir melhor ou pleno. É bem diferente da solidão, pois que em sua essência é o estado emocional do indivíduo que deseja ardentemente uma companhia e não tem.

Pode-se dizer que, a solidão é um estado de isolamento voluntário e positivo, e a solidão é uma situação não voluntária condição associada à dor e tristeza.

4.2 Como as pessoas se sentem durante o isolamento?

Devemos considerar, enquanto sociedade, que a saúde mental das pessoas é um aspecto importante que não pode ser negligenciado, e deve ser discutido e debatido de forma ampla nestes tempos de crise.

A situação de quarentena é desagradável por diversos motivos: sentimos falta de estar com pessoas queridas, somos privados da nossa liberdade de ir e vir, ficamos preocupados com o contágio da doença e com o tempo que a situação vai levar para voltar ao “normal”. Diante disto, cada um reage de uma maneira às situações limites, mas, em geral, as pessoas apresentam medo, confusão, ansiedade e/ou insônia, estresse. Entretanto, aqueles que tiveram contato próximo com potenciais infectados apresentam também nervosismo, tristeza e culpa.

4.3 Formas de adaptação ao isolamento social

A grande pergunta que não quer calar é: como se adaptar ao isolamento social e cuidar da sua saúde mental?



1. Estabelecendo uma rotina

Primeiro, estabelecer um horário para acordar (não haverá mais tempo a perder com deslocamento até o trabalho, portanto, pode até dormir um pouquinho a mais). O ideal é começar a rotina com um bom café da manhã e não esquecer de que ficar na cama trabalhando de pijama pode ser uma medida pouco produtiva. Procurar se vestir com roupas confortáveis e criar um ambiente agradável para realizar as atividades. Se possível, procurar fazer algum tipo de exercício físico. É preciso aprender a encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal nessas horas, caso contrário, estará descuidando da saúde mental.



2. Terapia Online

Caso já faça terapia, não deixar de realizar as sessões por conta do isolamento. Conversar com o psicólogo sobre a possibilidade da prática ser realizada online, pois isso é bom tanto para o profissional que não perde a sua renda, quanto para o indivíduo que continua saudável. Por outro lado, se ainda não fizer terapia e sentir que está com os níveis de estresse/angústia muito altos, essa pode ser a melhor hora para começar com os devidos cuidados. Procure por plataformas privadas ou públicas, que contam com diversos psicólogos disponíveis para atendimento de forma remota. A terapia é uma grande aliada em diferentes momentos de nossas vidas e agora não poderia ser diferente. Um profissional especializado pode ser essencial para ajudar a lidar excessos psicológicos, portanto, não pode-se hesitar em procurar um psicólogo ao menor sinal de problemas.



3. Utilizar a tecnologia para se aproximar das pessoas



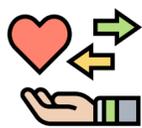
Por mais que o isolamento social seja muito frustrante, não podemos negar que vivemos em uma era em que a tecnologia é capaz de ajudar (e muito) a superar este momento. Imagine só como as pessoas em isolamento se sentiam anos atrás, sem WhatsApp, Instagram e Facebook para se comunicar com os amigos e familiares? Por mais que as mídias sociais causem sobrecarga de medo e pânico, elas também têm os seus benefícios.

Durante este difícil período, devemos aproveitar para estreitar laços com as pessoas queridas. A pandemia do coronavírus tem o poder de aflorar sentimentos de abandono e rejeição, portanto, é importante se manter de alguma forma conectado às pessoas que você ama. Sem contar que é uma ótima maneira de se distrair e passar o tempo.



4. Usar a quarentena para se dedicar a atividades que gosta

Quantas vezes já reclamamos de não ter tempo para fazer algo que gosta? Com certeza agora é o momento de investir naquele hobby de pintar, desenhar, escrever, ler ou aprender a cozinhar. Apesar das desvantagens do isolamento social, também é uma boa hora para esquecer as desculpas e começar a dar atenção para atividades que deixamos de lado no dia a dia. Não podemos mais dizer que não tem tempo, então podemos desligar um pouco o celular e a televisão e dê atenção para algum hobby. Que tal aproveitar esse momento para investir em tudo aquilo que gosta de fazer? Além disso, com a internet temos acesso a muito conteúdo gratuito. É possível assistir aulas online, fazer cursos e realmente mergulhar em uma nova paixão.



5. Saúde mental na quarentena: Ter empatia

Em meio às dificuldades físicas e psicológicas que o período pode apresentar, preze pela empatia. A criação de uma rede de apoio entre todos torna tudo mais suportável. Mesmo que à distância, procure manter contato com conhecidos e preste atenção caso demonstrem instabilidades emocionais.



6. Alimente-se bem

A alimentação não interfere só no nosso sono, mas também no nosso humor. Alguns alimentos como: Café, massas, álcool, açúcar; causam sentimentos como ansiedade e estresse. Esses alimentos não são culpados sozinhos mas, certamente afetam a gravidade e a frequência desses sintomas.

Então procurar evitá-los e começar a dar preferência a uma alimentação mais balanceada com frutas, ovos, peixe e alimentos com vitamina B como, alface, abacate, amendoim, cereais e aveia. Essas opções auxiliam na produção de energia no organismo e melhoram o funcionamento do sistema nervoso, o que ajuda o nosso corpo a relaxar.



4.4 Adaptação ao home office e estudos

A sociedade teve que ingressar repentinamente no trabalho em Home Office e nas aulas a distância. A realidade que a pandemia do coronavírus impôs para a maior parte das pessoas traz obstáculos que levam muitos profissionais e estudantes a encontrarem dificuldades no atual cenário. Como todos nos sabemos a implementação do Home Office e do formato EAD na atualidade não foi planejada ou desejada, mas devido às circunstâncias atuais foi necessário, porém, este modelo vem acompanhado com o home life. Pois, antes aquele tempo no trabalho era dedicado somente e exclusivamente para tal, agora as pessoas tem que dividir com a família, dando atenção a seus filhos, idosos e com tarefas domésticas. Para alguns, não está sendo uma tarefa fácil.

Os trabalhadores em home office e estudantes têm reclamado de dificuldades de concentração, ansiedade, dores no corpo e enxaqueca com frequência, como por exemplo, em relação aos profissionais com filhos pequenos ou idosos em casa estarão particularmente desfavorecidos já que deles passou a ser exigido, de um dia para o outro, uma tripla jornada, onde se veem responsáveis por atividades profissionais, domésticas e familiares, sem poder recorrer à ajuda externa de escolas, empregados domésticos ou familiares. No entanto, é uma mudança que não é impossível, porém, exige planejamento, engajamento e sempre com o entendimento que a vida mudou, mesmo que por hora.

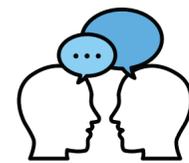
- **Dicas de como fazer o Home Office render mais;**

Algumas dicas ajudam a melhorar esta situação como gerar acordos dentro de casa e fazer um planejamento com a organização de uma agenda de trabalho e estudo. Ao trazermos o escritório para o home office, temos, muitas vezes, profissionais que não entendem a hora que começa e acaba o trabalho e, como não se deslocam, viram workaholics, ou aqueles que, como estão em casa, se distraem facilmente. É difícil achar o equilíbrio. Visando fazer com que o rendimento melhore tanto no Home Office como nos estudos, iremos dar algumas dicas para melhor adaptação;



1. **Organize seu ambiente de trabalho e de estudo**

Reserve um ambiente na casa em que não se sinta tão relaxado a ponto de lembrar que existem serviços de streaming na televisão da sala. Certifique-se de quais são as ferramentas que estarão disponíveis para você durante o trabalho ou aulas remotas. Pode ser que você tenha que aprender a usar novas tecnologias e recursos. Alguns itens da sua mesa de trabalho no escritório podem ser úteis para trabalhar em casa.



2. **É preciso comunicação efetiva entre líderes e funcionários**

Combine onde, quando e como se comunicar com sua equipe de forma eficiente. Os aplicativos de mensagens instantâneas e chamadas de vídeo podem ser aliados neste momento.



3. **Intervalos são necessários**

Planeje pausas para tomar aquele cafezinho. Mantenha contato com seus colegas de trabalho como costuma ter trabalhando ou aulas presencialmente, inclusive, para o momento de conversas informais. Intervalos são benéficos.

4. **Estabeleça e cumpra horários**

Se você deixar, o home Office ou estudo pode acabar tomando conta de todo o seu dia. Estabelecer horários é fundamental para organizar o seu tempo de trabalho.



5. **Defina metas e prioridades**

No Home Office é fundamental, ter metas e prioridades definidas. Comece sempre pelas atividades mais complexas e urgentes, evitando procrastinação.

6. **Apoie seus colegas**

Agora é o momento em que as pessoas mais precisam de inspiração e encorajamento, tanto nos estudos como no Home Office. Elogiar o Trabalho dos seus colegas pode ser uma forma efetiva de manter a equipe unida nesse período.



7. **Comunique as pessoas da casa sobre horário de trabalho e de estudos**

Neste período de quarentena, todos estão em casa, inclusive as crianças que tiveram as aulas suspensas. Reveze o tempo para dar atenção à meninada e aos adultos da casa. Avise seu horário de trabalho e de estudo para as pessoas que moram com você. Assim, todos conseguirão manter suas atividades fluindo.

4.5 O direito constitucional e políticas públicas quanto a saúde mental dos cidadãos

Na Constituição Federal de 1988, em seu art. 196, reconhece a saúde como direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. O direito à saúde, além de qualificar-se como direito fundamental que assiste a todas as pessoas representa consequência constitucional indissociável do direito à vida. O Poder Público, qualquer que seja a esfera institucional de sua atuação no plano da organização federativa brasileira, não pode mostrar-se indiferente ao problema da saúde da população, sob pena de incidir, ainda que por censurável omissão, em grave comportamento inconstitucional.

Dentre os direitos sociais, o direito à saúde foi eleito pelo constituinte como de peculiar importância. A forma como foi tratada, em capítulo próprio, demonstra o cuidado que se teve com esse bem jurídico. Com efeito, o direito à saúde, por estar intimamente atrelado ao direito à vida, manifesta a proteção constitucional à dignidade da pessoa humana.

Em face ao princípio da igualdade bem como o do Direito à vida, encontra-se o Estado mais uma vez, no que somente a ele caberia por competência legítima, posto que, somente a este cabe fiscalizar e controlar o andamento dos serviços primordiais a coletividade, e principalmente aos pacientes que buscam pelo atendimento em um momento ímpar de sua crise.

A Constituição Federal garante que todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade. O direito à vida é o mais fundamental de todos os direitos, já que se constitui em pré-requisito à existência e exercício de todos os demais direitos. (MORAES, 2010, p.35). O Estado obrigou-se a prestações positivas, e, por conseguinte, à formulação de políticas públicas sociais e econômicas destinadas à promoção, à proteção e à recuperação da saúde, ao Estado o dever de tornar possível e acessível à população o tratamento que garanta senão a cura da doença, ao menos, uma melhor qualidade de vida.

No que toca ao direito à saúde, foram inseridos, no próprio texto constitucional, relevantes matizes da dimensão organizatória e procedimental. A Constituição Federal de 1988, nos Arts. 198 a 200, atribuiu ao Sistema Único de Saúde a coordenação e a execução das políticas para proteção e promoção da saúde no Brasil.

Cabe ao Estado, por ser o responsável pela consecução da saúde, a regulamentação, fiscalização e controle das ações e serviços de saúde. Desse modo, o amplo acesso aos medicamentos, por integrar a política sanitária, insere-se no contexto da efetivação do direito à saúde, de modo que as políticas e ações atinentes aos produtos farmacêuticos devem sempre atender ao mandamento constitucional de relevância pública.

As garantias constitucionais, como é a obrigatoriedade do repasse mínimo para ações e serviços de saúde, legitimam sempre a ação do Estado, em prol da sustentação, integridade e observância dos direitos fundamentais. Em uma perspectiva voltada para a melhor prestação de serviço de saúde, com participação da comunidade na política sanitária, deve haver o reforço dos municípios, uma vez que se encontram mais próximos da população e da vida local.

Não se pode esquecer que a finalidade do Estado ao obter recursos, para, em seguida, gastá-los sob a forma de obras, prestação de serviços, ou qualquer outra política pública, é exatamente realizar os objetivos fundamentais da Constituição. A meta central das Constituições modernas, e da Carta de 1988 em particular, pode ser resumida, na promoção do bem-estar do homem, cujo ponto de partida está em assegurar as condições de sua própria dignidade, que inclui, além da proteção dos direitos individuais, condições materiais mínimas de existência. Ao apurar os elementos fundamentais dessa dignidade, estar-se-ão estabelecendo exatamente os alvos prioritários dos gastos públicos.

5. METODOLOGIA

A pesquisa abordada neste projeto pode ser classificada como descritiva. Isto, porque o projeto descreve situações que estão ocorrendo devido ao isolamento social, o bem-estar de cada indivíduo, tais como problemas que nascem devido este retraimento.

Diante disso, a metodologia abordada neste projeto será da forma comparativa, isto porque, devido ao retraimento da comunidade, formas novas foram sendo readaptadas às vidas sociais, de maneira com que o isolamento trouxesse consequências ao bem-estar individual, e assim, prejudicando o desempenho diário de cada pessoa.

A partir disso, o procedimento se realizar-se-á por meio de observação direta, com a ferramenta utilizada da rede social, isto porque a criação da rede social faz com que nasça uma aproximação maior desse corpo social, que está enfrentando esse retiro. Essa pesquisa será utilizada de ferramentas atuais que se encaixa de forma magistral no cenário que todos se encontram, através de uma rede serão executados publicações conscientizadoras, cartilha informativa apresentada de forma clara e objetiva para a sociedade, sendo disponibilizada para compartilhamento em sites e redes sociais, vídeos, lives com profissionais que possam expor suas experiências para dessa forma ajudar a detectar possíveis doenças e também auxiliar no convívio familiar.

Portanto, mediante este método a ser executado, o projeto visa uma melhoria na condição do convívio familiar e individual que o povo vem enfrentando neste momento em que o país se encontra. Para isso, disporemos de auxílio de profissionais da área do curso de psicologia, corpo docente, alunos, sociedade, familiares para que assim, o projeto se desenvolva e alcance os objetivos gerais, para que, seja fornecido a cada indivíduo o direito básico à informação e saúde diante das dificuldades enfrentadas atualmente.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/pontos-positivos-e-negativos-de-pessoas-que-gostam-de-ficar-sozinhas/>
- <https://www.vittude.com/blog/quarentena-como-manter-a-saude-mental/>
- [Organização Pan-Americana da Saúde \(2015\). Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, DF: OPAS. Disponível em https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965)
- [Organização Pan-Americana da Saúde \(2005\). Proteção da Saúde Mental em situações de epidemias. Disponível em: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situacoes-de-Epidemias--Portugues.pdf](https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Protecao-da-Saude-Mental-em-Situacoes-de-Epidemias--Portugues.pdf)