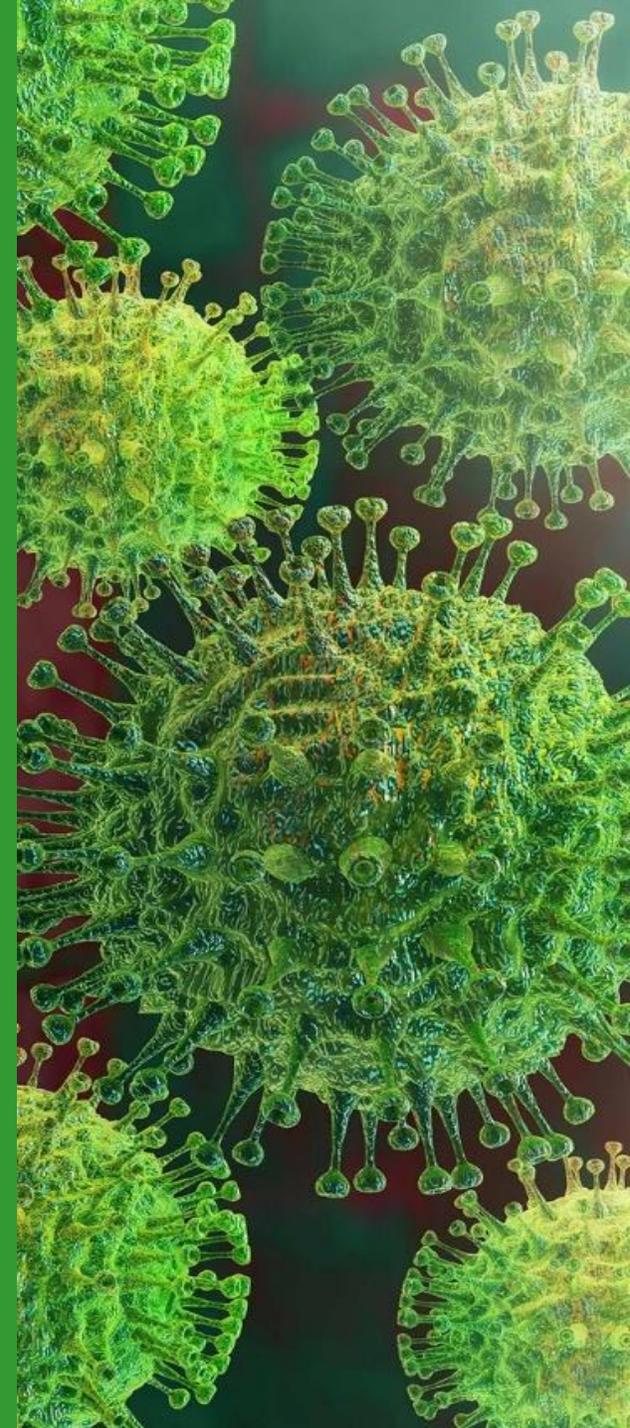
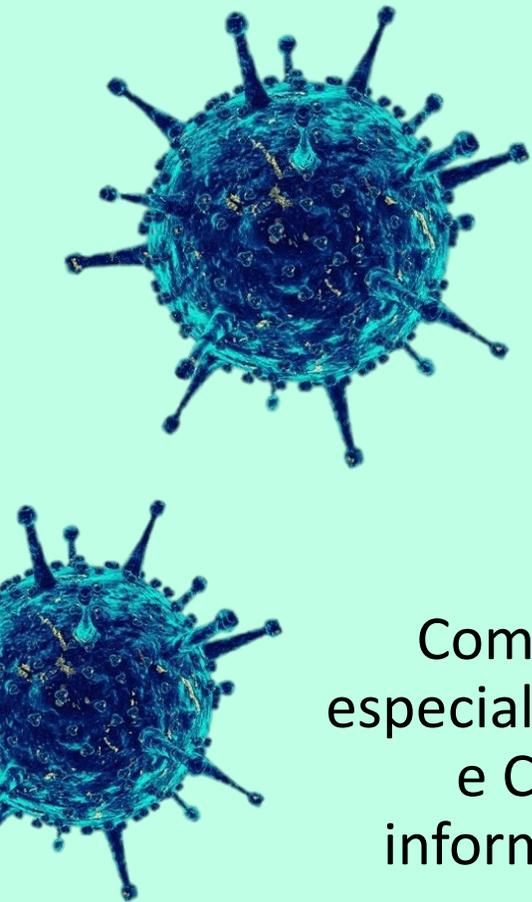




CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA





A pandemia do coronavírus vem impondo novos desafios à população mundial. Os riscos à saúde, a necessidade de cuidados específicos de higiene, as incertezas quanto ao futuro, os problemas econômicos, o distanciamento e isolamento social, entre outros fatores, podem causar ansiedade e estresse em grande parte da população.

Compreendendo o momento de crise e visando o bem estar da população, especialmente de seus estudantes, a PRAEC – Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários – da UNIPAMPA compilou este material para disseminar informações e saberes, de forma a tentar minimizar os agravos gerados neste período e promover a saúde mental da comunidade.

Veja algumas dicas para manter sua saúde mental durante a pandemia:

Cuidado com excesso de informações

- A enxurrada de notícias sobre uma doença pode levar qualquer pessoa à preocupação. Buscar notícias o tempo todo pode aumentar a sensação de incerteza e preocupação. Filtre a quantidade e qualidade das informações que busca.
- Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse.
- Procure informações e atualizações uma ou duas vezes ao dia evitando o “bombardeio desnecessário” de informações.
- Informe-se com os fatos e não os boatos. Os boatos aumentam a ansiedade. Os fatos ajudam a minimizar o medo.
- Não compartilhe notícias sem antes verificar se não se tratam de fake news.
- Busque informação apenas de fontes confiáveis, como:
 - <https://coronavirus.saude.gov.br/>
 - <https://saude.rs.gov.br/coronavirus>
- Busque e compartilhe histórias positivas, de cura, superação, solidariedade, etc.



Tente estabelecer uma rotina

- Tente criar uma rotina de atividades.
- Utilize uma agenda para seus afazeres diários.
- Faça as coisas nos mesmos horários:

- Sono
- Alimentação
- Estudo
- Trabalho
- Relaxamento
- Diversão
- Contato com a família e amigos



- Dê passos práticos para preparar seus planos, proteger a si e a sua família.
- Trace seus planos para diminuir os riscos de contaminação:
 - Como ir ao supermercado?
 - Como organizar a lista de compras para diminuir o número de idas ao supermercado?
 - Quais produtos tem serviço de tele entrega?
 - Como fazer a descontaminação ao chegar em casa?
 - Posso contar com a ajuda ou ajudar alguém?



Cuide do seu corpo

- Tente relaxar, faça alongamentos, meditação, exercícios de respiração, etc.
 - Pratique exercícios físicos. Muitos sites e canais estão oferecendo gratuitamente videoaulas em diversas modalidades. Veja a que mais se encaixa as suas necessidades.
 - Hidrate-se! Beber bastante água é fundamental para a saúde.
 - Evite o abuso de álcool e uso de drogas, pois eles agravam transtornos mentais existentes.
-
- Alimente-se de forma saudável. Siga os horários das refeições e tenha uma alimentação balanceada.
 - Cozinhe! Testar novas receitas é uma terapia ocupacional muito boa, mesmo que você não seja um “mestre cuca”, vai te fazer bem!
 - Mantenha a regularidade do seu sono. Tente dormir sempre no mesmo horário. Evite dormir com o estômago muito cheio ou muito vazio. Desligue o computador, o celular e a TV quando for dormir.



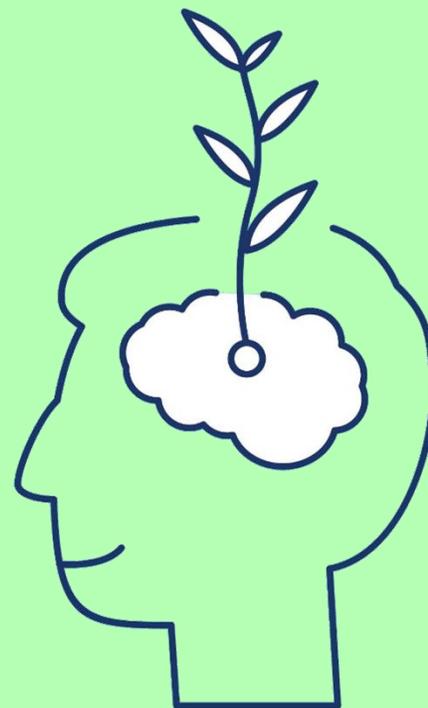
Faça coisas que gosta

- Aproveite o tempo disponível para fazer as coisas que gosta e que muitas vezes não teve tempo. Isso vai ter ajudar a relaxar e ficar mais tranquilo para passar por esta crise.
- Ouça músicas que gosta, pesquise por artistas que não conhece, atualize sua playlist.
- Maratone aquela série que há tempo você quer assistir.
- Veja os filmes em lançamento ou reveja aqueles que você gostou muito.
- Leia! Ler é sempre um exercício precioso! Leia aquele livro que está na estante, procure por e-books na internet ou até mesmo um audiolivro!
 - Gosta de jogar? Aproveite esse momento! Jogue no videogame, no computador, no telefone...
 - Ou quem sabe um jogo de tabuleiro ou jogo de cartas, assim você aproveita a companhia das pessoas que estão na sua casa!
 - Treine canto ou toque um instrumento musical.



Pratique a resiliência

- Resiliência é um termo oriundo do latim *resiliens* e significa voltar ao estado normal. É um termo utilizado em diversas áreas, como física, psicologia, administração e ecologia.
- A **resiliência** é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.
- É a habilidade em encontrar soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.



- Tente perceber o que pode aprender com a situação vivida, olhando-a de forma realista, sem pânico.
- Lembre-se: essa situação não durará para sempre.
- Durante esse período de estresse, esteja atento a seus sentimentos e demandas internas. Aprenda a comunicá-los e lidar com eles.

Aproveite para colocar as coisas em ordem

- Aproveite que precisa ficar em casa e tome um tempo para organizar as suas coisas. Essas atividades podem ajudar a relaxar a mente.
- Organize os arquivos e fotos do celular ou do computador.
- Revise e organize sua caixa de e-mail.
- Tire a água parada do quintal.
- Pendure aquele quadro na parede.
- Faça uma mudança nos móveis.
- Faça aquela faxina que há tanto tempo queria fazer.
- Faça uma arrumação no armário.
- Separe itens que não usa mais ou que você poderia doar.

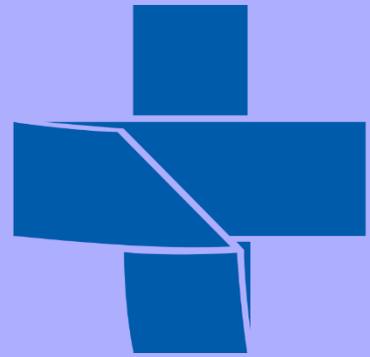


Conecte-se com as pessoas



- Converse com as pessoas que estão na sua casa, seja sobre o trabalho, estudo ou sentimentos. Não se isole!
- Busque interagir. Há inúmeras formas de reduzir a solidão. Converse sobre seus problemas, procure saber sobre seus amigos e familiares e se coloque a disposição para ouvi-los também.
 - Você pode manter a proximidade digital com mensagens, e-mails, redes sociais, telefone, vídeo chamadas, teleconferências, etc. Nesse momento as TICs (Tecnologias de Informação e Comunicação) são fundamentais.
 - Sorria mais. Dê gargalhadas se puder, encontre razões para ver graça nas situações e compartilhe a felicidade, mesmo de pequenas coisas. Tire mais fotos e registre momentos para recordar quando preciso.
 - Exerça sua religiosidade/espiritualidade seja ela qual for! Já existem muitas transmissões online das mais variadas crenças.





Não pare seu tratamento

- Se você está em tratamento não o interrompa. É normal sentir-se com medo ou nervoso.
- Uma técnica é questionar seus medos. Você vai raciocinar melhor e certamente vai enfrentar o problema com mais calma.
- Não tente fingir que nada está acontecendo, mas enxergue as possibilidades positivas em toda a situação. As crises servem para oferecer alternativas, nos fazer pensar mais rápido e encontrar soluções inesperadas.
- Procure seu médico ou psicólogo caso sinta a necessidade.



Seja empático e não tenha preconceito



- Não seja preconceituoso com quem, de alguma forma, tem proximidade com o COVID-19.
- Idosos estão no grupo de risco e precisam de atenção redobrada. Se você puder, ajude um idoso, seja fazendo as compras de supermercado para ele ou simplesmente ligando para conversar.
- Pessoas que trabalham na saúde também merecem nossa gratidão e empatia. Elas estão passando por momentos de muita pressão, seja compreensivo e os apoie da maneira que puder.

- Se você conhece alguém que tem suspeita ou que testou positivo para COVID-19, respeite o isolamento, mas esteja presente através das tecnologias de informação e comunicação, como telefone, aplicativos, videochamadas, etc.
- Não se refira às pessoas com a doença como "casos" ou "vítimas". Eles são "pessoas que têm COVID-19", "pessoas que estão sendo tratadas pelo COVID-19", "pessoas que estão se recuperando do COVID-19. Existe muita pressão sobre as pessoas que tem o vírus, vamos tentar minimizar isso.





Peça ajuda se precisar!

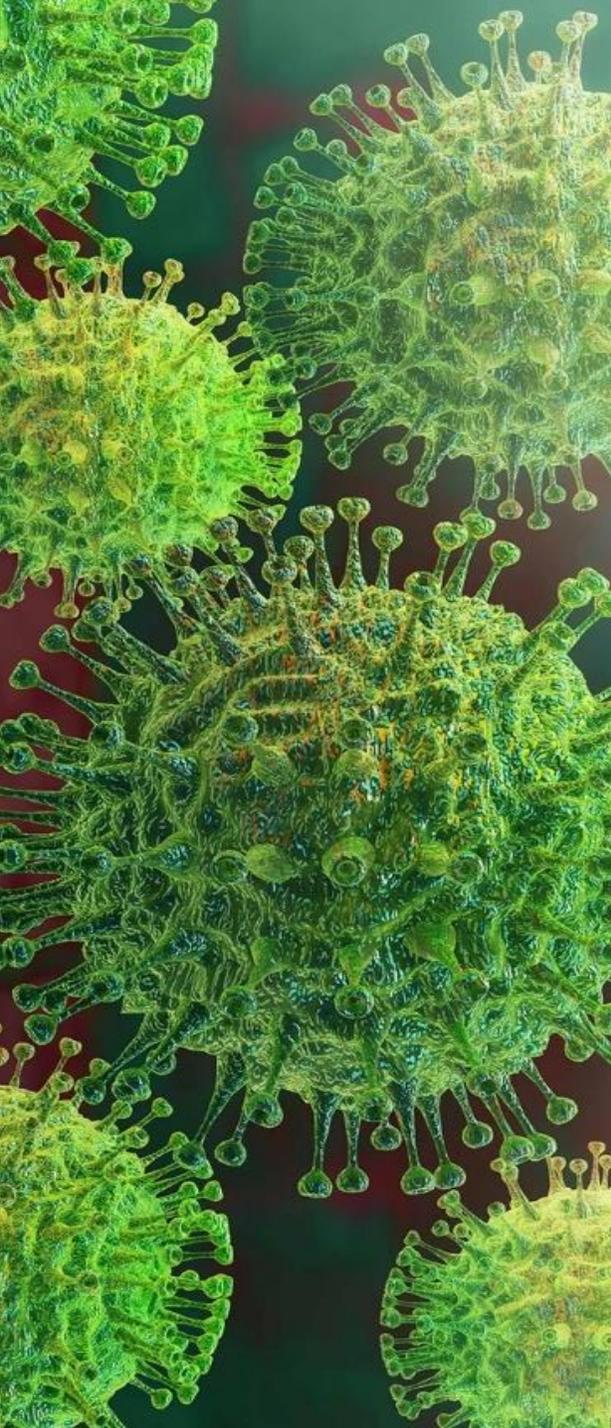
- Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, deprimido ou pensando em se machucar procure ajuda!
- Fale com um familiar, com seu médico, com seu psicólogo ou busque ajuda na rede de atendimento.
- Ligue 188 - CVV - Centro de Valorização da Vida.
- Contate o NuDE de seu campus.
- Contate a PRAEC.





Referências:

- Organização Mundial da Saúde – Coronavírus: Considerações sobre Saúde Mental
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Organização Mundial da Saúde – Coronavírus: Recomendações ao Público
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) – Dicas de Como Enfrentar a Quarentena de Forma Saudável
<https://noticias.ufsc.br/2020/03/pesquisadora-da-ufsc-da-dicas-de-como-enfrentar-a-quarentena-de-forma-saudavel/>
- Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) – Saúde Mental em Tempos de Coronavírus
<https://sites.unipampa.edu.br/praec/2020/04/01/saude-mental-em-tempos-de-coronavirus-cuidados/>



Universidade Federal do Pampa

**Pró-Reitoria de
Assuntos Estudantis
e Comunitários**

**Psicólogos:
Giordana Rodrigues Chaves
Ricardo Cartier dos Santos**