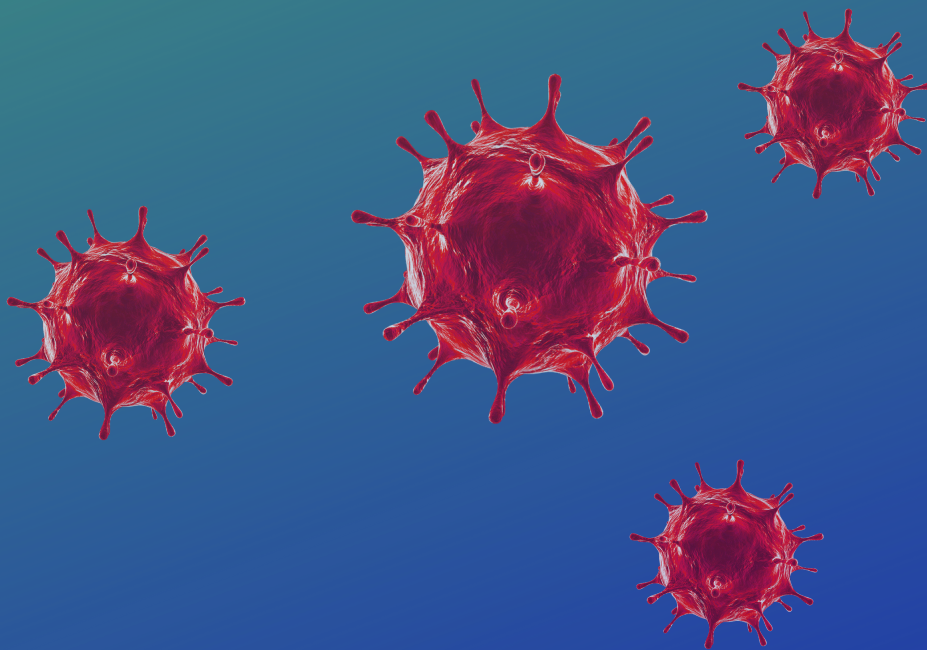


PROGES NO COMBATE AO CORONAVÍRUS



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO ESTUDANTIL
DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO ESTUDANTIL
NÚCLEO DE PSICOLOGIA

ufopa.edu.br/proges

 @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)

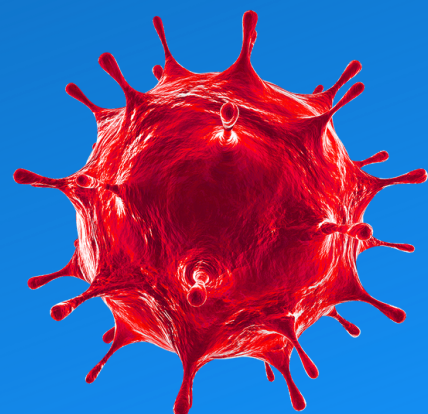
ENDREW BARRETO
Assistente em Administração (DAE)

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

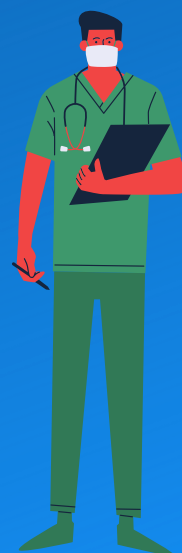
- **Permaneça em casa** se você apresentar quadro compatível com a doença (febre, tosse, coriza, espirros, dores musculares), mesmo **sem diagnóstico** laboratorial;



- Use **máscaras** caso apresente sintomas ou caso esteja próximo de alguém que apresente;
- O uso de mascaras é obrigatório em **vias e logradouros públicos**, como medida de contenção ao coronavírus em todo o estado do Pará;



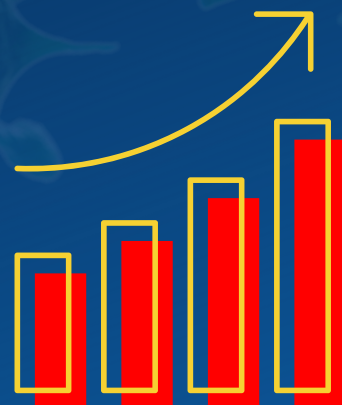
- Busque o **serviço de saúde** para **diagnóstico e tratamento**, adote os procedimentos indicados pelos órgãos de saúde e comunique imediatamente a sua unidade de lotação ou curso, pelos meios de comunicação digital.



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.


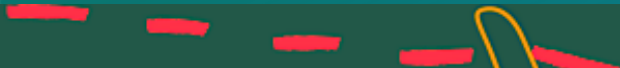


NÃO ESQUEÇA




- 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;



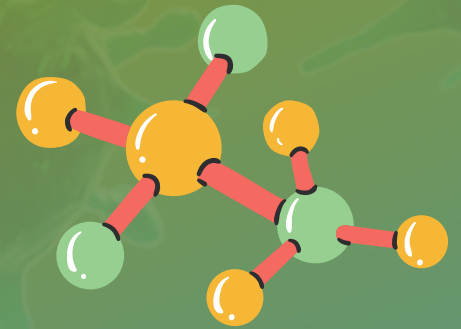
- Cuidado com as **fake news**, busque informações em fontes confiáveis;

- 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



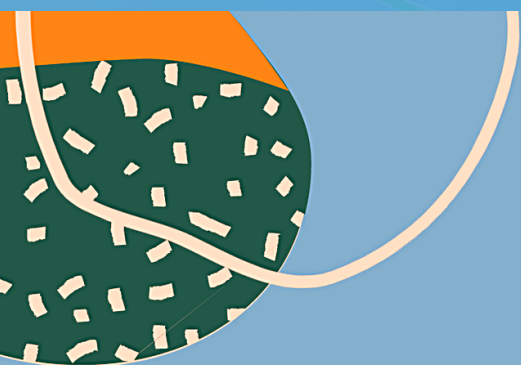
Cuide do seu corpo



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/

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 usuáries(os) do SUS, comunidades e estudantes indígenas e quilombolas.

Como fazer?

Acesse o site psicologiavirtual.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 Mãos

Fonte:
Organização
Mundial da Saúde

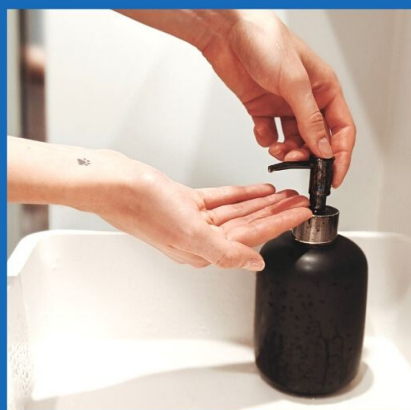
01

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

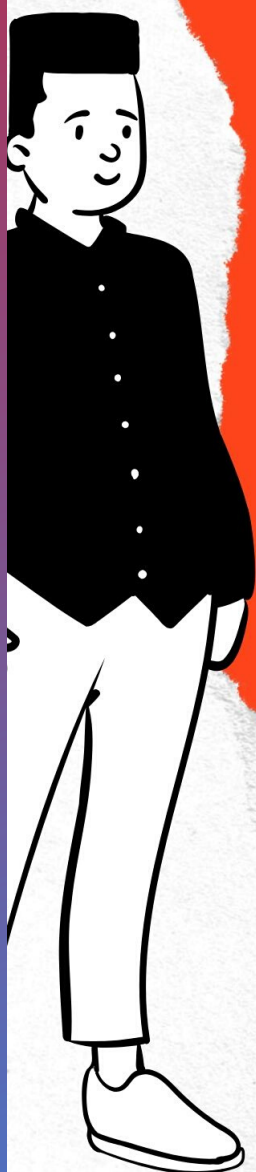
Como Praticar o Distanciamento Social

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.