

## COORDENAÇÃO DE APOIO ESTUDANTIL NÚCLEO DE PSICOLOGIA

Com a declaração do Governo Federal, por meio da **PORTARIA Nº 454, DE 20 DE MARÇO DE 2020**, que afirma, em todo o território nacional, o **estado de transmissão comunitária do coronavírus** (covid-19) e reforçando os procedimentos, de prevenção, proteção e segurança adotados pela PRAC para enfrentamento a essa pandemia, o NuPsi apresenta, alguns **Cuidados para a Saúde Mental em tempos de epidemia.**

É compreensível que as pessoas se sintam assustadas, estressadas e com medo diante de um surto de uma doença infecciosa. As informações vão impondo uma nova ordem, a Quarentena, as restrições e tantas novas orientações.

O núcleo de Psicologia da PRAC orienta a buscar iniciativas que o possibilite a gerenciar a ansiedade e evitar o Sofrimento psíquico desnecessário e auxiliar na sua imunidade física, por entender que cada um fazendo a sua parte também estará protegendo a quem amamos.

Pensando nessa nova realidade a Organização Mundial da Saúde também divulgou um relatório com dicas e recomendações para evitar o estresse que o avanço da doença pelo mundo está causando nas pessoas.

### **1- Cuidado com o excesso**

Devemos procurar informação para tomar medidas práticas para preparar seus planos de proteção para você e seus entes queridos. É importante evitar assistir, ler ou ouvir notícias que possam causar ansiedade ou estresse. Se perceber que isso o deixa mal, dê um tempo e vá fazer coisas que gerem bem estar. Filtre qualidade e a quantidade das informações, se atualize sem excessos.

### **2- Experiências positivas/ se conecte positivamente**

É importante criar, compartilhar, ampliar histórias e imagens positivas. Não associe a uma nacionalidade ou etnia. Reserve parte do seu tempo para conversar com outras pessoas e com os que estão na sua casa, sua família. Seja para falar sobre você, seus estudos, diga NÃO ao isolamento.

### **3- Proteja-se e apoie os outros/solidariedade**

A assistência a outros pode ajudar a quem recebe o apoio como a quem dá o auxílio. Você pode telefonar para seus vizinhos ou pessoas da sua comunidade. Crie uma rede de solidariedade virtual.

4- **Aprecie e homenageie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde** que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região. Reconheça o papel deles para salvar vidas e manter todos seguros.

### **5- Cuide de você**

Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos, relaxe. Evite álcool ou drogas pois fazem diferença na sua saúde e ficar em contato com a familiares e com os amigos.

## **COORDENAÇÃO DE APOIO ESTUDANTIL NÚCLEO DE PSICOLOGIA**

### **6- Procure fazer coisas que gosta**

Ouvir uma boa música, fazer suas atividades estudantis, fazer um curso online, ler, assistir série e filmes, aproveite bem o tempo disponível.

### **7- Exercite a Resiliência**

Olhe a situação de forma realisticamente sem medo e busque a melhor forma de passar por tudo isso, lembrando que toda crise passa. Você também aprende com tudo os que estamos passando.

### **8- Crie Rotinas, coloque as coisas em ordem**

É importante fazer as coisas no mesmo horário e criar rotinas de trabalho, estudo e autocuidado. Essas rotinas o ajudarão a passar pela quarentena de forma mais organizada e tranquila. Arrume seus armários, seu material de estudo, as fotos, computador, caixa de e-mail, quarto, casa. Ocupe bem o seu tempo e faça coisas que te ajudem a relaxar sua mente.

### **9- Mantenha seu tratamento**

Em situações como essa é normal se sentir nervosos, com medo, mas se você está em tratamento médico, NÃO pare a medicação e se perceber piora procure seu médico.

### **10- Peça ajuda se precisar**

Se sentir-se extremamente ansioso, estressado, depressivo ou pensando em se machucar procure seu médico, um familiar e não esqueça o CVV 188.

O NuPsi/PRAC/UFCG, e-mail: [nupsi@ufcg.edu.br](mailto:nupsi@ufcg.edu.br), também, está a sua disposição.

**LUZIANA PEREIRA BEZERRA  
COORDENADORA DO NÚCLEO DE PSICOLOGIA**

**PROF. ANTÔNIO GLÁUCIO DE SOUSA GOMES  
COORDENADOR DE APOIO ESTUDANTIL**

**PROF.<sup>a</sup> ANA CÉLIA RODRIGUES ATHAYDE  
PRÓ-REITORA**