

ISOLADOS, MAS CONECTADOS



TEMA: COMO MANTER OS CONTATOS SOCIAIS

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Esta cartilha surge de nossa preocupação, enquanto profissionais de Psicologia, educadores e em formação, com a saúde mental de todos neste atual momento de pandemia, de isolamento social e suas consequências. A partir de uma demanda do CRP 01 de produzir material para apoiar a população em tão difícil e singular situação, e considerando o papel social e político na formação dos futuros psicólogos, construímos um grupo de trabalho de saúde mental, composto por 8 professores, 10 turmas de diferentes disciplinas do curso de Psicologia, compondo cerca de 200 estudantes.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Neste grupo de trabalho, a partir de uma reflexão sobre a dimensão ética e política da Psicologia, construímos diversas cartilhas como uma forma de coletivizar estratégias de enfrentamento. É um convite para que cada pessoa reconheça em si os efeitos da atual situação e, a partir desse reconhecimento, possa desenvolver ações de cuidado de si e do coletivo. Nossas sugestões são apenas um convite para que cada um/a de nós e todxs juntxs encontremos formas de vivenciar este momento inusitado da(s) melhor(es) forma(s) possível(eis).



CONTATO SOCIAL NO ISOLAMENTO

Na atual conjuntura, o contexto de pandemia e isolamento acaba por restringir as pessoas de suas rotinas. Situações, antes cotidianas, como contatos sociais acabam por exigir grandes esforços.

O distanciamento é um fator que ocorre na maioria das pandemias e acaba por entrar em conflito com a natureza humana de querer socializar. As relações interpessoais são fundamentais para o bem-estar psicológico.

Essa cartilha tem como objetivo ajudar a construir alternativas para tornar o isolamento menos solitário.



ATIVIDADES NA COZINHA

**Combine um horário com seu amigo(a) e
faça alguma receita!**



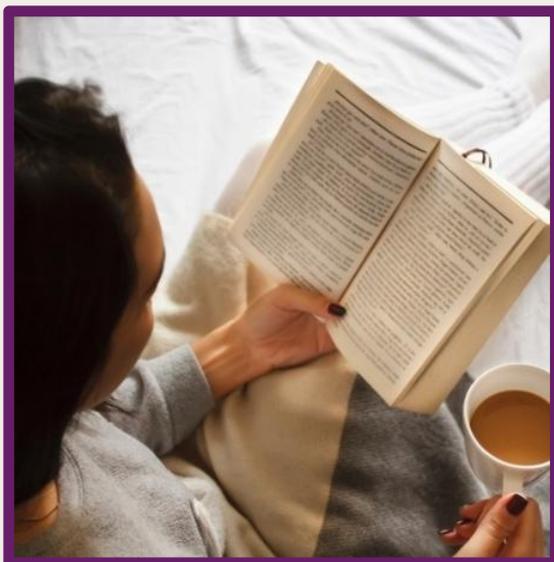
ATIVIDADE FÍSICA

Há diversos vídeos na internet com séries de exercícios físicos para fazer em casa. Esta atividade pode ser feita por vídeo chamada com um amigo.



UM CLUBE DE LEITURA

Combine de ler o mesmo livro com amigos e/ou familiares e, ao terminar a leitura, troquem experiências e opiniões a respeito do livro.



CURSOS ONLINE

Esse período de isolamento pode ser um bom momento para adquirir conhecimento sobre aquele assunto que você sempre quis saber um pouco mais, mas sempre lhe faltou tempo.

Existem diversos cursos gratuitos e a baixo custo na internet.



CONECTE-SE COM OS OUTROS

Você pode separar um horário do dia para conversar com seus amigos por meio de vídeo chamada ou ligação.

Caso sinta necessidade converse com as pessoas que você confia sobre suas preocupações e sentimentos.



PSICOTERAPIA ONLINE

Você pode continuar ou iniciar sessões de psicoterapia.

Existem diversos projetos que visam viabilizar atendimento para a população neste período de isolamento.



ISOLADOS, MAS CONECTADOS

Obrigada por ter acompanhado a cartilha e esperamos que tenha encontrado alguma atividade de seu interesse e que esta possa ajudar a tornar o tempo de isolamento melhor.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

Prof^a. Dr^a. Tania Inessa Martins de Resende

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Abreu

Maria Leonor Bicalho

Marília de Queiroz

Alunos (as):

- Agatha Oliveira
- Guilherme Meira
- Maria Isabel Cardoso
- Nathalia Maria
- Sofia Cruz
- Solano Lobato
- Vanessa Costa

Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena



