



Saúde Mental em Tempos de COVID -19



A Pandemia ocasionada pelo Coronavírus mudou o cotidiano das pessoas no Brasil e no mundo devido ao distanciamento e o isolamento social sugeridos pela Organização Social da Saúde como forma de controlar a doença. O distanciamento e o isolamento social trazem impacto para saúde das pessoas por causarem uma mudança brusca em suas rotinas, aliadas às incertezas econômicas, sociais e sanitárias que permeiam esse período.

Vários especialistas do campo da saúde mental estão produzindo materiais com orientações para que as pessoas possam manter seu bem estar psicológico nesse momento.

Pensando na saúde mental da comunidade escolar do Colégio de Aplicação, o Serviço Social compilou alguns materiais produzidos pela UFSC, bem como dicas de outras áreas de produção do conhecimento. Para que possam servir de apoio e suporte nesse momento de isolamento social que pode gerar muitos impactos na saúde mental caso algumas estratégias de prevenção nesse âmbito não sejam realizadas.

Lembramos que nossa equipe está realizando acolhimentos socioassistenciais através do e-mail servicosocial.ca@contato.ufsc.br.



Fonte da Imagem:

<http://www.unifap.br/covid-19-cartilha-traz-dicas-de-cuidado-com-a-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>



Fonte da Imagem: <https://alvaroapoio.com.br/acontecendo/como-anda-sua-saude-mental>

Sugestões de Materiais e Leituras

- ⇒ **Cartilha de saúde na pandemia do coronavírus: impactos psicológicos e comportamento seguro:** material produzido pelo Laboratório de Fator Humano com objetivo de informar sobre o autocuidado, sobre o reporte (dos impactos psicológicos mais prevalentes e que necessitam de prevenção ou intervenções em situações de emergências como essa e em ambientes ICE – Isolados, Confinados e Extremos – e dos sintomas da COVID-19). **Acesse a cartilha no Link:** https://drive.google.com/file/d/1KyRRW8TbfZa1_XF_jKpy8-A1Oz0ukSys/view



Fonte da Imagem: <http://www.comciencia.br/o-que-esta-acontecendo-com-nossa-saude-mental/>

⇒ **CARDS:** na página de notícias da UFSC você encontra uma série de Cards produzidos pela pesquisadora Paola Barros Delben, do Laboratório Fator Humano, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com sugestões para manter-se saudável neste momento. **Acesse os Cards no Link:** <https://noticias.ufsc.br/2020/03/pesquisadora-da-ufsc-da-dicas-de-como-enfrentar-a-quarentena-de-forma-saudavel/>



Fonte da Imagem: <https://www.vittude.com/blog/quarentena-como-manter-a-saude-mental/>

Lives Instagram: são vídeos transmitidos ao vivo no Instagram

⇒ **Lappot:** O laboratório de Psicologia Positiva nas Organizações e no Trabalho (Lappot), da UFSC, está realizando lives no Instagram com temas ligados a comportamentos saudáveis e positivos no período de enfrentamento a pandemia. Ficou interessado? **Acesse o Link:** <https://noticias.ufsc.br/2020/04/lives-toda-quarta-e-domingo-sobre-psicologia-positiva-em-situacoes-de-isolamento-social/>

⇒ **Casa do Saber:** é um centro de debates e disseminação de conhecimento de São Paulo e Rio de Janeiro que possui um canal no Youtube e Instagram. Atualmente estão produzindo uma série de lives sobre a pandemia e seus reflexos sociais, políticos, econômicos e psicológicos. Ficou interessado? **Acesse o Link do Youtube:** https://www.youtube.com/results?search_query=casa+do+saber
Acesse o Link do Instagram: <https://www.instagram.com/casadosaber/>



Fonte da Imagem:

<https://agenciaaids.com.br/noticia/apos-declaracoes-de-bolsonaro-profissionais-da-psicologia-estao-preocupados-com-a-saude-mental-das-pessoas-com-hiv/>

Podcast

É uma ferramenta utilizada para transmissão de arquivos multimídia, alguns o comparam a um programa de rádio e outros como se fosse um blog falado. Abaixo indicamos dois canais bem interessantes que estão abordando várias temáticas sobre a pandemia.

⇒ **Universo da Psicologia:** é um podcast que produz vários conteúdos ligados a psicologia, indicamos aqui dois programas que tratam da temática da pandemia. O como lidar com a ansiedade causada pelo coronavírus e Isolamento: introversão, extroversão e adaptação. Ficou interessado? **Acesse o Link:** <http://universodapsicologia.com/>

⇒ **Mamilos:** Mamilos: é um dos podcast mas conhecidos nacionalmente, por abordar temáticas que socialmente são polêmicas. Priorizando que as divergências possam ser discutidas de forma dialógica e empática. O mamilos está produzindo uma série de programas sobre a pandemia, que traz uma abordagem crítica, mas que também ajudam as pessoas a buscar possibilidades dentro de um período de limitações. Ficou interessado? **Acesse o Link:** <https://www.b9.com.br/shows/mamilos/>

Fontes:

<https://fatorhumano.ufsc.br/?p=1543>. Acesso em 08 de abril de 2020.

<https://noticias.ufsc.br/2020/03/pesquisadora-da-ufsc-da-dicas-de-como-enfrentar-a-quarentena-de-forma-saudavel/>. Acesso em 08 de abril de 2020.

<https://noticias.ufsc.br/2020/04/lives-toda-quarta-e-domingo-sobre-psicologia-positiva-em-situacoes-de-isolamento-social/>). Acesso em 08 de abril de 2020.

https://www.youtube.com/results?search_query=casa+do+saber. Acesso em 08 de abril de 2020.

<http://universodapsicologia.com/>. Acesso em 08 de abril de 2020.

<https://www.b9.com.br/shows/mamilos/>. Acesso em 08 de abril de 2020.

Fonte da Imagem:

<https://agenciaaids.com.br/noticia/apos-declaracoes-de-bolsonaro-profissionais-da-psicologia-estao-preocupados-com-a-saude-mental-das-pessoas-com-hiv/>. Acesso em 09 de abril de 2020.

Fonte da Imagem:

<https://www.vittude.com/blog/quarentena-como-manter-a-saude-mental/>. Acesso em 09 de abril de 2020.

Fonte da Imagem:

<http://www.comciencia.br/o-que-esta-acontecendo-com-nossa-saude-mental/>. Acesso em 09 de abril de 2020.

Fonte da Imagem:

<https://alvaroapoio.com.br/acontecendo/como-anda-sua-saude-mental>. Acesso em 09 de abril de 2020.

Fonte da Imagem:

<http://www.unifap.br/covid-19-cartilha-traz-dicas-de-cuidado-com-a-saude-mental-em-tempos-de-coronavirus/>. Acesso em 09 de abril de 2020.

Ficha Técnica:

Este material foi compilado pelas assistentes sociais do Colégio de Aplicação. Os textos foram reproduzidos e as fontes citadas. Nosso dever é divulgar serviços sociais e ampliar direitos à população. As imagens também foram reproduzidas, e conforme a lei de direitos autorais não desenvolvemos nenhuma arte e não possuímos nenhum mérito sobre o texto. Fica proibida a impressão e distribuição. 09/04/2020.