

SAÚDE MENTAL DO  
ESTUDANTE EM TEMPOS  
DE DISTANCIAMENTO  
SOCIAL

O que preciso saber?



# ORGANIZADORES

Andrea Mendes Araújo.

Betânia Maria Pereira dos Santos.

Iria Raquel Borges Wiese.

Jussara de Lourdes Ferreira Chaves.

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Setorial do CCTA da Universidade Federal da Paraíba

S255 Saúde mental do estudante em tempos de distanciamento social: o que preciso saber? [recurso eletrônico] / Organizadores: Andrea Mendes Araújo, Betânia Maria Pereira dos Santos ... [et al.]. - João Pessoa: Editora do CCTA, 2020.

ISBN 978-65-5621-016-2

Recurso digital (2,87MB)

Formato: ePDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

1. Saúde Mental – Cartilha. 2. Distanciamento Social.

3. Atenção Psicossocial. I. Araújo, Andrea Mendes.

UFPB/BS-CCTA

CDU: 613.86(075.2)

# AUTORES

Araújo, Andrea Mendes.\*

Santos, Betânia Maria Pereira dos.\*

Wiese, Iria Raquel Borges.\*

Chaves, Jussara de Lourdes Ferreira.\* \*

Silva, Fernanda Maria Chianca da.\*

Pedrosa, Ivanilda Lacerda.\*

Carício, Márcia Rique.\*

Florêncio, Márcia Di Lorenzo.\*

\* Docentes da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa/PB

\*\* Psicóloga da Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa/PB

# Apresentação

Estimados estudantes,

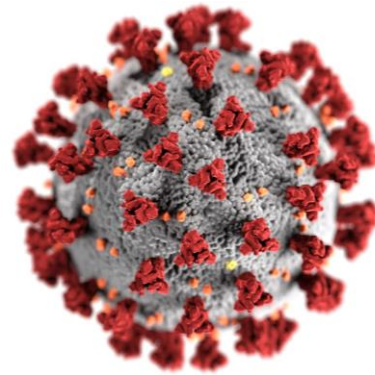
Preparamos esse material informativo com dicas valiosas para ajudá-los a manter uma boa saúde mental.

Desejamos uma excelente leitura e recomendamos seguir as orientações sugeridas!



Fonte: [pt.vecteezy.com/](https://pt.vecteezy.com/) 2020

# DISTANCIAMENTO SOCIAL



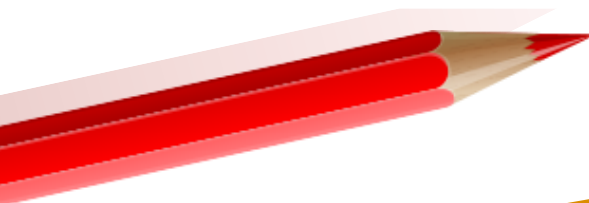

Fonte: O globo, 2020

## O QUE OBSERVAR?

- O **distanciamento social** é a alternativa mais eficaz para evitar a disseminação do novo coronavírus. As escolas foram fechadas e os estudantes precisaram se adequar a atual situação repentinamente, postergando as aulas presenciais e conclusão de curso.
- O **distanciamento social** nos proporciona proteção contra o vírus, porém, é também um importante gerador de estresse, por isso a necessidade de adotar estratégias que favoreçam uma boa saúde mental.


Algumas sensações são esperadas diante da situação. Observe se você está vivenciando alguma delas:

- ✓ estado de alerta (preocupação constante);
- ✓ sono comprometido (insônia e/ou pesadelos);
- ✓ pensamentos confusos;
- ✓ medo e sensação de falta de controle diante das incertezas.

- 
- 
- Estado de paralisia perante os acontecimentos;
- Receio de contrair o vírus e passar para outras pessoas;
  - Apreensão da exclusão social por apresentar sintomas semelhantes ou relativos à Covid-19;
  - Medo excessivo de perder familiares e pessoas do ciclo social;
  - Tristeza, ansiedade, inquietação, irritabilidade e desmotivação;
  - Pensamento recorrente de morte.

**Fique alerta ao quadro!**

**Reflete o que eu sinto?**



**Caso afirmativo: preciso cuidar da minha saúde mental!**

# O QUE PRECISO FAZER?

- ✚ Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário;
- ✚ Exercitar a autocompaixão e paciência consigo mesmo;
- ✚ Reconhecer e aceitar seus medos e receios para que sejam trabalhados;
- ✚ Utilizar estratégias e ferramentas de cuidados em momentos de crise;
- ✚ Praticar exercícios físicos, meditação, técnicas de respiração, leitura, música, relaxamento e terapias integrativas, que possam ser realizadas em períodos de distanciamento para auxiliar na redução do estresse;
- ✚ Manter o contato virtual com familiares, amigos e colegas para evitar o isolamento;
- ✚ Caso seja estigmatizado por medo de contágio, não é pessoal, mas fruto do medo causado pela pandemia.

# O QUE PRECISO FAZER?

- + Tentar estabelecer uma rotina para o dia a dia;
- + Buscar alternativas para manter-se ativo mesmo diante das condições adversas (Ex: cursos a distância, revisar as disciplinas já concluídas);
- + Evitar o uso de drogas lícitas e ilícitas para lidar melhor com as emoções e prevenir doenças mentais;
- + Evitar assistir coberturas jornalísticas sensacionalistas, que possam aumentar o estresse e a preocupação relativos a pandemia;
- + Buscar fontes confiáveis de informações como o site da OMS, OPAS, Ministério da Saúde e Secretarias Estaduais ou Municipais de saúde;
- + Manter uma alimentação saudável e uma boa higiene do sono, entre elas não tomar substâncias que interfiram no sono, não acessar dispositivos eletrônicos uma hora antes de dormir.

# O QUE PRECISO FAZER?

- ✚ Fazer o bem para outras pessoas, respeitando as recomendações de distanciamento social;
- ✚ Fale de você, compartilhe seus sentimentos, compartilhe seu estresse com alguém de confiança;
- ✚ Ocupe seu tempo com atividades produtivas como: organizar armários, praticar exercícios físicos; assistir filmes e evitar o uso do celular enquanto realiza as atividades;
- ✚ Procure manter a tranquilidade, apesar do momento delicado que vivenciamos, manter-se calmo é necessário para manter uma atitude positiva de enfrentamento;
- ✚ Buscar os serviços de atenção à saúde mental, profissionais qualificados, quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional.



## EM BUSCA DE SENTIDO

- ✚ É comum nos sentirmos desmotivados sobre algo que não temos controle. Quando já não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos, **buscando sentidos e propósitos de vida, mesmo nas adversidades.**
- ✚ Podemos nos reinventar e descobrir novas habilidades. **Somos uma fonte inesgotável de possibilidades!**
- ✚ **Exercitar a solidariedade**, encontrando maneiras seguras para ajudar outras pessoas na crise, pode fortalecer nosso sentimento de união e pertença social.



Fonte: [www.greenme.com.br](http://www.greenme.com.br), 2020.



**CONFIANTES  
E FIRMES!**

**AGRADECEMOS SUA  
ATENÇÃO!**



# REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **O que é coronavírus?** (COVID-19). Disponível em <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em 17 de abril de 2020.

FIOCRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19.** Disponível em <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAdede-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. Acesso 16 de abril de 2020.

GREENME. **Rede de solidariedade:** como ajudar os mais vulneráveis durante a pandemia. Data da postagem 30/03/2020. Disponível em: <https://www.greenme.com.br/viver/costume-e-sociedade/43197-solidariedade-como-ajudar-vulneraveis-pandemia/> Acesso em 19 de abril de 2020.

GOOGLE. **Imagens Google.** Disponível em: <https://www.google.com/imghp?hl=pt-BR>. Acesso 22/05/2020

O GLOBO. **Como Surgiu a imagem que virou símbolo do coronavírus.** Data da postagem 01/04/2020. Disponível em: [oglobo.globo.com/cultura/como-surgiu-imagem-que-virou-simbolo-do-coronavirus-24343397](http://oglobo.globo.com/cultura/como-surgiu-imagem-que-virou-simbolo-do-coronavirus-24343397). Acesso em 19 de abril 2020.

Secretária de Saúde do Ceará. **Saiba como cuidar da saúde mental durante a quarentena.** Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2020/03/24/saiba-como-cuidar-da-saude-mental-durante-a-quarentena/>, Acesso 19 de abril de 2020.