

Tarefa 13 professora Lúcia

O rascunho da redação deve ser feito no espaço apropriado.

O texto definitivo deve ser escrito à tinta, na folha própria, em até 30 linhas.

A redação que apresentar cópia dos textos da Proposta de Redação ou do Caderno de Questões terá o número de linhas copiadas desconsiderado para efeito de correção.

Receberá nota zero, em qualquer das situações expressas a seguir, a redação que:

tiver até 7 (sete) linhas escritas, sendo considerada "texto-insuficiente".

fugir ao tema ou que não atender ao tipo dissertativo-argumentativo.

apresentar proposta de intervenção que desrespeite os direitos humanos.

apresentar parte do texto deliberadamente desconectada do tema proposto.

TEXTO I

Há 190 anos a Academia Nacional de Medicina realiza, semanalmente, sua reunião científica. Em tempos de pandemia, agora esses encontros são virtuais e acompanhei o da última quinta-feira (26), cujo tema, como não poderia deixar de ser, era o novo coronavírus. O psiquiatra Antonio Egidio Nardi, que também é membro da Academia Brasileira de Ciências e professor titular da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), discorreu sobre o risco de depressão nesse período de isolamento social. Ele afirmou que, apesar de todos os desafios que o mundo está enfrentando, é um erro colocar a saúde mental em segundo plano: "é natural que as pessoas só falem do novo coronavírus e da crise, mas é importante buscar outros assuntos. Essa saturação temática gera pensamentos obsessivos, fóbicos, hipocondríacos, que podem levar a um quadro de transtorno de ansiedade e depressão".

O estresse do confinamento por um período cuja duração ainda desconhecemos e o medo de encarar uma doença que pode levar à morte têm forte impacto em nosso equilíbrio, principalmente para quem mora sozinho – segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o Brasil tem 4.3 milhões de idosos vivendo nesta situação. "A solidão é fator de risco para a depressão e para o abuso do consumo de álcool", alertou o psiquiatra, que listou diversos cuidados que devem ser observados:

- 1) A atividade física é indispensável para manter a saúde mental. Mesmo dentro de casa, todos devem tentar se exercitar.
- 2) Respeitar as horas de sono também é fundamental. Sem sair, muita gente acaba virando a noite vendo TV e altera seu relógio biológico.
- 3) Ter uma alimentação saudável.
- 4) Conversar diminui bastante o estresse, mas ele lembra que, quando a família inteira divide o confinamento, é igualmente necessário garantir momentos de privacidade.
- 5) Tentar se engajar em atividades lúdicas e fazer coisas prazerosas, como ler, assistir a uma série ou procurar cursos on-line, inclusive porque há diversos grátis.

"É importante evitar pensamentos negativos. Há muitas informações equivocadas na internet, é imprescindível escolher fontes confiáveis para se informar", ressaltou. Para os pacientes que fazem tratamento, o doutor Nardi disse que não haverá falta de medicamentos e que o atendimento presencial ainda está sendo feito. "São muitos os desafios, como a convivência em ambientes pequenos e o longo período de confinamento. Nos sentimos frágeis, ameaçados e sem controle e precisamos nos cuidar, porque não há saúde sem saúde mental", finalizou.

Disponível em: < <https://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/post/2020/03/31/como-evitar-a-ansiedade-e-a-depressao-causadas-pelo-isolamento.ghml> >. Acesso em 31 mar. 2020.

TEXTO II

São tempos difíceis de quarentena, não há como negar. Se um tempo atrás nos dissessem que 2020 começaria com o mundo sofrendo uma pandemia de coronavírus, muitos não acreditariam.

O isolamento social já é uma realidade em muitos países. Para lidar com situação é preciso cuidar da saúde mental também.

Somos seres humanos e, por mais que nos esqueçamos a maior parte do tempo, somos frágeis. Como dizem por aí: "A vida é um sopro".

Não estamos sendo afetados pela 3ª Guerra Mundial nem por alienígenas que querem dominar a Terra. Estamos sendo atacados por um vírus que não conseguimos ao menos enxergar.

O nosso maior inimigo no momento nem dá as caras para se apresentar formalmente. Ele está invisível por aí, contaminando mais e mais pessoas ao redor do mundo todo.

E isso gera consequências complicadas para todos. Não estamos falando apenas das mortes, apesar desta ser a pior parte, mas também dos efeitos nocivos na economia e das mudanças drásticas na rotina da população.

Aqui no Brasil, muito antes do coronavírus desembarcar, já havia dados da Organização Mundial da Saúde apontando que somos o país mais ansioso do mundo. E agora? Como fica a situação em tempos de isolamento?

Disponível em < <https://www.vittude.com/blog/quarentena-como-manter-a-saude-mental/> >. Acesso em 31 mar. 2020.

TEXTO III



Disponível em < <http://www.teoeominimundo.com.br/2020/03/14/tirinha-diario-da-pandemia-1> > Acesso em 31 mar.2020.

TEXTO IV

Pandemia expõe transtornos de ansiedade e psicóloga recomenda 'frear' consumo de informações

Renata Fontoura Em **10h24 - 02/05/2020**

Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS

A pandemia do novo coronavírus tem causado medo, preocupação, angústia e pressa para tudo voltar ao normal. Não há uma pessoa que diga o contrário, ou que talvez se sinta diferente do descrito. Essa é a nova estrutura. Estamos longe do normal, e ansiosos pelo seu retorno.

Ansiedade, no caso, é uma palavra-chave dos tempos pandêmicos. Essa angústia aflige a todos, de quem jamais manifestou sintomas da doença a quem já convive com o diagnóstico – para estes, porém, o sofrimento é mais sistemático nesse período. Para eles, todo amanhã é incerto.

"Tem dias que é pior nesta quarentena e tem dias que dá para levar", relata Aline Alves. A jovem de 26 anos descobriu a intensa ansiedade muito cedo, desde pequena. "Eu tinha problemas para dormir, nas férias, quando mudava de escola. Quando fiquei mais velha, foi piorando", conta.

O isolamento em casa e sem trabalho se tornaram grandes motivos da ansiedade vir à tona. No começo do transtorno, ela fez tratamento homeopático, o que melhorou muito. Mas a faculdade fez tudo voltar a piorar. "Nessa fase começaram as crises. Fiz várias terapias e ajudou muito. Filmes, séries e livros também. E descobri vídeos sobre exercícios de respiração. Eles são ótimos", recomenda.



Sobre as notícias em relação ao vírus, Aline tenta não ficar mal com tantas informações. "Eu ainda estou tentando assimilar, porque é difícil entender a propagação. Claro que leio, assisto ao noticiário, mas é difícil compreender. É tudo muito complexo. Eu só quero que passe logo, que a gente consiga ter saúde mental para lidar com isso tudo e que a nossa vida volte ao normal o mais rápido possível", desabafa.

Segundo o psiquiatra e mestre em transtornos de humor pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) Glauber Higa Kaio, quadros de ansiedade e depressão podem, sim, se intensificar durante a pandemia de coronavírus devido ao isolamento — que é algo necessário. Em entrevista o UOL, o especialista explica que, além da solidão, existe o fator de a covid-19 ser uma doença nova e desconhecida, o que faz com que as pessoas não saibam com o que podem vir a lidar. "Tem um círculo vicioso, que é: a pessoa está ansiosa com esse monte de informação e, por isso, tem dificuldade para dormir. Por causa da falta de sono, os hormônios ficam desregulados, e ela passa a se sentir ainda mais triste. Além disso, passam a fazer menos exercícios físicos, o que também contribui para a piora do humor" Glauber Higa Kaio, mestre em transtornos de humor.

Apesar de acreditar que os distúrbios psicológicos se agravam durante a pandemia, Higa diz não saber quantificar o tamanho do estrago: "Tendo a achar que, futuramente, pode haver mais pessoas com transtorno de estresse pós-traumático, por exemplo, como aconteceu em outros países depois de crises de saúde".

"Um terço das pessoas no Canadá que ficaram em quarentena em 2003, por causa da SARS, passou a apresentar sintomas depressivos; enquanto outro um terço, sintomas de TEPT (transtorno do estresse pós-traumático)", explica. "Um estudo francês de 2012 avaliou, ainda, pessoas que sobreviveram ao SARS, associado ao H1N1, mas ficaram internadas na UTI. Mais de 50% delas apresentavam sintomas de ansiedade; um quarto apresentava sintomas de depressão, enquanto mais de 40% apresentavam sintomas de TEPT. Acredito que isso se repita com o coronavírus."

Para amenizar os efeitos da ansiedade, a médica psiquiatra pela Harvard Medical School Ana Paula Carvalho sugere: ligações em vídeo com amigos e familiares. "Distanciamento social não significa isolamento. As pessoas podem e devem se manter conectadas." Ana Paula Carvalho, médica psiquiatra. Quem tem o vírus e precisa ficar isolado pode fazer, para amenizar a tensão, meditação ou algum exercício de relaxamento. Sugiro ouvir músicas que transmitam sensações boas, assistir a uma série ou a um filme de comédia para haver distração. Também é recomendado evitar a avalanche de informações. Escolha se informar em apenas um período do dia, por um jornal ou portal de notícias confiável. Evite ler o tempo todo sobre o assunto. Com essas medidas, a solidão e, portanto, a ansiedade, começam a diminuir".

<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2020/04/12/crise-de-ansiedade-e-choro-paciente-com-covid-19-detalha-isolamento.ht>

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **"O aumento da ansiedade em tempos de isolamento social"**, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione argumentos, fatos e opiniões para defender seu ponto de vista e suas propostas, sem ferir os direitos humanos.