

SAÚDE MENTAL

CUIDADOS NO COTIDIANO

MARÇO 2020

UFF
Universidade
Federal
Fluminense

PROAES
CAS
COORDENAÇÃO DE APOIO SOCIAL

PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS
DASE
DIVISÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO ESTUDANTE

MOMENTO ATUAL

SABEMOS QUE A COVID-19 É UMA DOENÇA INFECTOCONTAGIOSA CAUSADA PELO CORONAVÍRUS, MAS ISSO NÃO SIGNIFICA QUE ELA NÃO POSSA ACARRETAR TAMBÉM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL INDIVIDUAL E COLETIVA.

NOS ÚLTIMOS DIAS, MUITOS DE NÓS TEMOS SIDO ATRAVESSADOS POR SENTIMENTOS DE MEDO, ESTRESSE E ANSIEDADE; SENDO ASSIM, A DIVISÃO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO ESTUDANTE - DASE TRAZ AQUI ALGUMAS SUGESTÕES DE CUIDADO COM SUA SAÚDE MENTAL PARA ESSE PERÍODO, ALINHADA COM AS RECOMENDAÇÕES DA OMS (2020).



EVITE EXCESSO DE INFORMAÇÕES

PROCURE RESERVAR UM PERÍODO DO DIA PARA MANTER-SE ATUALIZADO. O EXCESSO DE INFORMAÇÕES PODE LEVAR A UM ESTADO MENTAL DE CONSTANTE ALERTA, TENDO COMO RESULTADO SENTIMENTOS DE ANSIEDADE E ANGÚSTIA.



PENSAR CONSTANTEMENTE SOBRE A DOENÇA PODE LEVAR AO SOFRIMENTO EMOCIONAL; POR ISSO, PROCURE DIVERSIFICAR OS ESTÍMULOS, EVITANDO SOBRECARGA.

MOVIMENTE-SE!

ATIVIDADES FÍSICAS TAMBÉM SÃO IMPORTANTES PARA EVITAR ESTRESSE E DIMINUIR A ANSIEDADE. É POSSÍVEL MANTER ESSAS ATIVIDADES EM AMBIENTES PROTEGIDOS, LONGE DE AGLOMERAÇÕES OU DE ESPAÇOS COM AMPLA CIRCULAÇÃO DE PESSOAS.

COM A NECESSIDADE DE MANTER O ISOLAMENTO SOCIAL, VÁRIOS PROFISSIONAIS ESTÃO OFERECENDO, DE FORMA GRATUITA, AULAS ONLINE. EM UMA RÁPIDA PESQUISA VOCÊ ENCONTRARÁ A ATIVIDADE IDEAL PARA VOCÊ.



ESTAR EM CASA NÃO É ESTAR ISOLADO!

MANTENHA CONTATO COM AQUELES QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ, COMO FAMILIARES E AMIGOS. UTILIZE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR E APROVEITE RECURSOS TAIS COMO CHAMADAS DE VÍDEO, DE VOZ E TROCA DE MENSAGENS COM PESSOAS QUERIDAS. ENTENDA QUE, NESTE MOMENTO, PERMANECER EM CASA É PARA O BEM COMUM. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.



ESTABELEÇA UMA ROTINA E ENCONTRE UM PROPÓSITO



ORGANIZE SEU TEMPO E SUA ROTINA. SE VOCÊ NÃO ESTÁ TRABALHANDO EM CASA, APROVEITE PARA DESCOBRIR NOVOS TALENTOS E HABILIDADES. AGORA VOCÊ PODE LER AQUELE LIVRO OU VER AQUELE FILME OU SÉRIE QUE TINHA VONTADE E NÃO ENCONTRAVA TEMPO. INDICAREMOS ALGUNS CURSOS E ATIVIDADES CULTURAIS OFERECIDAS POR DIVERSAS INSTITUIÇÕES.

PERMITA-SE O ÓCIO

NÃO PRECISAMOS SER PRODUTIVOS TODO O TEMPO. PERMITA-SE USUFRUIR DE PERÍODOS DE ÓCIO E DESCANSO.



MEDITE!



PARAR POR ALGUNS MINUTOS PARA APENAS OBSERVAR A SUA RESPIRAÇÃO PODE TRAZER MUITOS BENEFÍCIOS PARA SUA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL.

CUIDE-SE

SE VOCÊ TEM ALGUMA DOENÇA OU SÍNDROME, CERTIFIQUE-SE DE QUE SEUS MEDICAMENTOS ESTÃO DISPONÍVEIS PARA USO. ATIVE AINDA SEU GRUPO DE AMIGOS PARA PEDIR AJUDA CASO NECESSÁRIO.



BUSQUE AJUDA

CASO VOCÊ PRECISE DE AJUDA ESPECÍFICA DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL, VOCÊ PODE PROCURAR A UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE OU A UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA MAIS PRÓXIMA DE SUA MORADIA. EM CASO DE SOFRIMENTO PSÍQUICO INTENSO E/OU SITUAÇÃO DE MAIOR VULNERABILIDADE, PROCURE UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) - UNIDADES DO SUS, PARA ADULTOS E CRIANÇAS, QUE FAZEM PARTE DA REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS). PARA MAIORES INFORMAÇÕES SOBRE O SUS, COMO RECEBER AJUDA OU SE MANIFESTAR EM RELAÇÃO AO TEMA, LIGUE PARA O DISQUE SAÚDE - 136 (OUVIDORIA GERAL DO SUS).



REDE DE ATENDIMENTO ONLINE



DIVERSOS PROFISSIONAIS E INSTITUIÇÕES ESTÃO TAMBÉM OFERECENDO ATENDIMENTO ONLINE NESSE PERÍODO. ABAIXO LISTAMOS OS LINKS PARA MAIS INFORMAÇÕES:

- BEFRIENDERS

<http://www.befrienders.org>

- CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA - CVV

<http://www.cvv.org.br>

Telefone: 188

E-mail: atendimento@cvv.org.br

- A CHAVE DA QUESTÃO – Aconselhamento terapêutico online

<https://www.achavedaquestao.com/o-site>



Instagram

- SER OUVIDO - Trabalho totalmente voluntário voltado às pessoas que precisam ser ouvidas e desejam dividir suas angústias de maneira sigilosa e respeitosa.

Contato instagram: [@ser.ouvido](https://www.instagram.com/ser.ouvido)

CURSOS E VIDEOAULAS ONLINE GRATUITOS

MECFLIX

NO SITE DO MECFLIX É POSSÍVEL ENCONTRAR MILHARES DE VÍDEOAULAS PRODUZIDAS POR PARCEIROS DO MEC E OFERECIDAS GRATUITAMENTE COM O OBJETIVO DE FORNECER CONTEÚDOS DIDÁTICOS APRESENTADOS DE FORMA DINÂMICA E QUE SÃO EXIGIDOS NO ENEM, PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO E EGRESSOS.

[HTTP://MECFLIX.MEC.GOV.BR/](http://mecflix.mec.gov.br/)

ESCOLA

VIRTUAL.GOV- EV.G

CURSOS ON-LINE E GRATUITOS DE VÁRIAS ÁREAS DE CONHECIMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA E DA SOCIEDADE.

[HTTPS://WWW.ESCOLAVIRTUAL.GOV.BR/](https://www.escolavirtual.gov.br/)

FGV ONLINE

A FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS FOI A PRIMEIRA INSTITUIÇÃO BRASILEIRA A SER MEMBRO DO OEC - OPEN EDUCATION CONSORTIUM, UM CONSÓRCIO DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO DE DIVERSOS PAÍSES QUE OFERECEM CONTEÚDOS E MATERIAIS DIDÁTICOS SEM CUSTO, PELA INTERNET.

[HTTPS://WWW5.FGV.BR/FGVONLINE/CURSOS/](https://www5.fgv.br/fgvonline/cursos/)

LÚMINA UFRGS

LÚMINA É UMA PLATAFORMA DE CURSOS ONLINE ABERTOS E DE ACESSO GRATUITO PARA QUALQUER PESSOA.

[HTTPS://LUMINA.UFRGS.BR/](https://lumina.ufrgs.br/)

CURSOS E VÍDEOAULAS ONLINE GRATUITOS

E-AULAS USP

O PORTAL E-AULAS USP É UM SERVIÇO WEB QUE DÁ ACESSO A CONTEÚDOS EDUCACIONAIS EM MÍDIA DIGITAL PRODUZIDOS OU APOIADOS PELA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO.

[HTTP://EAULAS.USP.BR/PORTAL/HOME](http://eaulas.usp.br/portal/home)

UNESP ABERTA

A UNESP ABERTA OFERECE MAIS DE 70 TEMAS PARA ESTUDO NAS ÁREAS DE HUMANAS, EXATAS E BIOLÓGICAS. PARA COMEÇAR A APRENDER, BASTA FAZER SEU CADASTRO.

[HTTPS://UNESPABERTA.EAD.UNESP.BR/INDEX.PHP](https://unespaberta.ead.unesp.br/index.php)

UNIVESP

AMPLIAR O ACESSO E EXPANDIR O ENSINO SUPERIOR PÚBLICO GRATUITO DE QUALIDADE NO ESTADO DE SÃO PAULO. ESSE É O OBJETIVO DA 4ª UNIVERSIDADE PÚBLICA PAULISTA, A UNIVESP. A UNIVERSIDADE VIRTUAL DO ESTADO DE SÃO PAULO OFERECE CURSOS DE GRADUAÇÃO EM DIVERSAS ÁREAS.

[HTTPS://UNIVESP.BR/](https://univesp.br/)

EXTECAMP

A ESCOLA DE EXTENSÃO DA UNICAMP (EXTECAMP) OFERECE DIVERSAS MODALIDADES DE CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO E EXTENSÃO EM TODAS AS ÁREAS DO CONHECIMENTO.

[HTTPS://WWW.EXTECAMP.UNICAMP.BR/](https://www.extecamp.unicamp.br/)

FILMES GRATUITOS ONLINE



• Retina Latina (filmes latino-americanos)

É uma plataforma de streaming dedicada a difundir, promover e distribuir cinema latino-americano. É gratuita e tem caráter público. Isso significa dizer que ela foi iniciada pelas entidades cinematográficas públicas dos países que se dispuseram a fazê-la: Bolívia, Equador, Peru, México, Uruguai e Colômbia.

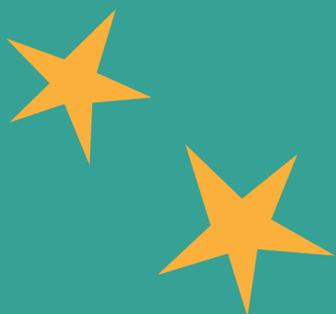
• Fantaspoa at home (filmes de ficção-científica, horror e fantasia)

O Fantaspoa at Home é uma iniciativa que visa disponibilizar filmes que foram exibidos na história do Fantaspoa. Semanalmente, serão publicados sete longas-metragens que podem ser acessados gratuitamente por pessoas de todo o mundo.



• Medeia filmes - Quarentena cinéfila

Todas as terças, quintas e sábados, você poderá desfrutar dos prazeres da cinefilia de forma GRATUITA no nosso website oficial: iremos disponibilizar três filmes por semana.



• Spcineplay

A Spcine Play é a única plataforma pública de streaming do Brasil. A curadoria exhibe filmes das principais mostras e festivais de cinema de São Paulo, ação inédita entre serviços do gênero. O conteúdo fica acessível simultaneamente aos eventos e segue disponível na plataforma.



E-BOOKS GRATUITOS PARA DOWNLOAD



• Portal Domínio Público

Com um acervo de mais de 123 mil obras e um registro de 18,4 milhões de visitas, o Portal Domínio Público é a maior biblioteca virtual do Brasil.

<http://www.dominiopublico.gov.br/>