

The background features a light blue gradient with several stylized virus particles in shades of red, orange, and grey. On the right side, there is a faint, light-colored silhouette of a human head in profile, facing left. The main title is centered in a bold, red, sans-serif font.

# SAÚDE EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



**INSTITUTO FEDERAL**  
Paraíba

# SAÚDE EMOCIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

O momento pelo qual todos nós estamos passando é um momento atípico e que precisa de muito cuidado e atenção, pois, ninguém nunca imaginou viver o que estamos vivendo; e por isso, tona-se algo novo e que precisamos aprender a lidar com as incertezas, perdas, sentimentos negativos e medos e a elaborar o luto. Por isso, cada pessoa precisa olhar para si mesma, compreender os seus sentimentos e aceitá-los e buscar aquilo que nos faz bem e aquece a alma, para que possamos nutrir a nossa saúde mental em prol do equilíbrio emocional.

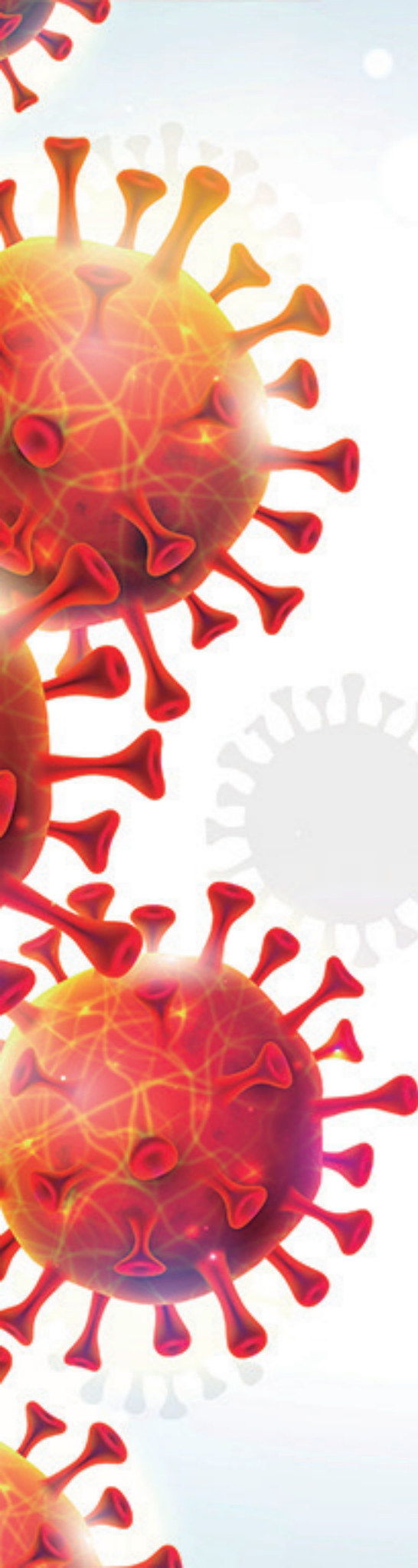
Além disso, é de fundamental importância buscar constantemente o equilíbrio emocional, mesmo em tempos de sofrimento coletivo. O GT de Saúde Mental traz algumas orientações da psicóloga Ana Carolina Simões, da Pró-reitoria de Assuntos Estudantis.

# SAÚDE EMOCIONAL

Os pensamentos são os principais fatores dentro do quesito emocional. Por isso, influenciam diretamente o comportamento das pessoas e podem oscilar entre polos opostos, como felicidade e tristeza, por exemplo.

Nesse sentido, podemos entender a saúde emocional e como aprender a saber lidar com os sentimentos. Pois, as emoções são parte vital do cotidiano das pessoas e descobrir o equilíbrio entre elas torna-se fundamental.

Além disso, trabalhar a saúde emocional permite superar determinados acontecimentos de forma ponderada e ajuda a manter relacionamentos saudáveis. Como também, é possível perceber a maneira mais positiva de como nos colocamos frente aos outros.

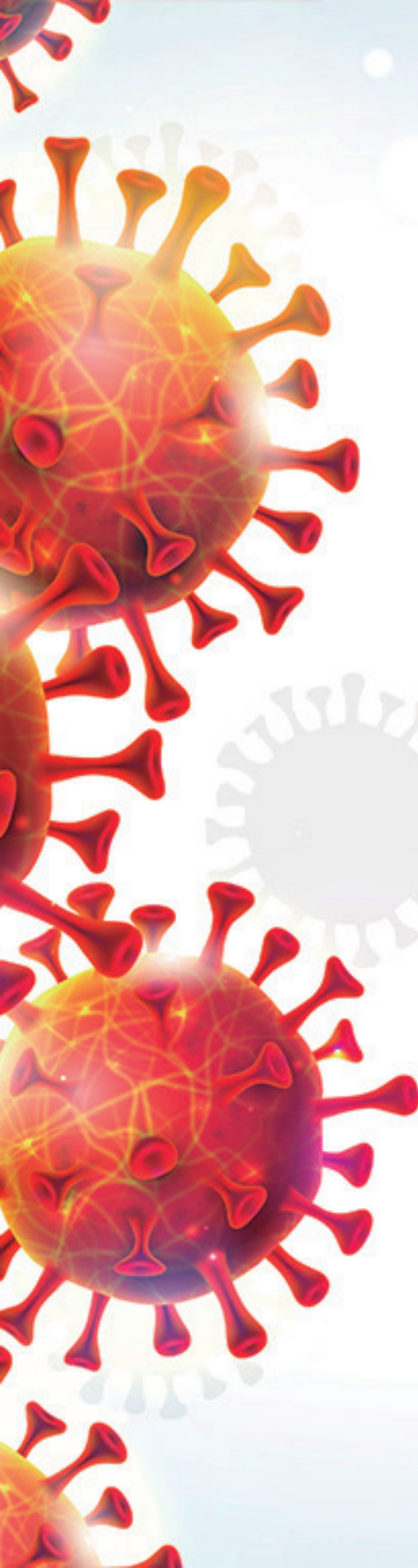


# ANSIEDADE

A psicóloga, afirmou inicialmente que a saúde mental e emocional afeta a saúde física e que o estresse afeta diretamente o sistema imunológico. Por isso, é muito importante cuidar do emocional. “Temos de nos esforçar para estarmos bem em casa e para estarmos bem para a volta as atividades”, afirmou.

Para Ana Carolina Simões, a alteração da rotina, as incertezas e os medos geram ansiedade, mas que é preciso que todos se lembrem que estamos vivendo uma situação excepcional, na qual cada um reage de uma maneira. O importante, avalia, é que as cobranças não sejam demasiadas; que cada um se esforce para fazer o melhor que pode fazer, mas saiba que nem sempre vai poder fazer tudo.

A ansiedade, explicou, é gerada por dois fatores: desejo de antecipar o futuro e desejo de controlar tudo. “E nesse momento de incertezas não sabemos como será o dia de amanhã, pois, ninguém tem mais controle de nada. E precisamos aprender a lidar com esse cenário.”

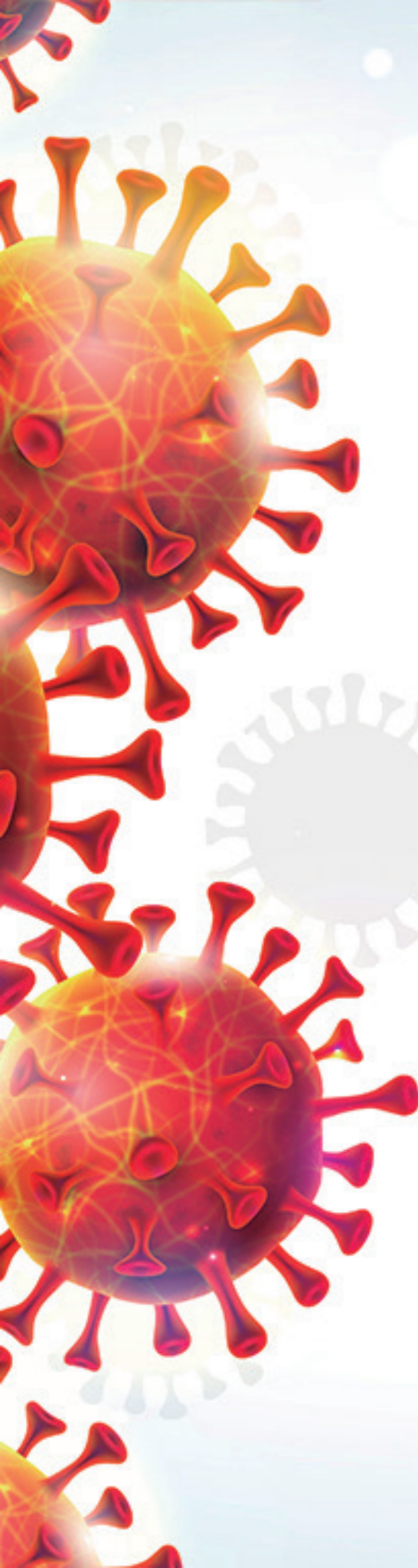


# Estratégias individuais

Ana Carolina Simões da PRAE, adverte que o importante é cada indivíduo procurar o equilíbrio. “O corpo trabalha de maneira interligada; não dá para separar o emocional do físico. Como eu me alimento influencia no meu estado de ânimo, o sono influencia, tudo está interligado, assim como a forma que pensamos, se temos o pensamento positivo ou negativo. Portanto, necessitamos procurar entender o que nos faz sentir pior ou melhor”, comentou.

Segundo Ana Carolina Simões, todos nós temos estratégias para lidar com sentimentos desagradáveis, mas nem sempre pensamos sobre elas. Pensar ativamente sobre o que fazer para se sentir melhor contribui para que você encontre formas mais eficazes para lidar com seus sentimentos e com as próprias dificuldades e crie estratégias para buscar o equilíbrio.

Além disso, a mesma revelou que, nem todo mundo reage da mesma maneira e cada pessoa tem seu caminho e sua forma na busca do equilíbrio. “Para alguém a prática da ioga funciona, para outro o chá, um bom filme, para mim é a atividade física. Nesse momento tão difícil, é importante a gente olhar para dentro e perceber o que nos faz bem”, ensinou.



# TRABALHO E ESTUDOS EM CASA



Na busca desse equilíbrio, Ana Carolina Simões lembrou que é preciso dosar o trabalho e os estudos em casa, quando se está em atividades remotas. Para ela, o fato de trabalhar ou estudar em casa não pode significar trabalhar/estudar o tempo todo, sem horário definido. Ela aconselha a definição de horário e de rotina para o trabalho/estudo realizado em casa.

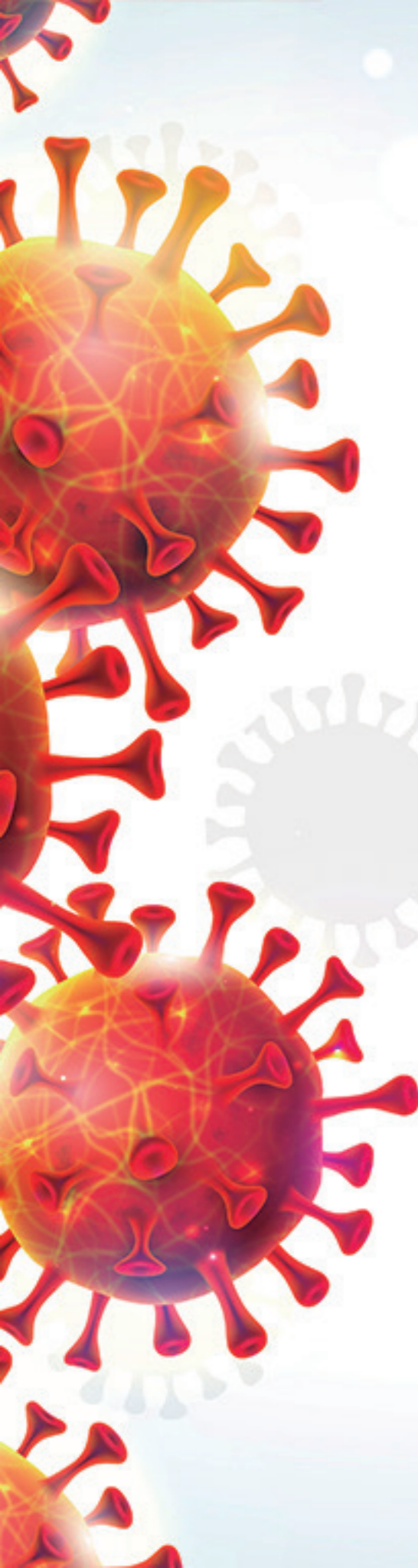
Para eliminar a sensação de que o trabalho ou os estudos em casa rende menos, ela recomenda a organização das prioridades. “Podemos, a cada dia, definir quais coisas precisam ser resolvidas, quais são mais importantes. No final do dia, podemos não ter feito tudo, mas vamos visualizar o que fizemos e veremos que foi muito”.


## Estudantes

Para os estudantes do IFPB, Ana Carolina Simões tem as mesmas palavras de tranquilidade e resiliência. “Não adianta ficar o tempo todo preocupado com a volta às aulas e as atividades presenciais. É preciso viver o hoje. Se você está bem, procure estudar, ler, se alimentar bem, praticar atividade física se aprofundar em assuntos que gosta. Mas se não, entenda que está tudo bem. Não dá para exigir que todos tenham a mesma reação”, destacou. Ela advertiu que os estudantes adolescentes podem estar sofrendo mais, porque nessa fase, o convívio social é ainda mais necessário. “Mas a prioridade é a saúde de cada um e de todos”, disse.

# Orientações para desenvolver o equilíbrio emocional

- Olhe para si e procure identificar o que lhe faz bem. Faça o que lhe faz bem.
- Não pense no que você não pode controlar e tente controlar o que você pode (sua rotina, sua alimentação, exercícios, seu trabalho e estudos em casa).
- Gaste energia. A energia acumulada pode se transformar em ansiedade, limitação e até violência. Faça atividades físicas, cante, dance, medite, brinque (mesmo em casa).
- Diminua as leituras de notícias sobre a pandemia a duas vezes por dia e procure fontes confiáveis.
- Converse com as pessoas que você ama, em especial, com os idosos (avós, pais, tios, primos etc).
- Procure aprender uma coisa nova( cozinhar, desenhar, ler um livro, fazer um curso), mesmo sem sair de casa.
- Valorize as coisas boas do seu dia: um pôr do sol, a brincadeira de criança, o carinho do animal de estimação.
- Não divulgue todas as informações que recebe e procure difundir informações positivas.



The background features a light blue gradient with several stylized virus particles. On the left side, there are large, detailed red and orange virus particles with prominent spikes. Scattered across the rest of the background are smaller, semi-transparent grey virus particles. In the center, a woman with long black hair is depicted in a meditative pose, sitting cross-legged with her eyes closed and hands resting on her knees in a mudra. She is wearing a light pink top and a matching skirt. The overall scene suggests a focus on mental health and coping strategies during a pandemic.

**Por fim, pense em diferentes estratégias, experimente e avalie os efeitos de cada uma delas. Compartilhe suas ideias, pergunte para outras pessoas o que elas têm feito para lidar com seus sentimentos. Assim você poderá ampliar seu leque de estratégias e descobrir aquelas que são mais eficazes para você de acordo com o que sente e com a situação específica que vive. Lembrando que às vezes podemos precisar de muitas estratégias diferentes até nos sentirmos melhor! Pensamento positivo sempre!**

**Lembrem-se que caso precise de alguma orientação ou apoio entre em contato com o Coordenador do NAPS (NÚCLEO DE ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL) do seu Campus.**



# LISTA DOS E-MAILS DOS NAPS POR CAMPUS DO IFPB

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 1  | Campus Cabedelo<br>naps.cb@ifpb.edu.br          | 11 | Campus Mangabeira<br>naps.mb@ifpb.edu.br       |
| 2  | Campus Cabedelo Centro<br>naps.cc@ifpb.edu.br   | 12 | Campus Monteiro<br>naps.mt@ifpb.edu.br         |
| 3  | Campus Cajazeiras<br>naps.cz@ifpb.edu.br        | 13 | Campus Patos<br>naps.pt@ifpb.edu.br            |
| 4  | Campus Campina Grande<br>naps.cg@ifpb.edu.br    | 14 | Campus Picuí<br>naps.picui@ifpb.edu.br         |
| 5  | Campus Catolé do Rocha<br>naps.cr@ifpb.edu.br   | 15 | Campus Princesa Isabel<br>naps.pi@ifpb.edu.br  |
| 6  | Campus Esperança<br>naps.es@ifpb.edu.br         | 16 | Campus Santa Rita<br>naps-sr@ifpb.edu.br       |
| 7  | Campus Guarabira<br>naps.gb@ifpb.edu.br         | 17 | Campus Sousa<br>naps.ss@ifpb.edu.br            |
| 8  | Campus Itabaiana<br>naps.ib@ifpb.edu.br         | 18 | Campus Areia<br>naps.ar@ifpb.edu.br            |
| 9  | Campus Itaporanga<br>dde.itaporanga@ifpb.edu.br | 19 | Campus Pedras de Fogo<br>naps.pf@ifpb.edu.br   |
| 10 | Campus João Pessoa<br>naps.jp@ifpb.edu.br       | 20 | Campus Santa Luzia<br>naps.sl@ifpb.edu.br      |
|    |   | 21 | Campus Soledade<br>campus_soledade@ifpb.edu.br |