

INDICAÇÃO DE FONTES CONFIÁVEIS



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).





O QUE É O CORONAVÍRUS?

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus e apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).





DISTACIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL

O distanciamento é a diminuição do contato entre pessoas quando estiverem circulando em espaços públicos como mercados e ruas.

Já o isolamento visa manter as pessoas em suas casas evitando ao máximo a circulação nas ruas. Pode incluir o fechamento e paralisação de estabelecimentos e serviços que não são essenciais, como cinemas e shoppings.

Tanto o distanciamento quanto o isolamento, tem como objetivo diminuir a taxa de contágio por contato e transmissão direta.



COMO SE ATENTAR A FAKE NEWS

Recebi uma notícia sobre o Coronavírus em uma rede social, o que eu faço?



O título é bombástico ou sensacionalista?



NÃO



SIM



ATENÇÃO REDOBRADA

ATENÇÃO REDOBRADA

SIM



NÃO



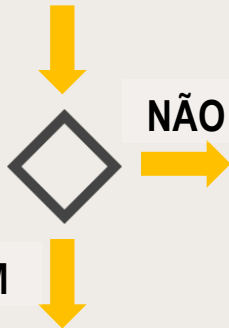
Propõe cura milagrosa, super rápida e eficiente?

A fonte é confiável?
(Verificar Fonte)



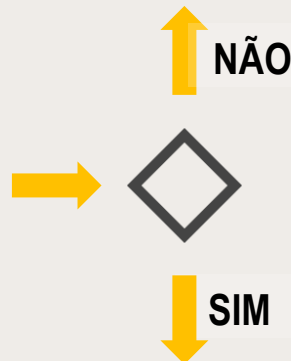
COMO SE ATENTAR A FAKE NEWS

A fonte é confiável?
(Verificar Fonte)



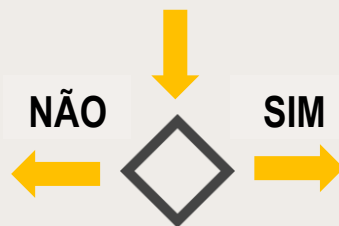
Na dúvida, não acredite e não compartilhe!

A notícia é atual?
(Verificar Data)



Preciso dessa informação hoje?

Aproveite esse tempo para fazer algo prazeroso para si



Leio a notícia





SUGESTÃO DE SITES CONFIÁVEIS

Estar bem informado durante esse período é tão importante quanto o isolamento social, em especial, ao levar em consideração as medidas de proteção indicadas pela OMS (Organização Mundial de Saúde).

Saber como você e as pessoas que ama podem estar seguras do novo Coronavírus é essencial: não acredite em todas as informações que receber, e busque sempre fontes confiáveis.





[Organização Pan-Americana de Saúde/OMS](#)

Neste site, uma parceria OPAS/OMS, é possível encontrar informações sobre como manter a saúde mental no contexto da pandemia e orientações aos profissionais de saúde, entre várias outras informações confiáveis.





SUGESTÃO DE SITES CONFIÁVEIS



**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.

[Coronavírus Brasil](#)

Neste site é possível fazer uma autoavaliação da sua saúde, acompanhar dicas oficiais do Ministério da Saúde, últimas notícias e encontrar unidades de saúde próximas.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

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

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Janaína Vidotti

Maria Leonor Bicalho

Alunos (as):

Anne Isabelle

Letícia Muniz

Caius Julius

Samuel Gustavo

Flávio Albuquerque

Pedro Mattos



Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena

Luiza Helena Tabosa Pena



