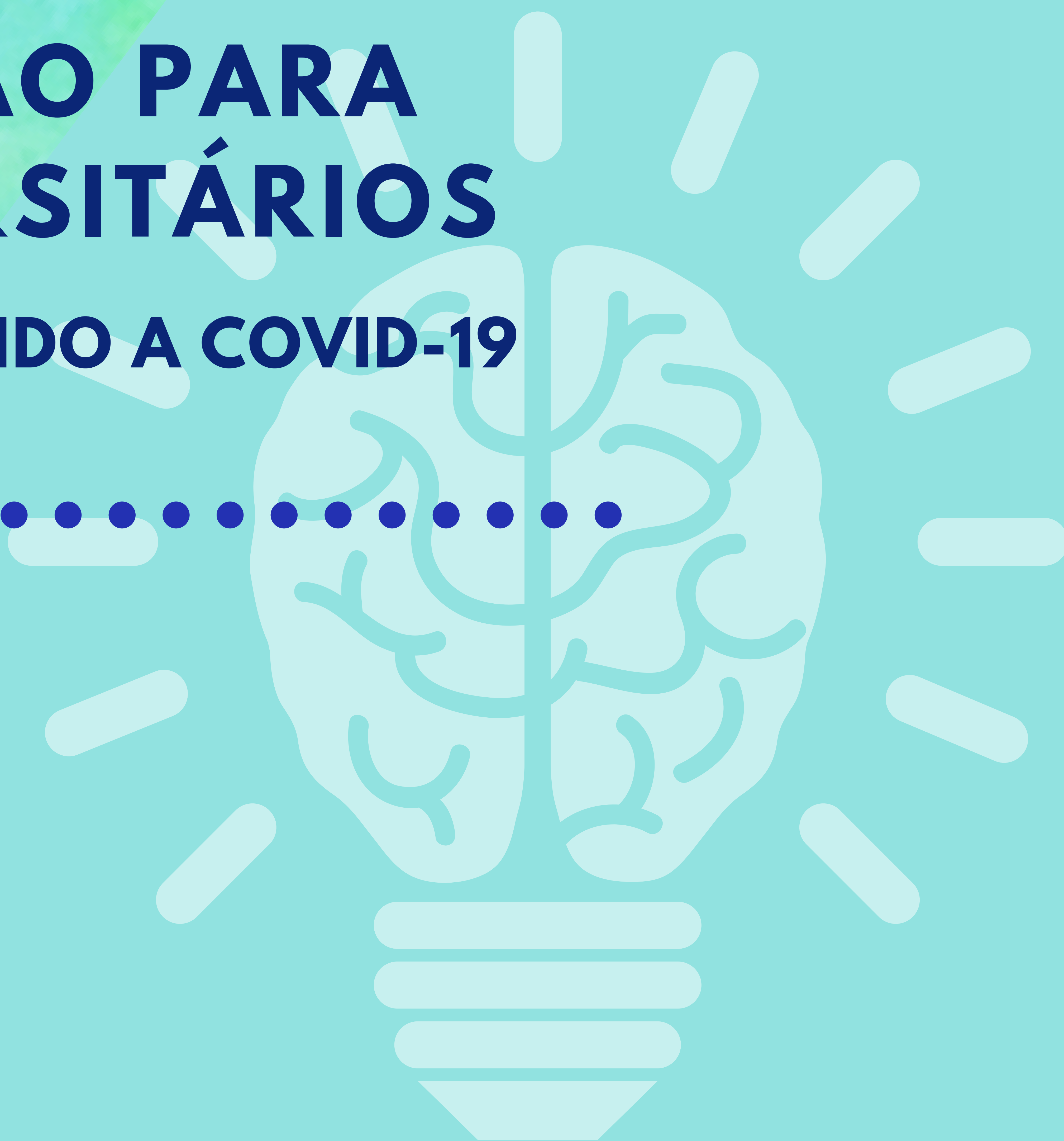
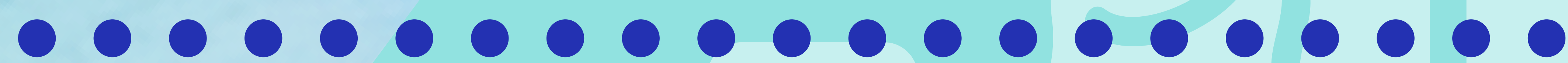


GUIA DE AUTOCAUIDADO E SAÚDE MENTAL



**EDIÇÃO PARA
UNIVERSITÁRIOS**
ENFRENTANDO A COVID-19



GUIA DE AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL

EDIÇÃO PARA UNIVERSITÁRIOS ENFRENTANDO A COVID-19

Elaboração:

Amanda Carla Silva Cavalcanti - Assistente Social, mestrande no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva FACISA/UFRN

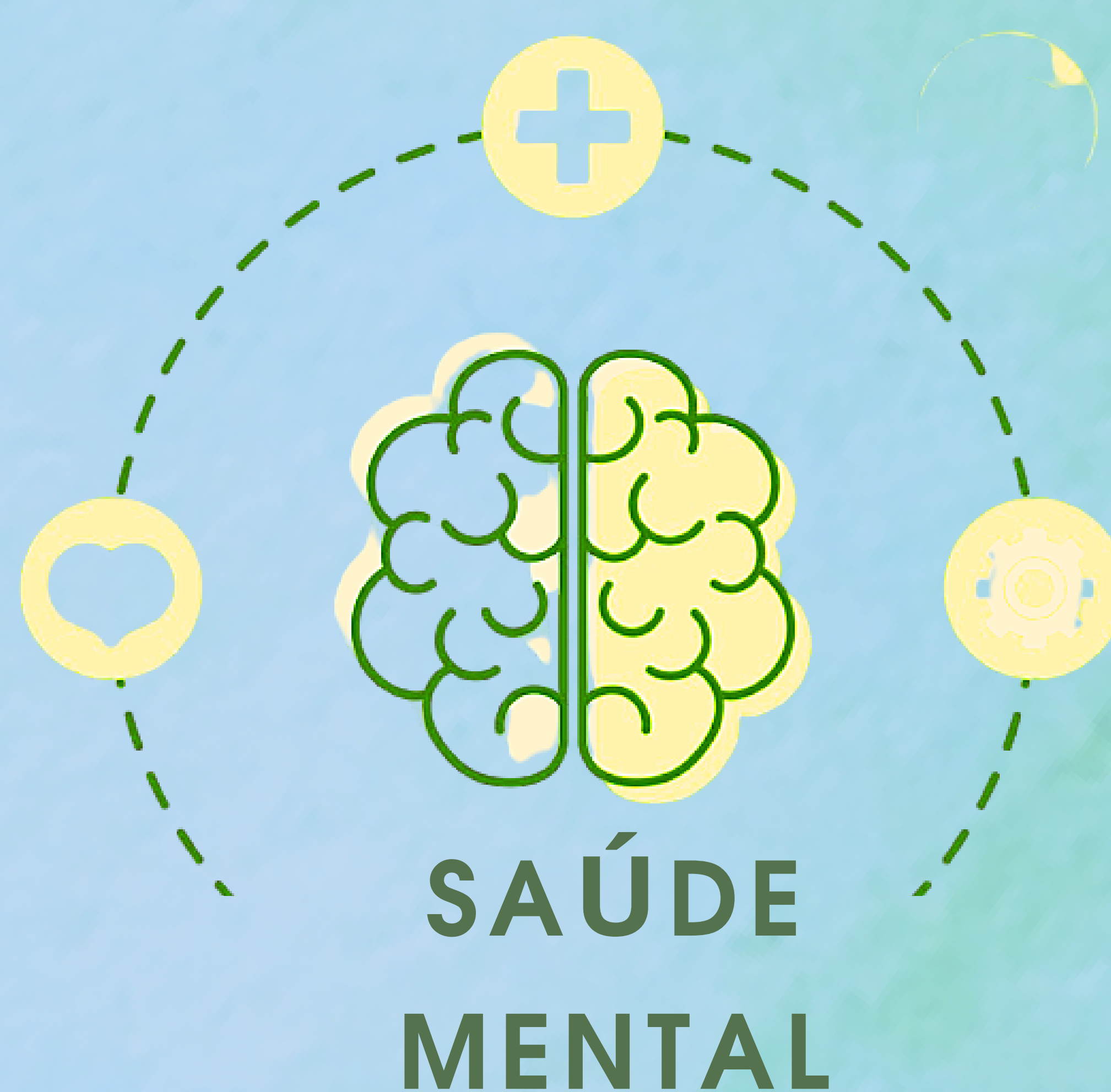
Jéssyca Camila Carvalho Santos - Nutricionista, mestrande no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva FACISA/UFRN

Diagramação:

Jasiel Vieira da Costa - Turismólogo com ênfase em marketing digital

Orientação:

Dra. Ana Kalliny de Sousa Severo - Docente do curso de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva FACISA/UFRN



JUNHO - 2020

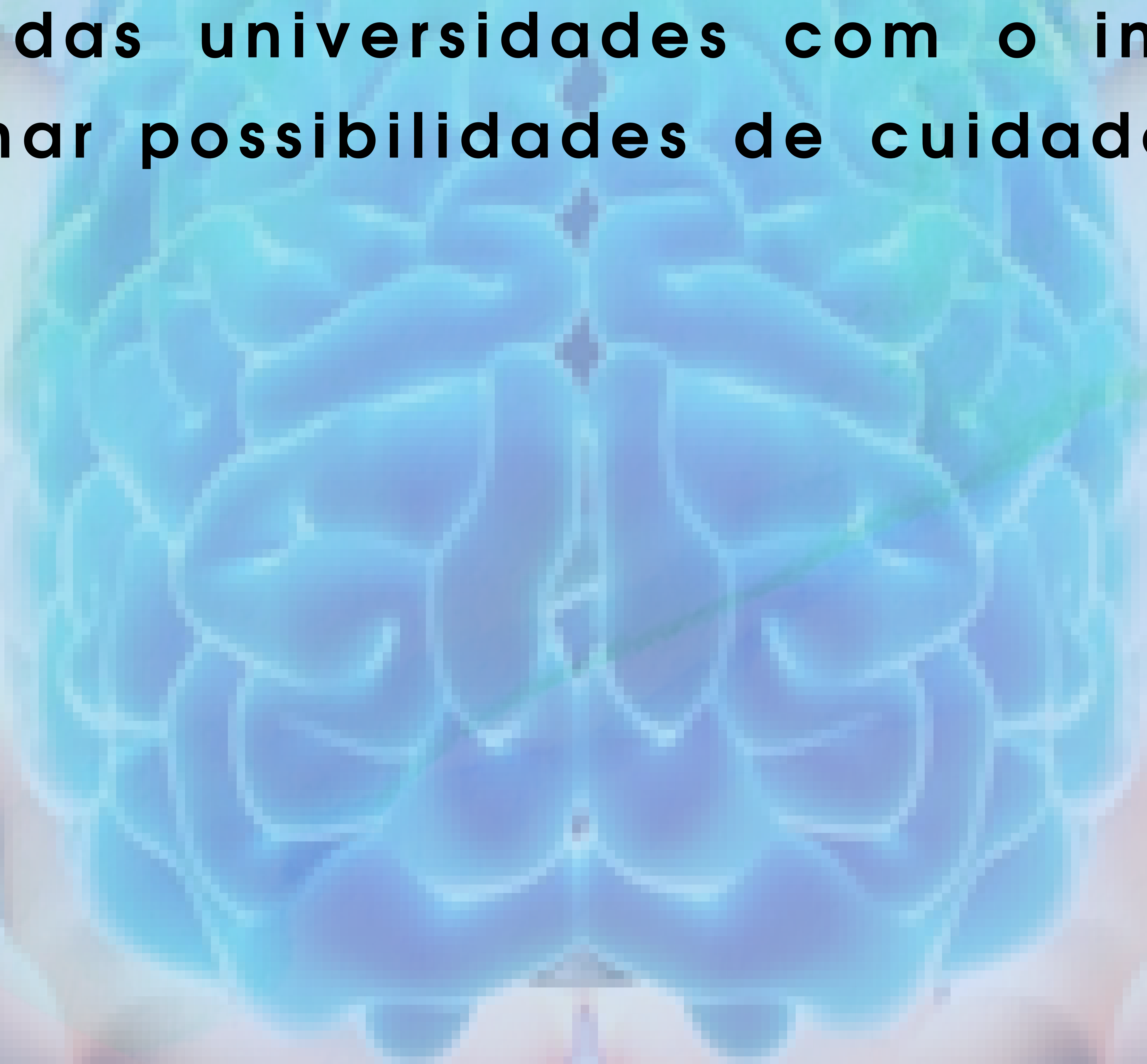
METAL CONTRA AS NUVENS
Legião Urbana

**"E nossa história não estará pelo avesso
Assim, sem final feliz
Teremos coisas bonitas para contar
E até lá, vamos viver
Temos muito ainda por fazer
Não olhe para trás
Apenas começamos
O mundo começa agora
Apenas começamos"**



VAMOS FALAR UM POUCO SOBRE (AUTO)CUIDADO?!

Estamos vivenciando uma época de epidemia pelo COVID-19 em que há ameaça constante a vida e um grande quantitativo de pessoas estão doentes ou morreram. Como consequência a população também tem sua saúde mental afetada pelas tensões ocasionadas, isolamento social duradouro e sofrimento intenso vividos nesse momento. Pela grande magnitude dessa situação, a comunidade acadêmica também sente os prejuízos ocasionados por esse cenário. Por isso, serão expostas estratégias para os discentes das universidades com o intuito de proporcionar possibilidades de cuidado.



ESTRATÉGIAS DE BEM ESTAR EM SITUAÇÃO DE PANDEMIA

**Compreenda e sinta o fluxo das
emoções que surgem**



- **Reconheça e acolha seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;**
- **Planeje uma rotina que inclua diversão, bem-estar e descanso;**

- **Retome estratégias e ações de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;**



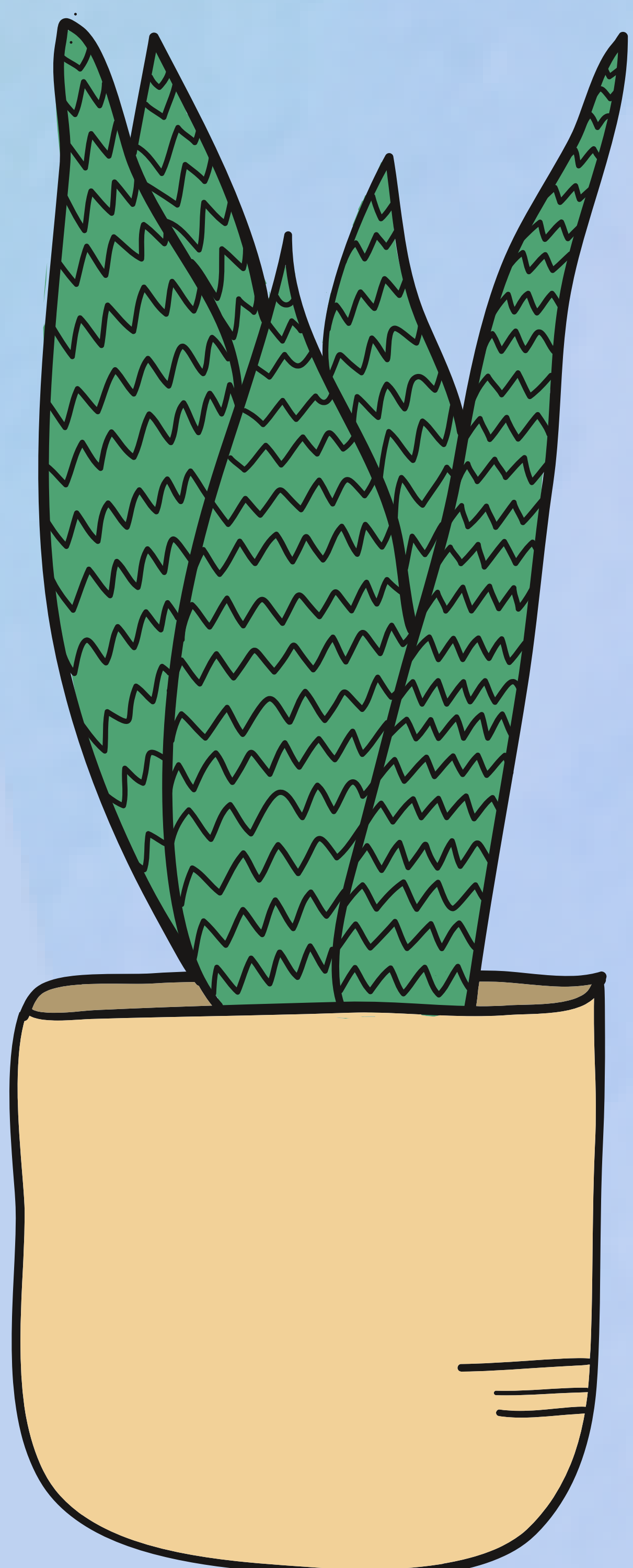
- Explore sua criatividade e tente descobrir algo novo;
- Experimente montar um diário durante esse período para registrar e elaborar melhor as emoções;
- Invista e estimule ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário);
- Reserve um tempo na sua rotina para praticar exercícios físicos;

- Invista em ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo, como: meditação, leitura, exercícios de respiração, ouvir música (criar uma playlist), assistir filmes ou séries, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente;



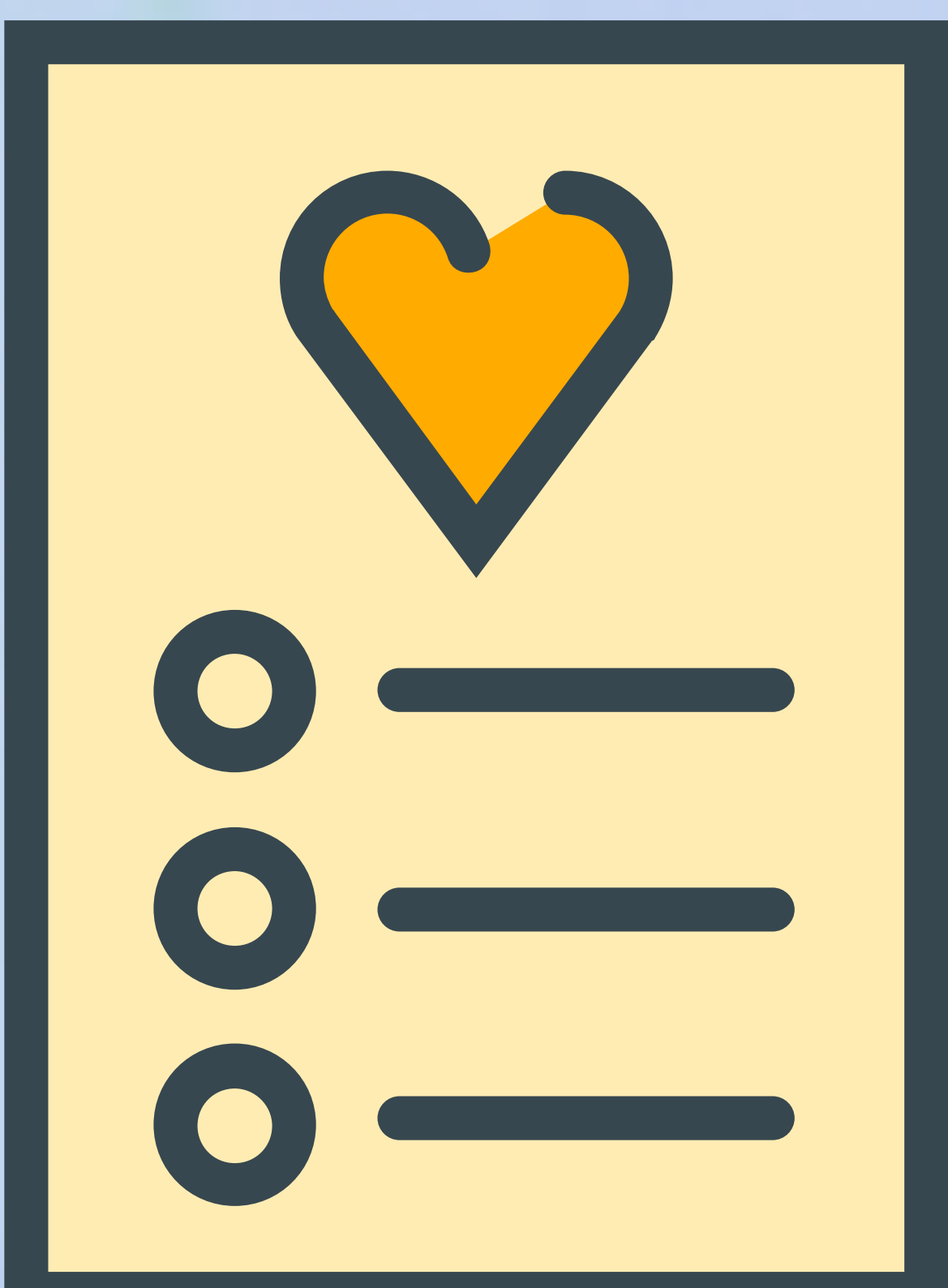
- Experimente cuidar de uma planta ou de um animal, isto pode servir como uma atividade terapêutica;
- Busque cursos online disponíveis do seu interesse ou que possam agregar na sua formação;
- Caso seja estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causado pela pandemia, por isso, busque apoio de pessoas próximas;
- Em caso de sensação de solidão ou sofrimento intenso é importante que busque ajuda profissional;

- Reconstrua os planos e estratégias de vida, de forma a seguir adaptando às condições associadas a pandemia;
- Mantenha ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos, colegas, até profissionais, e se conecte a novas redes, caso sinta necessidade;



- **Busque planejar suas atividades acadêmicas;**
- **Organize seus horários de estudo. É importante pactuar o planejamento com as condições familiares, de modo a garantir esse momento em seu domicílio;**
- **Conecte-se aos grupos universitários dos quais faziam parte antes da pandemia, isso poderá ajudar no estímulo para o desenvolvimento de estudos, leituras, escritas**

- **Quando precisar se atualizar sobre as notícias do COVID-19, busque fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde e OPAS;**
- **Reduza o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;**



- No caso de necessidade, busque apoio de um profissional de saúde que ofereça atendimento psicológico online na universidade;
- Lembre que o uso de medicamentos deve ser restrito aos casos estritamente necessários e apenas prescritos por especialistas. Não é recomendável o uso indiscriminado e por períodos prolongados de psicofármacos; alguns deles, como os tranquilizantes, têm efeitos secundários importantes e causam dependência.

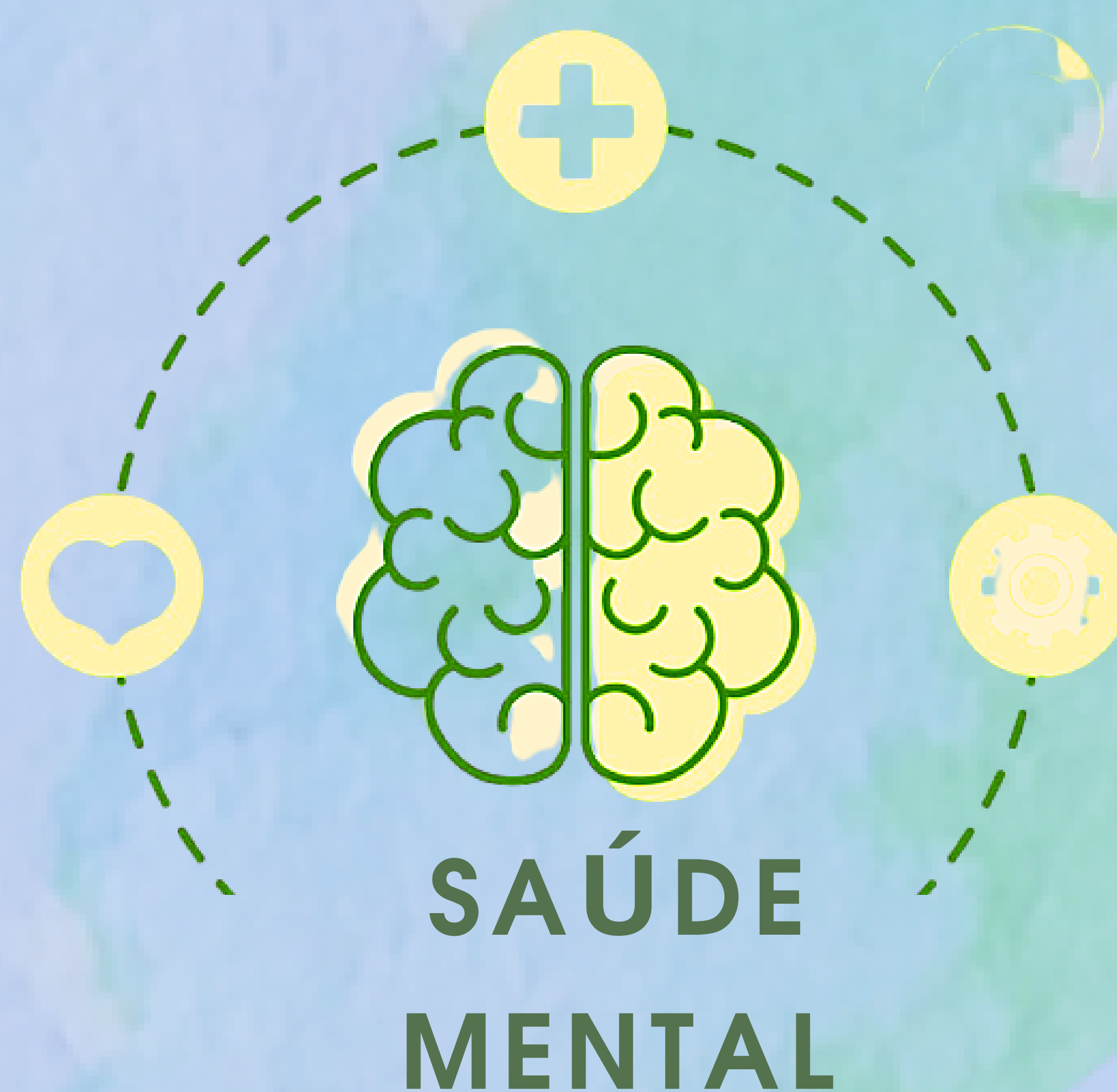
- Em caso de dificuldades sócioeconômicas, é importante buscar a garantia do direito ao auxílio emergencial, subsídio financeiro através dos serviços sócioassistenciais e acesso aos editais da universidade para solicitar os auxílios disponíveis de acordo com o seu perfil.



REFERÊNCIAS

DOLABELLA, Bernardo Melo et al (orgs.). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: recomendações gerais. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 8 p. Cartilha.

**"As folhas das árvores servem para
nos ensinar a cair sem alardes"**
Manoel de Barros



JUNHO - 2020