

INFORMAÇÕES EM TEMPOS DE PANDEMIA

TEMA: LIDAR COM AS INFORMAÇÕES



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).

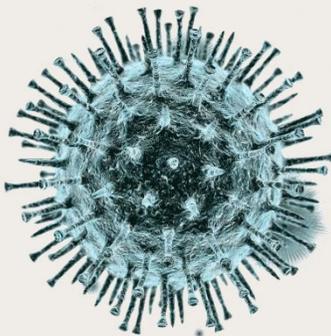


CORONAVÍRUS

O primeiro alerta para o novo coronavírus foi emitido pela **Organização Mundial de Saúde** em 31 de dezembro de 2019, por isso é conhecido como **COVID-19**: uma abreviação para *Coronavirus Disease 2019*.

Em abril de 2020 o seu alcance era mundial e já existiam casos em todos os continentes.

Neste contexto de pandemia e isolamento, a **tecnologia** tem sido uma ferramenta valiosa para nos mantermos ocupados e atualizados.



CORONAVÍRUS

Os veículos de comunicação nos informam, a todo instante, quanto aos riscos, cuidados e números de casos. No entanto, a quantidade e qualidade de informações disponibilizadas deve ser **aliada** e não uma inimiga das nossas emoções.

Mantenha-se **informado/a**, enquanto protege suas **emoções**.

Veja nossas sugestões a seguir.



INFORMADO, MAS NÃO ANSIOSO

Respire! A yoga ensina posições e técnicas de respiração que podem te auxiliar no controle da ansiedade, você sabia? Se no seu caso, a falta de ar tem como origem a inquietação provocada pela pandemia, aproveite para praticar **exercícios** e movimentar o corpo. É possível, neste momento, testar novas habilidades e criar novos gostos.



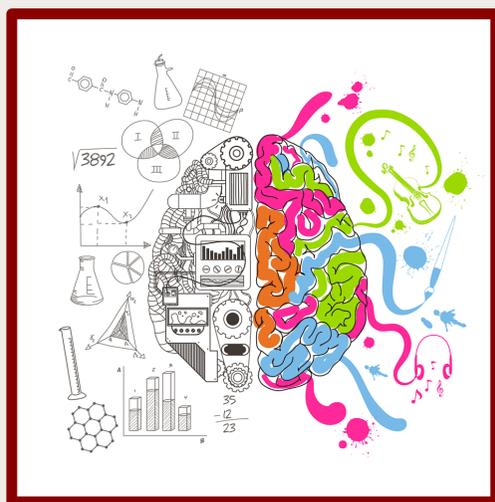
INFORMADO E OCUPADO, MAS DESPREOCUPADO

Se as notícias tem te causado preocupação e estresse em excesso, tente usar a tecnologia e o tempo a seu favor. Faça **cursos e aulas** online sobre assuntos que te interessem e possam te distrair, ainda que por algumas horas, do excesso de informações sobre o COVID-19.



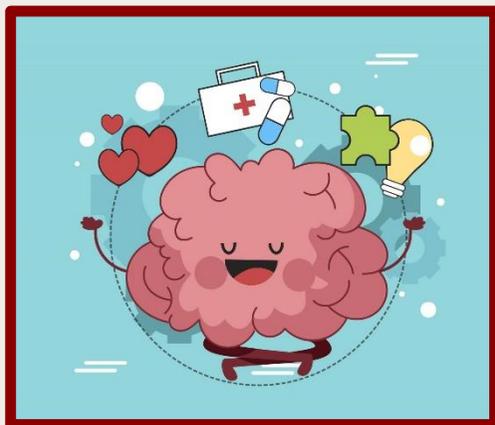
INFORME-SE E FIQUE EM PAZ

Caso esteja incomodado com o excesso de informações, filtre e absorva aquilo que possa aliviar a aflição. Há sites que nos ajudam a enxergar criativamente em meio a tantas dificuldades.



INFORME-SE E LEMBRE-SE: ESTAMOS JUNTXS

Criamos um guia interativo onde você pode encontrar sites confiáveis com informações sobre o Coronavírus e com sugestões de atividades para ajudar no enfrentamento da situação atual de isolamento. Esperamos que seja útil!



[ACESSE NOSSO GUIA INTERATIVO PARA
SUGESTÕES DE SITES.](#)



INFORME-SE E FIQUE TRANQUILO

A tranquilidade não está na quantidade de informações, mas na qualidade. Busque sites que ofereçam dados verídicos e oficiais.

Não se prenda a especulações e não contribua com *Fake News!*



WHATSAPP DO MINISTÉRIO DA SAUDE
(61) 99289-4640

Qualquer pessoa pode enviar gratuitamente mensagens com imagens ou textos que tenha recebido nas redes sociais para confirmar se a informação procede, antes de continuar compartilhando.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

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

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Tania Inessa Martins de Resende

Alunos (as):

- Amanda Machado
- Ananda Beleza
- Luiza Cruz
- Mannuela Teodoro
- Mônica Maria Jezini



Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena



