



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ – UFOPA  
PRÓ - REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL – PROGES  
DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO ESTUDANTIL – DAE  
NÚCLEO DE PSICOLOGIA – NUPSI

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

**Psicólogas que compõem o Núcleo de Psicologia da PROGES**

**Milena Rodrigues da Poça**

Psicóloga - CRP 10<sup>a</sup>04733

SIAPE: 2993788

**Viviane Moura Canto**

Psicóloga - CRP 10<sup>a</sup>/03870

SIAPE: 2209104

# Núcleo de Psicologia - Nupsi

- O Nupsi é uma subunidade administrativa vinculada à Diretoria de Acompanhamento Estudantil da Pro-Reitoria de Gestão Estudantil (DAE/PROGES), responsável pelo acolhimento psicológico às (os) estudantes regularmente matriculados em cursos de graduação da Ufopa, prioritariamente os que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconômica e que são atendidos pelo Programa Nacional de Assistência estudantil - Pnaes.
- **Portaria n. 6 /2020 - Proges de 12 de março de 2020:** Aprova as normas do acolhimento psicológico, desenvolvido pelo Núcleo de Psicologia (Nupsi), vinculado a Pro-Reitoria de Gestão Estudantil (Proges).

Documento disponível em:

<http://www.ufopa.edu.br/media/file/site/proges/documentos/2020/5871021f4f3210444e154e70510e9f06.pdf>

As ações desenvolvidas pelo Nupsi têm como referencial teórico a psicologia escolar e educacional, área do conhecimento que toma para si o papel de colaborar para a construção de uma educação de qualidade, baseada nos princípios do compromisso social, do respeito à diversidade e dos direitos humanos.

- O Nupsi tem por finalidade desenvolver estratégias de escuta das narrativas institucionais, buscando ouvir o sujeito, o grupo e a Instituição na interdependência expressa em suas ações, histórias, significados e afetos, demarcadas pela leitura do contexto histórico, social e político dos sujeitos, com vistas a produzir coletivamente desconstruções de saberes tradicionalmente instituídos e propiciar reflexões das práticas educativas produzidas na Universidade.
- O Nupsi atua com base na queixa acadêmica e busca melhorar o envolvimento entre os atores que compõem a comunidade acadêmica, bem como mediar as relações em que possam construir ações transformadoras, as quais possibilitem a abertura para sujeitos implicados com novas formas de fazer a Universidade, a educação e o ensino.

# Algumas Atribuições do Nupsi:

- realizar o acolhimento individual em psicologia escolar/educacional; realizar projetos/ações de psicologia em grupo (terapêuticas ou psicoeducativas);
- contribuir para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde e da qualidade de vida das (os) estudantes no contexto da universidade, por meio de orientações, rodas de conversa, colóquios, mesas interativas, seminários, simpósios, entre outras atividades de caráter permanente e intersetorial;
- participar, apoiar e/ou promover atividades psicoeducativas com docentes, institutos, coordenações de curso, reuniões de colegiado, planejamento pedagógico, entre outros grupos e setores;

- planejar, coordenar e apoiar ações, programas e projetos de pesquisa e extensão com enfoque na promoção do bem-estar;
- realizar a orientação de estagiárias (os) graduandas (os) em psicologia em seus estágios curriculares obrigatórios e práticas profissionais;
- atuar em equipe multiprofissional de forma interdisciplinar, tendo em vista a assistência e a atenção às (os) estudantes;
- promover a intersetorialidade das ações do Nupsi, expandindo a rede de apoio e de assistência estudantil às (os) estudantes dos institutos e dos campi da Ufopa.

# Pandemia em decorrência do Coronavírus (Sars-Cov-2) Doença (Covid-19)





# Ufopa segue com atividades remotas até 30 de junho

COVID-19



28 de Maio de 2020 às 12:13

A Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa) irá continuar com a realização de atividades acadêmicas e administrativas de forma remota. Publicada nesta quarta-feira, 27 de maio, a Instrução Normativa nº 6 prorrogou para 30 de junho de 2020 a vigência da Instrução Normativa nº 2, que dispõe sobre o funcionamento da Universidade durante a pandemia do novo coronavírus.

O calendário acadêmico dos cursos de graduação permanece suspenso, por tempo indeterminado, e estão mantidos os pagamentos de auxílios e bolsas estudantis vinculados ao Programa Nacional de Assistência Estudantil (Pnaes) e ao Programa de Bolsa Permanência do Ministério da Educação (PBP/MEC).

Confira a documentação:

- **Instrução Normativa nº 6**
- **Instrução Normativa nº 2 (alterada)**

Comunicação/Ufopa

28/5/2020

## NOTÍCIA EM DESTAQUE

+ UFOPA

CULTURA E EXTENSÃO

EDITAIS E CONCURSOS

ELEIÇÕES

ENSINO E EDUCAÇÃO

EVENTOS

MULTICAMPI

PESQUISA E INOVAÇÃO

PROCESSO SELETIVO

COVID-19

<http://www.ufopa.edu.br/ufopa/comunica/noticias/ufopa-segue-com-atividades-remotas-ate-30-de-junho/>



## Pandemia: conceito e características

- De acordo com a Organização Mundial de Saúde, Pandemia é um termo usado para uma determinada doença que rapidamente se espalhou por diversas partes de diversas regiões (continental ou mundial) através de uma contaminação sustentada. Neste quesito, a **gravidade da doença não é determinante e sim o seu poder de contágio e sua proliferação geográfica.**

<https://www.sanarmed.com/pandemias-na-historia-comparando-com-a-covid-19>



- Hoje, as recomendações de prevenção à Covid-19 têm foco total em quarentena, distanciamento social, isolamento social e em maiores cuidados higiênicos, etiqueta respiratória, primeiro passo quase universal para impedir a proliferação das enfermidades.
- Mesmo com suas diferenças biológicas, sociais, temporais e geográficas, as pandemias costumam resguardar alguns **pontos em comum**, como o caos social, mudanças de comportamento e disseminação de informações falsas.
- Olhando para trás, fica clara a necessidade de **investir e valorizar cada vez mais as pesquisas científicas, os estudos e os profissionais da saúde**. Afinal, mesmo com um histórico tão grande de pandemias, ainda temos muito o que avançar para impedir que esse tipo de fenômeno volte a assolar de forma terrivelmente fatal a humanidade.

Disponível em: <https://www.sanarmed.com/pandemias-na-historia-comparando-com-a-covid-19>



Foto do Hospital Walter Reed, em Washington, nos Estados Unidos, durante a gripe espanhola. Enfermeira usava uma máscara rudimentar e os pacientes eram separados por lençóis. Foto: Harris & Ewing photographers, 1918/1919, Wikimedia Commons/Divulgação

A influenza hespanhola

## CONSELHOS AO POVO

(Da Inspectoria de Hygiene)

EVITAR agglomerações, principalmente á noite.

NÃO fazer visitas.

TOMAR cuidados hygienicos com o nariz e a garganta. Inalações de vaselina mentholada, gargarejos com agua sal, com agua iodada, com acido citrico, tannino e infusões contendo tannino, como folhas de goiabeira e outras.

TOMAR, como preventivo, internamente, qualquer sal de quinino nas doses de 25 a 50 centigrammos por dia, e de preferencia no momento das refeições.

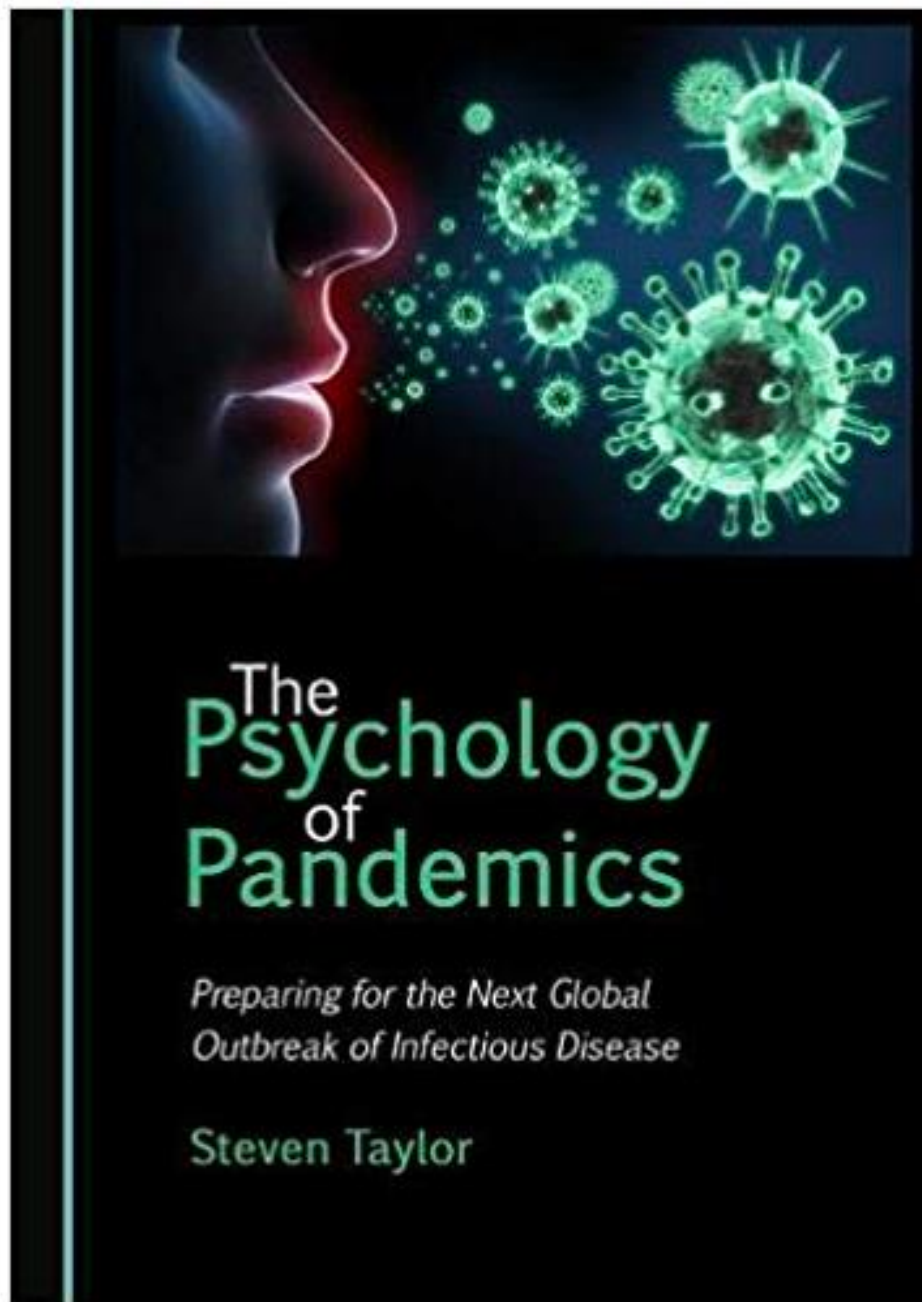
EVITAR toda fadiga ou excesso physico.

O DOENTE, aos primeiros symptomas, deve ir para a cama, pois o repouso auxilia a cura e afasta as complicações e contagio. Não deve receber, absolutamente, nenhuma visita.

EVITAR as causas de resfriamento, é de necessidade tanto para os sãos, como para os doentes e os convalescentes.

A'S PESSOAS EDOSAS devem applicar-se com mais rigor ainda todos esses cuidados.

Trecho de jornal da época da gripe espanhola Foto:  
Reprodução da internet sem fonte conhecida/Divulgação



Para o autor do livro “A Psicologia das pandemias”, as redes sociais tornam a pandemia de coronavírus diferente das anteriores

# Saúde mental:

É um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional.

A saúde Mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica.

Admite-se, entretanto, que o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais”.

(Organização Mundial da Saúde)



# O QUE É SAÚDE MENTAL?

1. Saúde Mental é o equilíbrio emocional entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem contudo perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser protagonista de suas próprias ações sem desorientar-se no tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.

2. Saúde Mental é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

3. Os seguintes itens foram identificados como critérios de saúde mental:

- a. Atitudes positivas em relação a si próprio
- b. Crescimento, desenvolvimento e auto-realização
- c. Integração e resposta emocional
- d. Autonomia e autodeterminação
- e. Percepção apurada da realidade
- f. Domínio ambiental e competência social

# SAÚDE MENTAL

O termo está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e ao modo como harmoniza suas ideias e emoções.

Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, boas ou ruins, mas que fazem parte da vida:



ALEGRIA FELICIDADE  
TRISTEZA RAIVA  
FRUSTRAÇÃO SATISFAÇÃO  
ENTRE OUTRAS

<https://www.einstein.br/saudemental>



COMO LIDAMOS COM ESSAS EMOÇÕES É O QUE DETERMINA  
COMO ESTÁ A QUALIDADE DA NOSSA SAÚDE MENTAL.

<https://www.einstein.br/saudemental>



Assim, tê-la ou alcançá-la está muito longe da ausência de transtornos mentais. **O**

**desequilíbrio emocional facilita o surgimento de doenças mentais.** Podemos dizer que a saúde mental contempla, entre tantos fatores, a nossa capacidade de sensação de bem-estar e harmonia, a nossa habilidade em manejar de forma positiva as adversidades e conflitos, o reconhecimento e respeito dos nossos limites e deficiências, nossa satisfação em viver, compartilhar e se relacionar com os outros -algo muito maior e anterior ao início dos transtornos mentais.

Manter a saúde mental, no entanto, não é tão simples quanto parece, principalmente nos dias de hoje. São muitos problemas...

ESTRESSE

BRIGAS

ATRASOS

ADVERTÊNCIAS

DOENÇAS

INCAPACIDADES

LIMITAÇÕES

FALTA DE FAMÍLIA  
(OU EXCESSO DE FAMÍLIA)

POUCO DINHEIRO  
(OU MUITO DINHEIRO)

Diversos são os fatores que podem influenciar negativamente a nossa saúde mental.

<https://www.einstein.br/saudemental>

# SAÚDE MENTAL

## Como manter ou conquistá-la

Pequenas ações inseridas no cotidiano podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no seu corpo e mente. O que você sabe sobre autocuidado? Conhece os seus pilares? Nutrição, movimento/atividade física, práticas mente-corpo, espiritualidade, relacionamentos, ambiente físico/contato com a natureza.

A SAÚDE MENTAL NÃO PODE ESTAR  
DESCONECTADA DA SAÚDE DO CORPO, PORQUE  
SAÚDE É UMA SÓ.

A maior parte das pessoas, quando ouvem falar em “Saúde Mental” pensam em “Doença Mental”. Mas, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais.

Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Elas vivenciam diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração.

São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida.

A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções.

- <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>

## ■ TER SAÚDE MENTAL É...

- Estar bem consigo mesmo e com os outros;
- Aceitar as exigências da vida;
- Saber lidar com as boas emoções e também com aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida;
- Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário;

## ■ LEMBRE-SE

Todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida.

- A união entre situações de violência, situações traumáticas e perdas de natureza distinta com a falta de ferramentas psicossociais para lidar com a fragilidade causada por estes momentos e acontecimentos, influem diretamente na saúde mental das pessoas.
- Nesse processo, a visão de que se está doente – vítima de uma patologia – e não passando por problemas naturais que impõem sentimentos difíceis de se lidar, passa a ser fonte criadora de baixa autoestima, medos, ansiedade, sensações de incapacidade generalizada e outras possíveis experiências.



- A ideia que se expressa entorno da subjetividade individual busca demonstrar que a vida e suas nuances, moldáveis pelo homem em sua singularidade, existem e o influenciam; que uma dificuldade não precisa ter a ver com desequilíbrios neurológicos.
- Dentre muitos casos, coincide que o momento em que a pessoa passa a se perceber enquanto “doente mental” se dá no mesmo momento em que, ao ser institucionalizada em algum serviço, seus sintomas acabam recebendo algum tipo de classificação técnica.
- Nesse momento, dada a carência de diálogos e explicações humanísticas que valorizem a vida, a opinião e as experiências dessa pessoa, normalmente ocorrerá a absorção pouco reflexiva de explicações sobre si mesma, baseadas nas definições do modelo vigente – no caso, do modelo psiquiátrico.

- “Nesse sentido, saúde mental trata-se de um processo complexo que enfatiza a capacidade dos indivíduos e grupos sociais de se posicionarem ativamente em seus caminhos de vida, de modo a gerar novos recursos que permitam mudanças significativas no curso de suas experiências”. (Goulart, 2017)

# SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



No início do ano de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alertou o mundo para uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, o surto da doença COVID-19, causada pelo novo Coronavírus, considerando-a como uma pandemia, por sua disseminação mundial.

O contexto de vida de milhares de pessoas foi alterado e a medida de isolamento social foi adotada para tentar conter a rápida transmissão da doença.

Este processo trouxe consigo um sentimento de incerteza diante do futuro, o que afeta consideravelmente a saúde emocional das pessoas.

<http://www.saude.pa.gov.br/2020/05/04/sespa-orienta-sobre-como-cuidar-da-saude-mental-em-tempos-de-pandemia/>

“É um momento difícil, é um momento que não estar ansioso e dizer que está tudo ótimo seria uma perda do juízo de realidade”,

*Tatiana Mourão, psiquiatra e professora do Departamento de Saúde da Faculdade de Medicina da UFMG.*

*“De certa forma, toda a população afetada vai sofrer tensões e angústias em maior ou menor grau. Mas isso não significa que serão acometidas por um transtorno psíquico. Isso vai depender do tempo que se prolonga, intensidade do sofrimento, considerando a características das pessoas e do comprometimento significativo do funcionamento social e cotidiano”.*

*Michelle Ralil, psicóloga do Núcleo de Apoio Psicopedagógico aos Estudantes da Faculdade de Medicina da UFMG (Napem).*

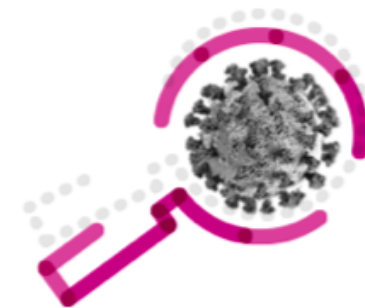
<https://www.medicina.ufmg.br/e-possivel-atravesar-a-pandemia-com-saude-mental/>

- Os fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados a magnitude da epidemia e o grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra no momento. Entretanto, é importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificado como reações normais diante de uma situação anormal. A pandemia Covid-19 impacta os seres humanos de maneiras específicas, visto suas características:



- Desconfiança no processo de gestão e coordenação dos protocolos de biossegurança;
- Necessidade de se adaptar aos novos protocolos de biossegurança
- Falta de equipamentos de proteção individual em algumas estruturas sanitárias;
- Risco de ser infectado e infectar outros;
- Sintomas comuns de outros problemas (febre, por exemplo) podem ser confundidos com Covid-19;
- Preocupação por seus filhos ficarem sem as referências de cuidado e trocas sociais, isto é, sem a convivência nas escolas, distanciamento da rede socioafetiva: avós, amigos, vizinhos, etc;
- Risco de agravamento de saúde mental e física de crianças, pessoas com deficiência ou idosos que tenham sido separados de seus pais ou cuidadores devido a quarentena;
- Alteração dos fluxos de locomoção e deslocamento social.

## AS REAÇÕES MAIS FREQUENTES INCLUEM:



Medo de:

- Adoecer e morrer;
- Perder as pessoas que amamos;
- Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido;
- Ser excluído socialmente por estar associado à doença;
- Ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;
- Não receber um suporte financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

## ■ Entre as reações comportamentais mais comuns estão:

- Alterações ou distúrbios de apetite (falta de apetite ou apetite em excesso);
- Alterações ou distúrbios do sono (insônia, dificuldade para dormir ou sono em excesso, pesadelos recorrentes);
- Conflitos interpessoais (com familiares, equipes de trabalho...)
- Agressividade;
- Pensamentos recorrentes sobre a epidemia;
- Pensamentos recorrentes sobre a saúde da família;
- Pensamentos recorrentes relacionados a morte e ao morrer.

## ALGUMAS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA, RECOMENDAM:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia);

- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos. Evite o isolamento junto a sua rede socioafetiva, mantendo contato, mesmo que virtual;
- Caso seja estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causado pela Pandemia, busque colegas de trabalho e supervisores que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas;

- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertencimento, social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário)
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas a pandemia;
- Manter **ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual**, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;



- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Buscar fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde;
- Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;
- Compartilhar as ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertencimento e conforto social;
- • Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade.

## Orientações da Coordenação de Saúde Mental da Secretaria de Estado de Saúde Pública do Pará (SESPA), para auxiliar a população em geral para o cuidado com a Saúde Mental neste período de emergência sanitária

- Compreenda e apoie as medidas tomadas para o enfrentamento da doença.
- Tenha empatia.
- Saiba lidar com as informações relacionadas à COVID-19
- Aproveite esse período para fazer coisas que gosta
- Seja solidário e ajude a propagar histórias positivas
- Cuide do seu corpo
- Crie uma rotina
- Siga com seu tratamento
- Descanse

<http://www.saude.pa.gov.br/2020/05/04/sespa-orienta-sobre-como-cuidar-da-saude-mental-em-tempos-de-pandemia/>

## ■ Crianças em casa?

Observe-a; crie jogos; estabeleça uma rotina de atividades, a aprendizagem não pode parar; facilite a interação com outros membros da família; incentive a ajuda nas tarefas de casa

## Cuidados com os idosos:

- Compartilhe o que está acontecendo de forma clara, com paciência e delicadeza, explicando as orientações para eles como forma de cuidado para reduzir as chances de infecção.
- Procure repetir as informações e evite assustá-los e/ou amedrontá-los, fale seriamente, porém de maneira respeitosa.
- Se necessário, mostre as informações que foram exibidas de forma escrita, por imagem ou vídeos e converse sobre o fato.
- É essencial manter qualquer que seja o tratamento que realizam.
- **Relação com a comida em tempos de pandemia!**

## Como lidar com o sofrimento emocional associado às pandemias?

- Isso depende do que mais preocupa a pessoa. É importante entender a fonte de sua angústia. Algumas pessoas têm problemas emocionais preexistentes que as levam a ficar muito angustiadas com a pandemia, e esses problemas precisam ser resolvidos. Algumas pessoas estão passando muito tempo lendo informações assustadoras na mídia ou em redes sociais e obtendo desinformação. Para essas pessoas, pode ser melhor limitar a quantidade de notícias e posts em redes sociais que elas leem sobre a pandemia. Outras pessoas têm preocupações legítimas. Algumas têm sérias condições médicas que as colocam em risco em caso de infecção. Outras estão ansiosas porque sofrem dificuldades econômicas reais provocadas pelo distanciamento social.

<https://apublica.org/2020/03/a-historia-nos-ensinou-que-as-pessoas-sao-resilientes-diz-autor-do-livro-a-psicologia-da-pandemia/#Link2>

Os determinantes em Saúde  
mental estão diretamente ligados  
a qualidade de vida!

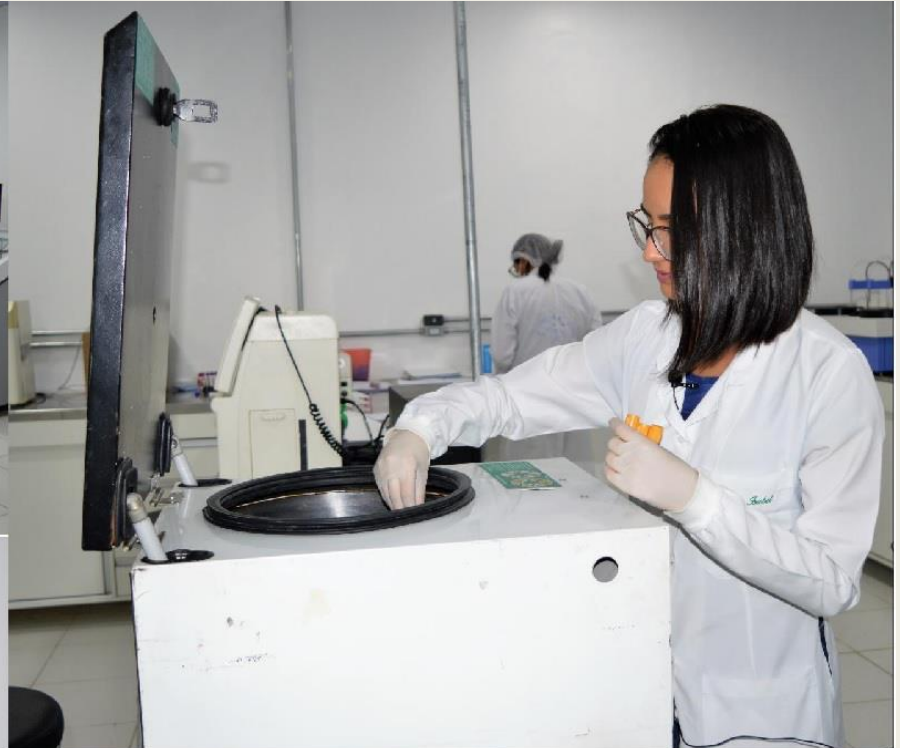
Como a qualidade de vida  
pode ser definida?



É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia.



# É a qualidade dos serviços médico-hospitalares.





É a presença de áreas verdes nas cidades.





É a segurança que nos protege.



É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico.





É a realização profissional.





É a realização financeira



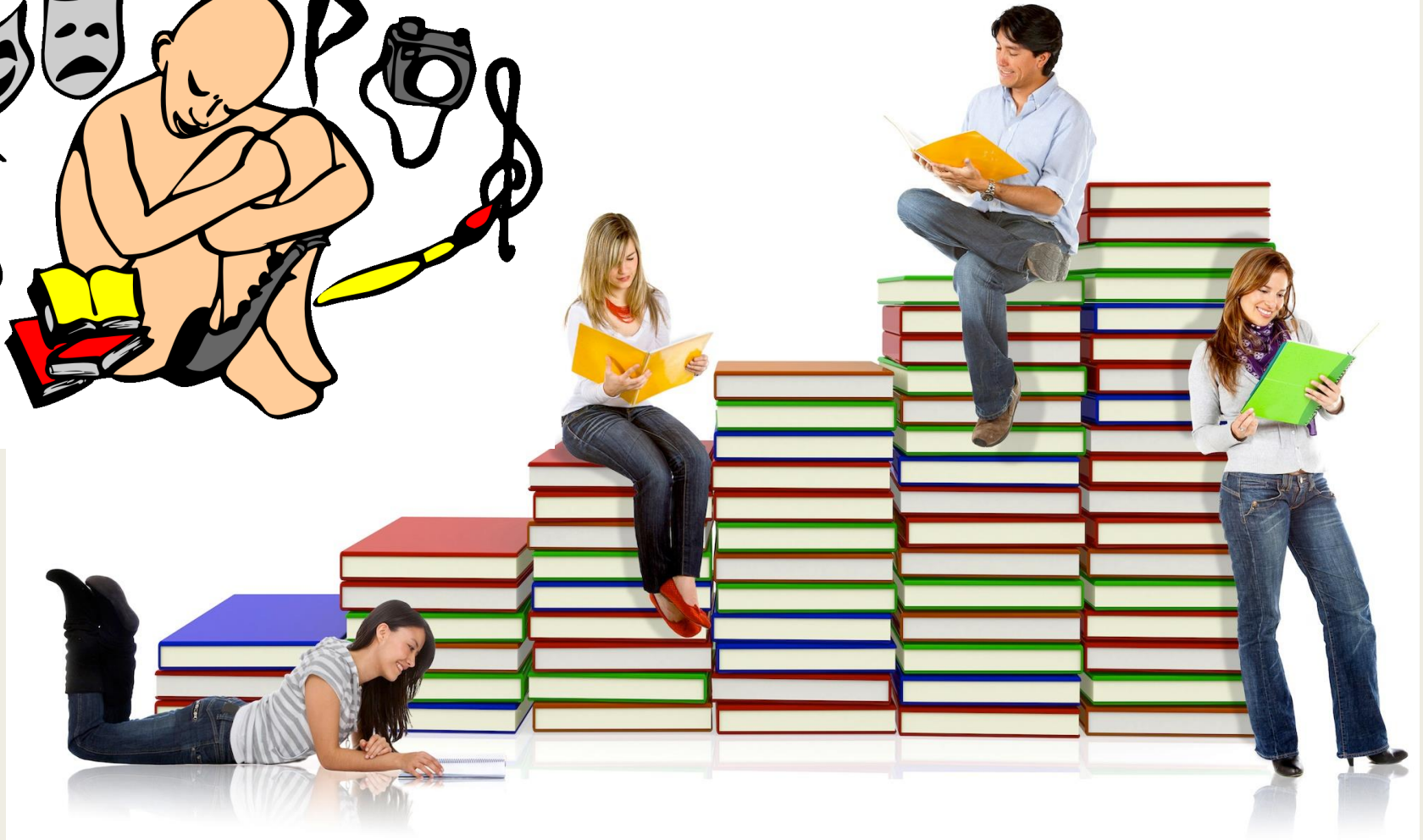


É usufruir do lazer.





É ter acesso a cultura e educação.



É ter conforto.



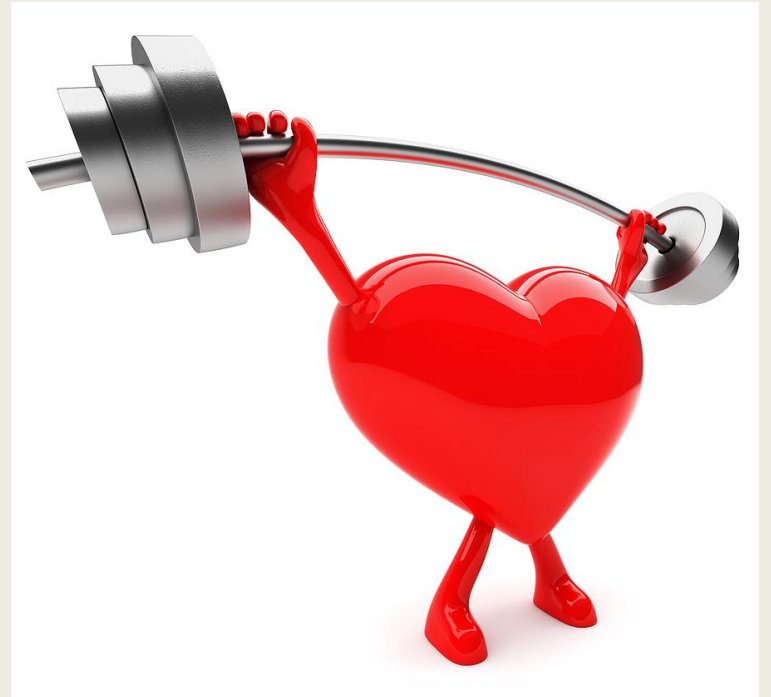
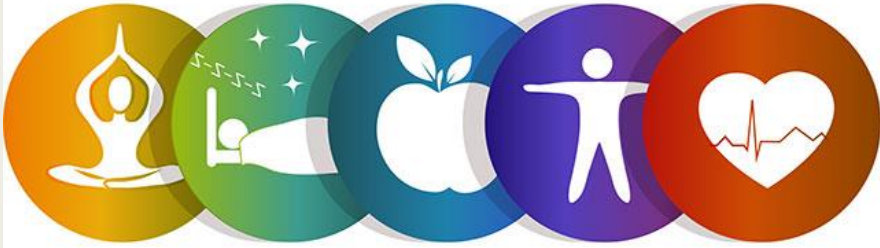


# É morar bem.





# É ter saúde.



# É amar...

"Como fica forte uma pessoa  
quando está segura de ser  
amada!"

— Sigmund Freud





# Qualidade de vida

- A OMS define qualidade de vida como uma sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence.

Podemos entender qualidade de vida como sendo o modo que cada um escolhe para viver. Qualidade de vida é uma opção pessoal.

Apesar de haverem inúmeras definições, não existe uma definição de qualidade de vida que seja amplamente aceita. Cada vez mais claro, no entanto, é que não inclui apenas fatores relacionados à saúde, como bem-estar físico, funcional, emocional e mental, mas também outros elementos importantes da vida das pessoas como trabalho, família, amigos, e outras circunstâncias do cotidiano, sempre atentando que a percepção pessoal de quem pretende se investigar é primordial.

# Qualidade de vida

Significa muito mais do que apenas viver, algumas pessoas mesmo com estabilidade financeira e bem sucedidas, às vezes tem uma qualidade de vida péssima.

Por qualidade de vida entendemos o viver que é bom e compensador em pelo menos quatro áreas: social, afetiva, profissional e a que se refere a saúde.

(MARILDA LIPP).









A silhouette of a person stands on a beach with their arms outstretched, facing a sunset. The sky is filled with golden light and clouds, and the ocean waves are visible in the background. The text 'MENTE SÃ CORPO SÃO' is overlaid in a large, black, serif font.

MENTE SÃ  
CORPO SÃO

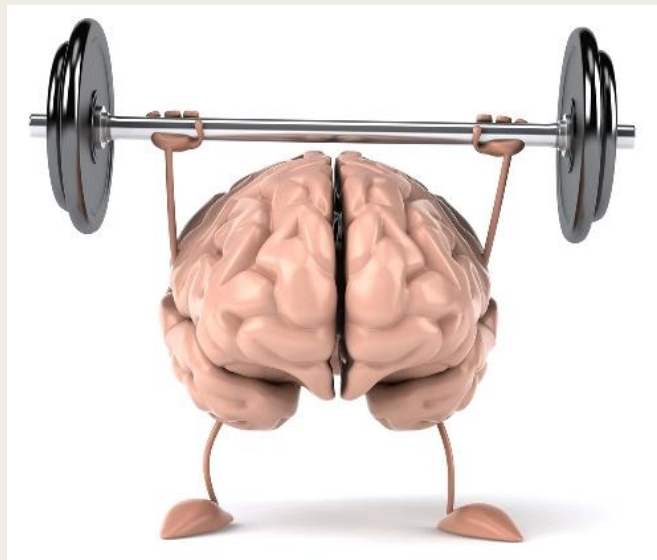


**Fortalecer a rede social e de afetos:** O suporte social e a capacidade de se integrar em algum grupo com o qual se identifique são básicos para a manutenção da saúde mental. A disponibilidade para estabelecer e fortalecer relacionamentos afetivos também. Para muitos neurocientistas, o amor é uma das atividades mais importantes da mente, que envolve, entre outras coisas, compreensão intelectual e disponibilidade emocional.



**Usar a cabeça:** Inatividade e até descanso excessivo atrofiam as funções cerebrais. Para exercitar-se, a mente pode, e deve, fazer várias coisas ao mesmo tempo --ela tem os mecanismos para isso. Apesar de ainda se saber muito pouco sobre as doenças degenerativas cerebrais, já foi observado que elas atingem menos, e em menor intensidade, pessoas que praticam, ao longo da vida, atividades intelectuais intensas.

A leitura é uma atividade especialmente propícia para exercitar a mente, pois envolve variadas capacidades mentais como a concentração, a memória, o pensamento abstrato, a imaginação etc. Jogos de estratégia também melhoram a rede neuronal e a memória.



**Cultivar a espiritualidade:** Independentemente de um credo específico ou da adesão formal a determinada religião, a busca de uma dimensão espiritual, que pode ser a própria busca de um significado maior para a vida e para o mundo, é uma forma de manter a mente "ereta": certa de seus valores e mantendo a nobreza da alma. Funciona também na doença: médicos relatam que doentes que têm ou buscam um envolvimento espiritual recebem melhor dos tratamentos e recebem alta mais cedo.





**Exercitar-se com prazer** A atividade física, entre outras coisas, estimula a produção de substâncias que propiciam bem-estar psíquico, como as beta-endorfinas (hormônios ligados à sensação de prazer). Para uma mente sã, não importa muito o tipo e a intensidade da atividade - a melhor é aquela que se gosta de fazer.

A exposição à luz solar é importante na manutenção do equilíbrio emocional.



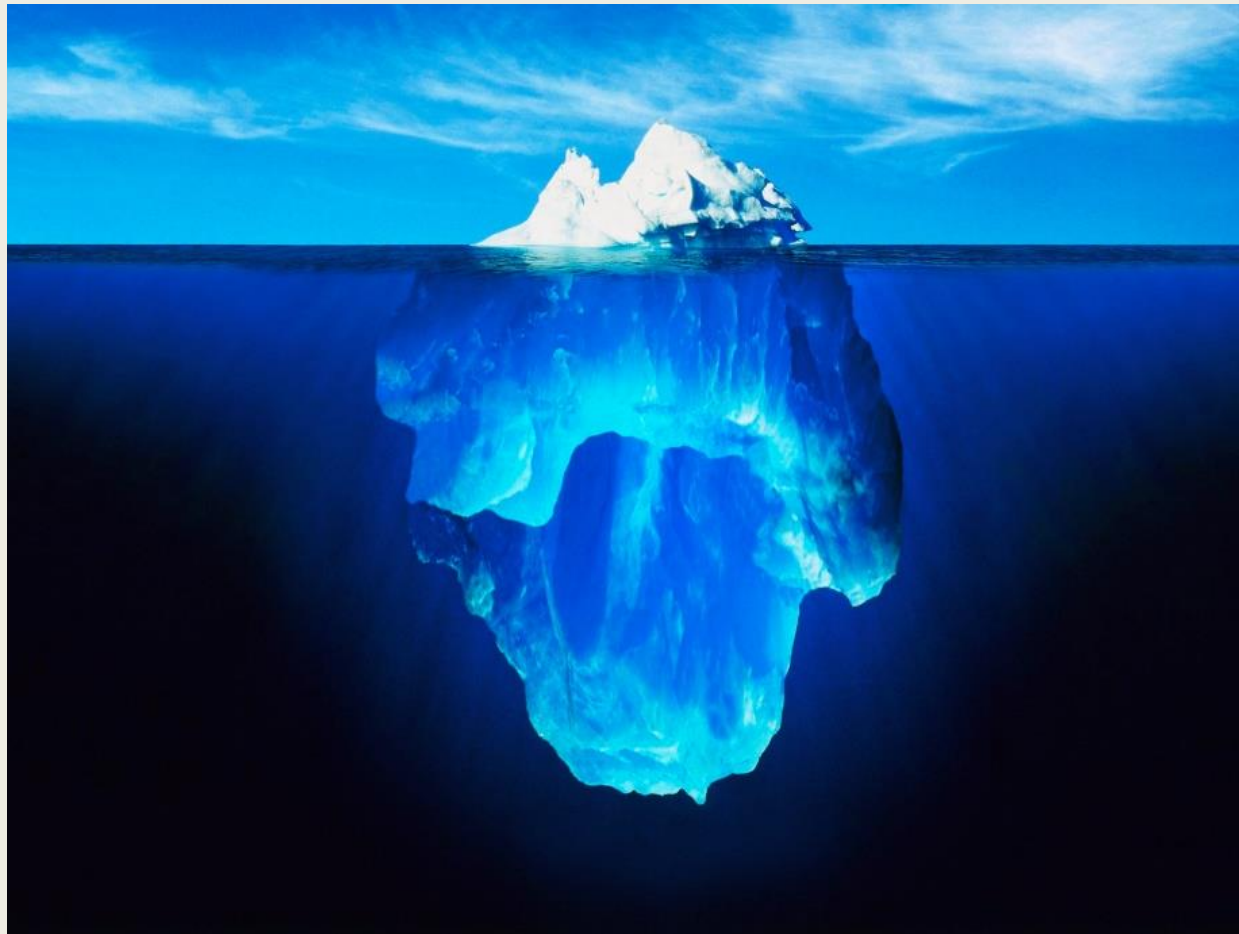
**Manter uma alimentação saudável e regular:** Embora esteja comprovado que suplementos alimentares tenham ação efetiva na prevenção de doenças, a carência dos nutrientes encontrados naturalmente nos alimentos prejudica o desenvolvimento e a manutenção das funções cerebrais. A primeira refeição do dia, quando o hormônio cortisol, considerado o "maestro" dos outros hormônios, está em alta, é fundamental para o bom funcionamento da mente.



**Cuidar do sono:** Dormir bem é essencial para manter e equilibrar as funções cerebrais. Durante o sono, além de desativar áreas que ficaram hiperativas durante o dia, o cérebro tem a chance de ativar outras áreas que são pouco utilizadas, o que, acredita-se, ajuda a equalizar as funções cerebrais.

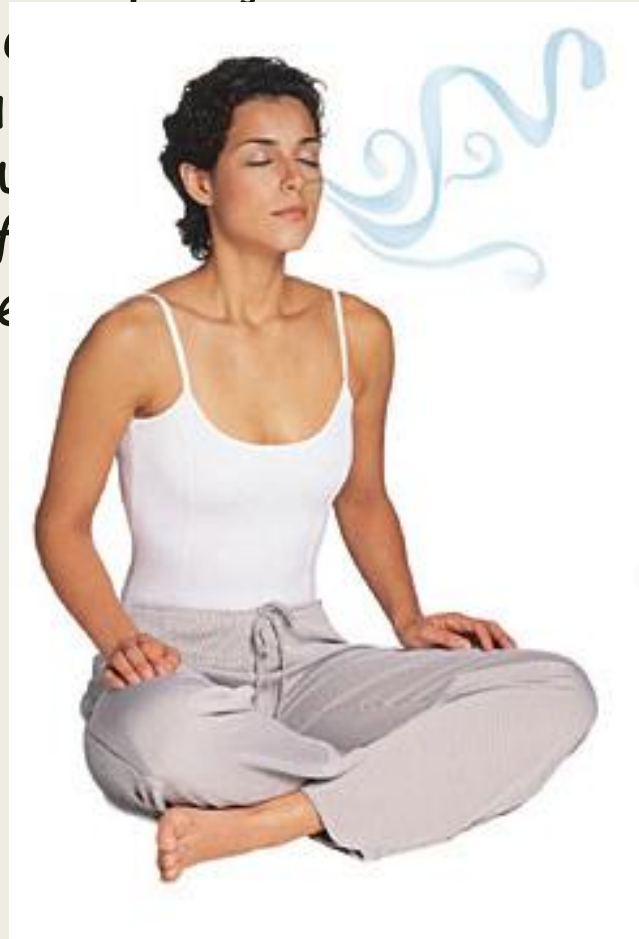


**Criar espaço para o autoconhecimento:** No dia-a-dia, criar oportunidades para ter contato com o mundo interno, para ouvir e entender o que o corpo e a mente estão pedindo.





**Respirar plenamente:** A respiração diafragmática (que, na inspiração, leva o ar até a região do abdômen) é um dos métodos mais simples e eficientes para se obter um estado de relaxamento físico e mental tanto no curto como no longo prazo. Ao empurrar o ar para a região abdominal, expandindo-a, aumentamos a área de oxigenação pulmonar e também oxigenamos melhor o cérebro. É a respiração natural dos bebês, mas que a maioria das pessoas de substituiu pela respiração torácica, cujas mensagens de uma situação de estresse são transmitidas pela contração do diafragma, causando reações fisiológicas do estresse.



substituindo-a pela respiração abdominal, o que beneficia o corpo e à mente, reduzindo a tensão no peito causada por reações

**Ir atrás dos pequenos ou grandes prazeres:** Deixar a mente se abrir ao prazer, e buscá-lo, é um excelente energético para a saúde mental. Respeitar os próprios desejos, gostar daquilo que se sabe fazer melhor e gratificar-se por seus esforços e conquistas criam um círculo virtuoso de bom humor, autoestima, confiança e equilíbrio mental.



E lembre-se:



Carmen Daf

O QUE VOCÊ NÃO  
RESOLVE EM SUA MENTE,  
O CORPO TRANSFORMA EM DOENÇA.

Não hesite em buscar apoio  
junto a família, amigos,  
profissionais especializados!

Você não está sozinha/o!



## Ufopa oferece serviço psicológico online para enfrentamento à crise da pandemia



A Ufopa está oferecendo desde 25 de março, [apoio psicológico online](#) por meio da Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida para enfrentamento à crise da pandemia. Os interessados no atendimento podem entrar em contato por WhatsApp no número (93) 99147-1619. Depois de um processo de triagem, a pessoa é encaminhada para um profissional psicólogo para que, através de comunicação online, escrita ou em vídeo, possa receber o apoio psicológico necessário (*via Comunicação /Ufopa /30-3-2020*).

### Outras ações de apoio psicológico:

- <https://www.psicologiapara.net.br/>
- [psicologiavirtual.ufpa.br](https://psicologiavirtual.ufpa.br) - possui equipe de atendimento: Projeto Saúde e Cidadania Indígenas e Quilombolas.

# Clínica-Escola de Psicologia

## Prevenção ao novo coronavírus



Diga que você deseja passar pelo **Plantão Psicológico** e aguarde a psicóloga retornar seu contato. Os **atendimentos on-line** são realizados das **13h às 18h**.

# https://www.cvv.org.br/chat/

## CHAT

Bem Vindo ao atendimento do CVV via chat.

Aqui, como em qualquer outra forma de contato com o CVV, você é atendido por um voluntário, com respeito, anonimato, que guardará estrito sigilo sobre tudo que for dito.

Nossos voluntários são treinados para conversar com todas as pessoa que procuram ajuda e apoio emocional.

Consulte sempre os horários disponíveis para atendimento :

[Clique aqui para iniciar o chat.](#)

Domingos	das 17h às 01h
Segundas-feiras	das 09h às 01h
Terças-feiras	das 09h às 01h
Quartas-feiras	das 09h às 01h
Quintas-feiras	das 09h às 01h
Sextas-feiras	das 15h às 23h
Sábados	das 16h às 01h



# Muitíssimo obrigada ;)

## **Nossos contatos:**

**Pró-Reitoria de Gestão Estudantil**

**Gabinete da Pró-Reitoria**

Pró-Reitora titular: Profa. Dra. Lidiane Nascimento Leão

Pró-Reitor em exercício: Me. Edson de Sousa Almeida

[proges.gabinete@ufopa.edu.br](mailto:proges.gabinete@ufopa.edu.br)

**Diretoria de Acompanhamento Estudantil - DAE**

Diretora: Profa. Dra. Marciana Lima Goes

[dae.proges@ufopa.edu.br](mailto:dae.proges@ufopa.edu.br)

**Núcleo de Psicologia - NUPSI**

**Psicólogas:**

Milena Rodrigues da Poça

Viviane Moura Canto

[psicologia.proges@gmail.com](mailto:psicologia.proges@gmail.com) / [nupsi.proges@ufopa.edu.br](mailto:nupsi.proges@ufopa.edu.br)

Para mais informações, acesse: <http://www.ufopa.edu.br/proges/>