



SAÚDE MENTAL

e Atendimento Psicológico na Ufal
em Tempos de Covid-19



EXPEDIENTE

Reitor

Josealdo Tonholo

Vice-Reitora

Eliane Cavalcanti

Pro-Reitor Estudantil

Alexandre Lima

Psicólogos - PROEST

Ana Carolina Santana Costa

Everto Fabrício Calado

Lucélia Maria Lima Gomes

Rafael Carvalho Cunha

Tathina Lucio Braga Netto

FAMED

Emanuel Belarmino Ribeiro dos Anjos

ASCOM

Daniel Aubert - Ilustração e Design

Janaina Alves - Revisão de Texto



PROEST
Pró-reitoria Estudantil





Em janeiro de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto do novo Coronavírus (Covid-19) como uma emergência em saúde pública de proporções internacionais e em março desse mesmo ano atribuiu-lhe a classificação de pandemia.

Considerando as orientações do Plano de Contingência Covid-19 da Ufal, da OMS e dos Conselhos Federal e Regional de Psicologia, informamos que as atividades presenciais de psicólogas e psicólogos da Pró-reitoria Estudantil (Proest), dos Núcleos de Assistência ao Estudante (NAEs) e da Faculdade de Medicina (Famed) foram paralisadas.

A person with dark hair is seen from behind, looking out a window. The view outside is a rainy street scene with buildings and a car. The image has a dark, moody atmosphere with a blue and grey color palette.

Sabemos que estamos passando por um momento novo, que exigiu mudanças em nossas rotinas, hábitos e práticas cotidianas. O estresse pode ser um fator presente, uma vez que estamos vivenciando um momento de incerteza e indefinição. No entanto, é fundamental identificarmos os recursos possíveis que disponibilizamos para o enfrentamento dessa nova realidade.

É importante estarmos cientes e seguirmos as recomendações dadas pela OMS sobre medidas de prevenção, como: **lavar as mãos frequentemente com água e sabão; usar antisséptico de mãos à base de álcool gel 70%; ao tossir ou espirrar, cobrir boca e nariz com a parte interna do cotovelo, evitando usar as mãos; optar por lenços descartáveis; manter os ambientes ventilados, com janelas abertas e caso apresente os sintomas, procurar os serviços de saúde.**



Para além delas, ressaltamos a importância da criação de uma nova rotina frente ao período de isolamento social, a partir da inserção de atividades como:



Colocar as leituras da formação em dia;



Iniciar uma nova atividade (ler um livro; aprender um instrumento musical);



Falar com amigos e parentes através de telefones ou chamadas de vídeo;



Limitar o tempo na busca de informações, pesquisando sempre em fontes fidedignas;



Realizar atividades físicas;



Tentar realizar atividades que sejam prazerosas, principalmente quando estiver se sentindo mais ansiosa/o;



Realizar exercícios de respiração e relaxamento. Por exemplo: respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar.

São apenas algumas sugestões que podem auxiliar nesse período. Busque aquela que mais se identifica.

Destacamos ainda que, os profissionais de psicologia dos respectivos serviços disponibilizarão o acolhimento psicológico on-line e/ou presencial durante o período de vigência do Plano de Contingência Covid-19. Ressaltamos que o atendimento presencial será em caráter emergencial.

A solicitação para o atendimento deve ser enviada pelo estudante para os seguintes endereços eletrônicos:

- **Campus do Sertão: ana.santana@delmiro.ufal.br;**
- **Campus Arapiraca: Unidade Palmeira dos Índios: tathina.netto@palmeira.ufal.br;**
- **Campus A.C. Simões: rafael.cunha@proest.ufal.br / lucelia.silva@proest.ufal.br**

Os profissionais entrarão em contato e orientarão o estudante frente ao apoio psicológico solicitado.





Fique bem.
#fiqueemcasa

