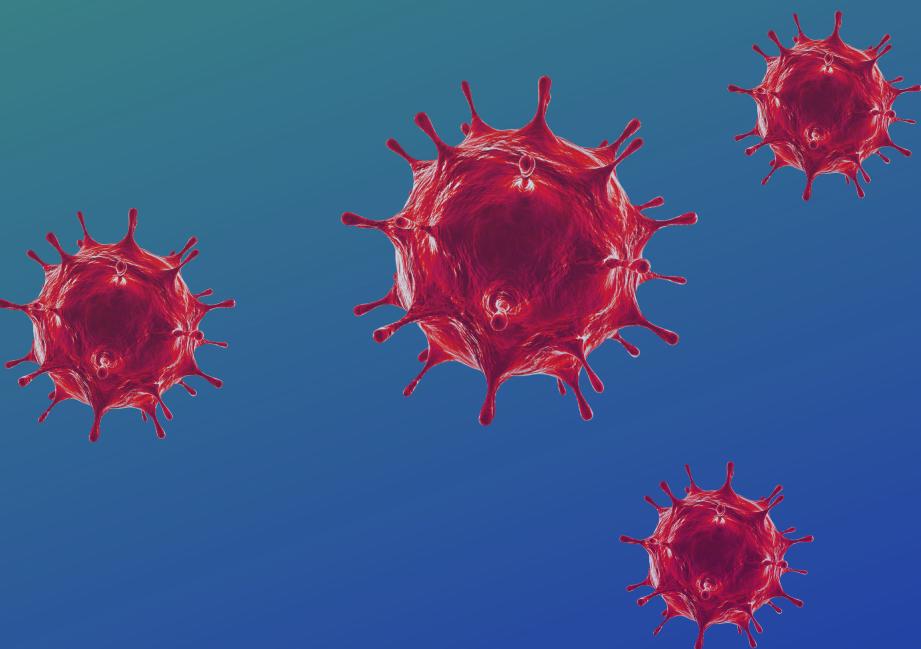


# PROGES NO COMBATE AO CORONAVÍRUS



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ  
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL  
DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO ESTUDANTIL  
NÚCLEO DE PSICOLOGIA  
[ufopa.edu.br/proges](http://ufopa.edu.br/proges)  
 @progesufopa



**HUGO DINIZ**

*Reitor*

**ALDENIZE XAVIER**

*Vice-Reitora*

**EDSON ALMEIDA**

*Pró-Reitor de Gestão Estudantil (Proges) – em exercício*

**MARCIANA GÓES**

*Diretora de Acompanhamento Estudantil (DAE)*

**MILENA POÇA**

*Psicóloga do Núcleo de Psicologia (NUPSI)*

**VIVIANE CANTO**

*Psicóloga do Núcleo de Psicologia (NUPSI)*

**ENDREW BARRETO**

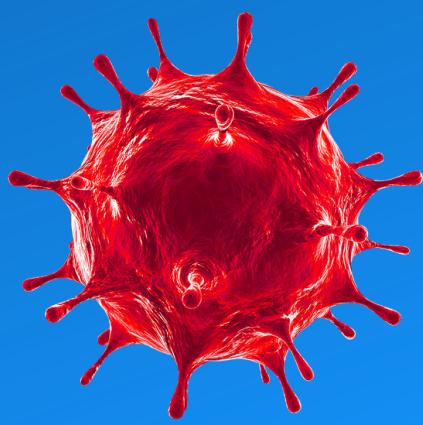
*Assistente em Administração (DAE)*

Prezadas (os) estudantes,

Sabemos que estamos passando por um período difícil que alterou nossas **rotinas, hábitos e atividades simples** do dia a dia, como ir para a universidade, por exemplo. O mal estar e estresse podem ser uma constante em nossas vidas, uma vez que estamos vivenciando um **momento de risco e incerteza** quanto ao futuro.

Esse tipo de situação pode abalar a **saúde mental**.

Apesar disso, é indispensável reconhecermos os possíveis mecanismos que dispomos para o **enfrentamento dessa nova realidade**.



# RECOMENDAÇÕES DA OMS E DO COMITÊ DE CRISE DA UFOPA SOBRE MEDIDAS DE PREVENÇÃO

## EM CASO DE SINTOMAS

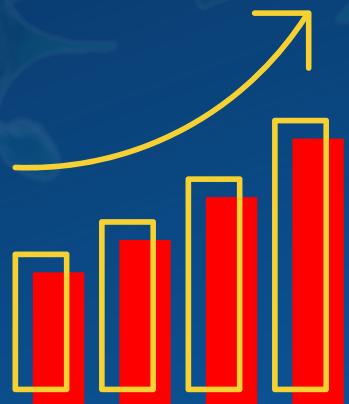
- Permaneça em casa se você apresentar quadro compatível com a doença (febre, tosse, coriza, espirros, dores musculares), mesmo sem diagnóstico laboratorial;
  - Use máscaras caso apresente sintomas ou caso esteja próximo de alguém que apresente;
  - O uso de máscaras é obrigatório em vias e logradouros públicos, como medida de contenção ao coronavírus em todo o estado do Pará;
- Busque o serviço de saúde para diagnóstico e tratamento, adote os procedimentos indicados pelos órgãos de saúde e comunique imediatamente a sua unidade de lotação ou curso, pelos meios de comunicação digital.



# RECOMENDAÇÕES DA OMS E DO COMITÊ DE CRISE DA UFOPA SOBRE MEDIDAS DE PREVENÇÃO

## VIAGENS

- Avalie a necessidade de realizar viagens, particularmente para locais nos quais há expressivo **número de casos** de coronavírus.



## NÃO ESQUEÇA



- Lave bem as mãos com **água e sabão** ou use **álcool em gel 70%** com frequência;
- Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com **lenço** ou o **braço**. Não use as mãos para isso, pois são meios de transmissão do vírus;
- Limpe frequentemente, com álcool, **superfícies de contato**, como mesas, mouses, teclados, maçanetas, celulares, chaves, etc.;
- Não compartilhe **objetos de uso pessoal**, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- **Evite aglomerações** e mantenha os ambientes ventilados;
- Intensifique as medidas de isolamento social se for do **grupo de risco**: tiver mais de 60 anos; tiver doença crônica pré-existente; for gestante ou lactante.

# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

A situação pode ser difícil, mas lidar com o stress e a ansiedade vai fortalecer você, as pessoas de quem você gosta e a sua comunidade.

# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

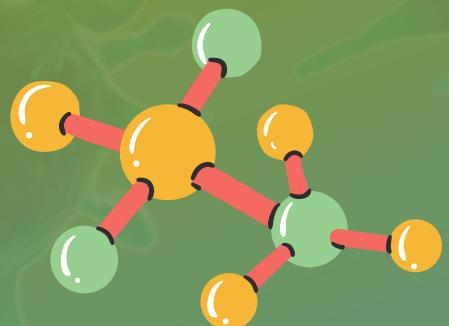
## CUIDADOS COM O **ISOLAMENTO**

- No período de isolamento social, tenha cautela com as **"enxurradas"** de notícias e tente manter o que for possível das suas atividades diárias;
- Cuidado com as ***fake news***, busque informações em fontes confiáveis;
- Lembre-se... o **isolamento é social** e não precisa ser **emocional** portanto, é importante manter a conexão com seus **familiares** e **amigos** por **internet** e/ou **telefone**.



# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

**NÃO SEJA PRECONCEITUOSO**



- Desde a descoberta do **SARS-CoV-2**, várias **pessoas asiáticas** relataram situações de discriminação pelo fato de o surto ter surgido na China;
- Acontece que a **Covid-19** é capaz de contagiar gente do mundo todo. No Brasil, inclusive, o primeiro caso relatado foi de um brasileiro que voltou de viagem da Itália;
- Portanto, **não ataque** ninguém de etnias e nacionalidades diferentes da sua, estejam elas infectadas ou não.

# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

---

## Tire uma folga das notícias

Informações em excesso podem ser perturbadoras. Faça um esforço para se desligar das redes sociais de vez em quando.



# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## ORIENTE AS CRIANÇAS



- As crianças precisam entender (minimamente) o que está acontecendo, especialmente se há alguém **infectado** em casa.
- Ao perceber que os pais estão **estressados** e **ansiosos**, eles reproduzem esse comportamento e acabam buscando mais **apego** ou sendo mais **exigentes** com os adultos.



- Dê uma **explicação** condizente com a faixa etária deles e mantenha a **rotina** o mais comum possível.
  - Se seus filhos demonstrarem preocupação, ajude-os a **gerenciar** suas **emoções** e a aliviar a **ansiedade**.
- 
- Comumente, as crianças simbolizam as emoções e sentimentos por meio das **brincadeiras**.
  - Brinque com as crianças e boa diversão! Além de fortalecer os **vínculos familiares** certamente ajudará os menores a passar por esse período de pandemia :)

# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## TENHA PACIÊNCIA COM OS IDOSOS

Essa é uma dica crucial, já que os mais velhos são a principal **população de risco** para sofrer complicações da Covid-19.

Ofereça **recomendações objetivas** sobre a prevenção da doença e as repita quantas vezes for necessário, sempre com **tranquilidade** e **respeito**.



# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

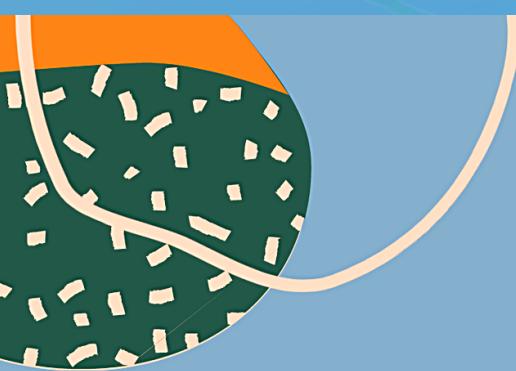
---

## Cuide do seu corpo

Medite! e se possível, faça refeições equilibradas, coma "comida de verdade", ou seja, alimentos que vêm da natureza, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, carnes com pouca gordura, peixes, ovos e água, respire fundo. Além de ficar segura (o), tente ficar saudável.

# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

---



Arrume tempo  
para desestressar



Use alguns minutos do seu dia  
para fazer algo que você gosta.

# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## DICAS PARA DESESTRESSAR

- Nos períodos de maior estresse, tente focar nas suas **necessidades** e envolva-se em **atividades** que goste e ache relaxante.
- Se **exercitar** (mesmo que na sala), ficar com o **sono** em dia e **comer** alimentos saudáveis sempre é uma boa.
  - **Não se julgue** caso não consiga ser produtiva (o), está tudo bem também!
  - Estamos vivenciando um período novo e difícil, seja **gentil** com você!
- Essas são apenas **sugestões** que podem auxiliar nesse período. Verifique qual a sua necessidade e busque aquela que você mais se identifica.



# COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## SERVIÇOS DE ACOLHIMENTO



- Destacamos ainda alguns serviços de **acolhimento psicológico on-line** ofertados à população durante a pandemia. Caso você sinta necessidade poderá utilizá-los.
- Acesse o site:  
[www.psicologiapara.net.br/](http://www.psicologiapara.net.br/)

**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.

Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida

**Atendimento online da equipe Psicossocial da Ufopa**

A equipe psicossocial da Ufopa está mobilizada a ajudar quem sofre, em razão da gravidade do momento atual que atravessamos, por conta da pandemia do Coronavírus.

O isolamento, medida essencial para minimizar a propagação do vírus, pode gerar angústia e medo. Diante dessa demanda, estamos à disposição para atendimento psicológico gratuito via “chamada de vídeo”.

O serviço é aberto a toda população. Os interessados devem entrar em contato através do número abaixo.

(93) 99147-1619

Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida/Progep  
Universidade Federal do Oeste do Pará

**Clínica psicológica virtual da UFPA:**  
**atendimento psicológico na pandemia de COVID-19**

Atendimento psicológico durante o período de isolamento social da pandemia de COVID-19.

**Para quem?**  
Maiores de 18 anos, residentes no estado do Pará: estudantes e população em geral, trabalhadoras(es) e usuárias(os) do SUS, comunidades e estudantes indígenas e quilombolas.

**Como fazer?**  
Acesse o site [psicologivirtual.ufpa.br](http://psicologivirtual.ufpa.br)

- Escolha um profissional da lista de voluntários.
- Verifique o dia e horários disponibilizados.
- Ligue e solicite atendimento.

Utilize apenas chamada telefônica.  
Não haverá atendimento por mensagem ou e-mail.

# ATITUDES SIMPLES QUE PODEM DIMINUIR A PROPAGAÇÃO DO COVID-19

## #Pareapropagação

Uma higiene adequada ajuda a conter a propagação do vírus.

# Como Lavar as Mão

**Fonte:**  
Organização Mundial da Saúde

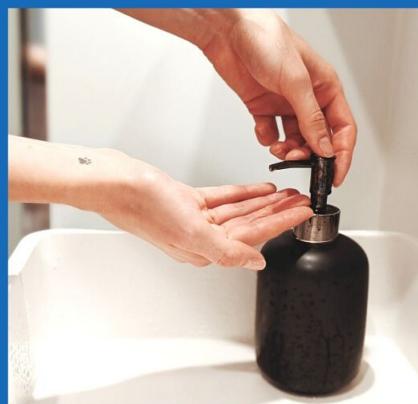
**01**

Molhe suas mãos antes de aplicar o sabão.



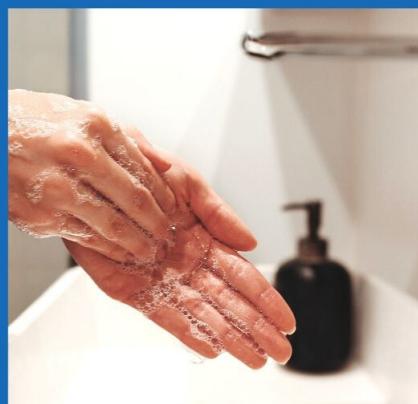
**02**

Junte suas mãos e esfregue-as com sabão. Não se esqueça do pulso e dos espaços entre os dedos.



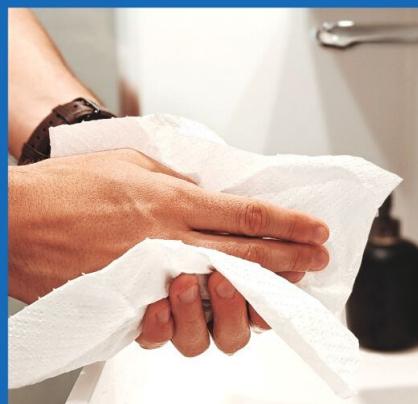
**03**

Lave suas mãos por pelo menos 20 segundos.



**04**

Enxugue suas mãos com uma toalha ou papel limpo e evite esfregar com muita força.



# ATITUDES SIMPLES QUE PODEM DIMINUIR A PROPAGAÇÃO DO COVID-19

#nãopasseadiante

## Como usar uma máscara

Fonte: Organização Mundial da Saúde



### Antes de colocar uma máscara:

Lave suas mãos com água e sabão ou álcool em gel.

### Durante o uso da máscara:

1. **Cubra sua boca e nariz.** Verifique se não há aberturas entre seu rosto e a máscara.
2. **Evite tocar a máscara.** Se fizer isso, lave suas mãos com água e sabão ou álcool em gel.
3. Troque de máscara sempre que estiver úmida.  
**Não reutilize máscaras descartáveis.**



### Para descartar a máscara:

1. Remova a máscara por trás usando as cordas. **Não toque a frente da máscara.**
2. Descarte a máscara **imediatamente** em uma lixeira fechada.
3. **Lave suas mãos** com água e sabão ou álcool em gel.

# ATITUDES SIMPLES QUE PODEM DIMINUIR A PROPAGAÇÃO DO COVID-19

#nãopasseadiante

FONTE: OMS

## Como Praticar o Distanciamento Social

**Evite aglomerações**

**Mantenha uma distância de 2 metros — por volta da medida de um corpo — de outras pessoas.**

**Evite tocar outras pessoas, incluindo apertos de mãos.**

O distanciamento social diminui a propagação do coronavírus, garantindo os recursos disponíveis para quem mais precisa.



# CORONAVÍRUS: COMO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

## FONTE

- DECRETO 134/2020 – GAP/PMS, DE 18 DE ABRIL DE 2020.
- DECRETO 152/2020 –GAP/PMS, DE 08 DE JUNHO DE 2020.
- LEI N° 9.051, DE 13 DE MAIO DE 2020.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.