

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba



GUIA DE

# SAÚDE

**MENTAL**  
NA PANDEMIA

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

INSTITUTO FEDERAL  
Paraíba

## I. Boas-vindas

Caro leitor que compõe a comunidade do IFPB,

É com muita satisfação que a Pró-reitoria de Assuntos Estudantis, através do Grupo de Trabalho em Saúde Mental (GT em Saúde Mental), apresenta o Guia de Saúde Mental na Pandemia, um documento que é fruto de esforço, pesquisa e dedicação dos servidores que fazem parte do GT em Saúde Mental do IFPB. O objetivo é trazer informações úteis para servidores e estudantes, bem como para a comunidade do IFPB em geral.

A ideia da publicação não é fazer uma revisão cansativa sobre todos os elementos de saúde mental associados à Covid-19, mas sim aumentar a conscientização sobre alguns pontos fundamentais. Amparado por evidências científicas, este guia traz orientações e dicas de como elaborar esse momento tão atípico que estamos enfrentando para que possamos mitigar juntos o sofrimento psíquico e emocional de todos que fazem parte do IFPB. O material pode ser útil na busca de respostas e orientações para problemas ou situações que aparecerem ao longo da pandemia, como a tristeza, a ansiedade, o uso de álcool e outras drogas e os prejuízos em alimentação, estudos e trabalho.

O anúncio dado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2020 de que estávamos diante da pandemia do novo coronavírus provocou diversas transformações no funcionamento da sociedade: pessoas em quarentena, cidadãos preocupados por não poderem sair de casa, funcionários trabalhando em *home office*, estudantes com aulas remotas, escolas, universidades e comércios fechados. Diante de tal cenário, para além da saúde física, é necessária uma atenção especial à saúde mental.

De acordo com a OMS (2019), o Brasil é o país que apresenta maior prevalência de depressão na América Latina. É também o país mais ansioso do mundo! E, para profissionais da psiquiatria e psicologia, a solidão é reconhecida como um gatilho - um impulsor - de transtornos de humor.

Durante a pandemia, a população vive em estado de alerta, preocupada, confusa, estressada, triste e com a sensação de falta de controle devido às incertezas do momento e do amanhã. Sendo assim, muitos indivíduos podem atravessar alguma manifestação psicopatológica caso não seja feita uma intervenção de cuidado específico.

Os fatores que influenciam no impacto psicossocial estão relacionados à magnitude da epidemia e ao grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra no momento. Entretanto, nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças; a maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal.

Haja vistas as suas características, a pandemia da Covid-19 impacta os seres

humanos de maneiras diversas:

- Desconfiança no processo de gestão e na coordenação dos protocolos de biossegurança;
- Necessidade de se adaptar aos novos protocolos de biossegurança;
- Falta de equipamentos de proteção individual em algumas estruturas sanitárias;
- Risco de ser infectado e infectar outros;
- Sintomas comuns de outros problemas (febre, por exemplo) podem ser confundidos com Covid-19;
- Risco de agravamento da saúde mental e física das crianças, pessoas com deficiência e idosos, os quais podem ter sido separados de seus pais ou cuidadores durante a quarentena;
- Alteração dos fluxos de locomoção e deslocamento social.

Já as reações emocionais mais frequentes incluem:

- Medo de: adoecer e morrer; perder as pessoas que amamos; perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido; ser excluído socialmente por estar associado à doença; ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena; não receber um suporte financeiro; transmitir o vírus a outras pessoas;
- Impotência perante os acontecimentos;
- Solidão;
- Tristeza;
- Desamparo;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tédio.

Em situações de pandemia, as seguintes estratégias de cuidado psíquico são recomendadas:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias, ferramentas e ações de cuidado utilizadas em momentos de crise ou sofrimento e que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que contribuam na redução do nível de estresse agudo: meditação, leitura e exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem o

pensamento a se situar no presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades praticadas no passado para o gerenciamento das emoções durante a epidemia;

- Se você estiver trabalhando ou estudando durante a epidemia, fique atento às suas necessidades básicas, garantindo pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível, em local calmo e relaxante) e entre os turnos;
- Manter ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso de tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Reduzir o tempo reservado às coberturas midiáticas;
- Buscar fontes confiáveis de informação, como o site da OMS;
- Compartilhar ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertencimento e conforto social;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade;
- Quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para a estabilização emocional, buscar um profissional de saúde.

Esperamos que o Guia de Saúde Mental na Pandemia possa colaborar com a passagem de informações relevantes e com o enfrentamento de sintomas que eventualmente surjam nesse período tão difícil.

Referências bibliográficas:

<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf>

<http://biblioteca.cofen.gov.br/guia-saude-mental-pos-pandemia-brasil/>

## **II. Transtornos de ansiedade e pandemia: quando o medo e a ansiedade se tornam uma doença**

No dia 11/03/2020, o mundo começou a se familiarizar com um termo antes desconhecido: pandemia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o estado de pandemia da Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus que trazia consigo uma série de mudanças ao ser humano.

Objetivando-se controlar a disseminação do problema, houve a indicação de distanciamento social. Assim, as pessoas passaram a viver limitadas ao ambiente

doméstico e cientes de que, do lado de fora, circulava uma patologia imprevisível, capaz de provocar desde quadros assintomáticos até insuficiência respiratória e morte.

Nesse contexto de isolamento, assombro e incertezas, passamos a experimentar certas emoções e sentimentos de forma regular, como tristeza, saudade, tédio, irritação, raiva, medo e ansiedade.

Embora semelhantes, medo e ansiedade apresentam conceitos diferentes. O medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente e, com frequência, está acompanhado de pensamentos de perigo imediato, excitação física (palpitações, aumento da frequência respiratória, tremores, sudorese) e comportamentos de luta ou fuga. Já a ansiedade é a resposta emocional a uma ameaça futura e pode estar associada a alerta excessivo, tensão muscular e comportamentos de cautela ou esquiva.

<b>Ameaça</b>	<b>Resposta emocional</b>	<b>Associação com</b>
Iminente	MEDO	Pensamentos de perigo imediato, excitação física e comportamentos de luta ou fuga
Futura	ANSIEDADE	Alerta excessivo, tensão muscular e comportamentos de cautela e esquiva

Sentir medo e ansiedade é natural do ser humano e pode gerar efeitos benéficos!

Imagine um animal selvagem se aproximando enquanto você faz uma trilha na floresta: serão o medo e suas reações físicas que te deixarão pronto para fugir.

Suponha agora que, na próxima semana, haverá uma apresentação de trabalho, uma prova importante ou uma entrevista de emprego: a ansiedade relacionada fará com que a preparação para os eventos seja melhor e, conseqüentemente, as chances de um bom desempenho aumentam.

O medo e a ansiedade só se tornarão um problema quando exibirem três

características: intensidade, persistência e prejuízos. Ou seja, nas situações em que o medo e a ansiedade são intensos, persistentes (duração prolongada) e prejudiciais (nos estudos, no trabalho, nas relações interpessoais), podemos estar diante de um problema, de uma doença, de um transtorno mental.

Os transtornos mentais que manifestam o medo e a ansiedade como o centro dos sintomas são os transtornos de ansiedade, os quais se diferenciam entre si apenas pelos tipos de objeto ou situação que induzem o temor. Desse modo:

<b>Situação ou objeto que causa medo e/ou ansiedade</b>	<b>Transtorno de ansiedade</b>
Situações ou objetos específicos (animais, tomar uma injeção, voar, altura)	Fobia específica
Situação social em que é exposto a possível avaliação das pessoas	Fobia social
Ter ou contrair uma doença grave	Transtorno de ansiedade de doença
Diversas atividade e eventos	Transtorno de ansiedade generalizada
Indeterminados	Transtorno de pânico

Numa pesquisa realizada em 2020 por Barros et al (representantes da Universidade Estadual de Campinas, da Universidade Federal de Minas Gerais, da Fundação Instituto Oswaldo Cruz, da Universidade Federal de Ouro Preto, da Universidade de São Paulo e da Universidade Federal de Sergipe), identificou-se que, de 45.161 brasileiros entrevistados durante a pandemia, 52,6% revelaram estar frequentemente ansiosos ou nervosos. E

essa conclusão é bastante compreensível, haja vista o medo de adoecer, de morrer e de perder amigos e familiares, além da ansiedade relativa às esferas acadêmica, profissional e financeira.

Mas como podemos evitar que esse medo e ansiedade evoluam a um transtorno de ansiedade? A seguir, algumas orientações que nos ajudam nesse sentido:

1. Estabelecer uma rotina: o ansioso tende a experimentar o futuro com apreensão e pessimismo. Na medida em que uma rotina é estabelecida, o futuro passa a ser “mais previsível”, o que repercute na diminuição da ansiedade.
2. Praticar atividades físicas: a prática de atividades físicas é benéfica não só ao corpo, mas também à mente. Durante os exercícios, uma série de substâncias é liberada na corrente sanguínea, despertando sensações de relaxamento e prazer.
3. Reservar períodos para lazer: preencher parte de nosso tempo com ocupações que não demandam um dever, uma obrigação, é essencial para a saúde de nossa mente, a qual, assim como o corpo, também precisa desfrutar de descanso. Ouvir músicas, tocar instrumentos musicais, fazer leituras e assistir bons filmes são algumas das opções. O que acha de aprender algo novo ou voltar a praticar um *hobby*?
4. Cuidar do sono e da alimentação: a mudança na rotina proporcionada pela pandemia gerou repercussões no sono e na alimentação. O aumento do tempo em casa, a maior flexibilidade de horários e o próprio abalo no estado emocional fizeram com que muitas pessoas adquirissem dificuldades no sono ou começassem a dormir e acordar mais tarde; também, os descuidos na alimentação se tornaram proeminentes. Quanto ao sono, algumas atitudes comportamentais podem contribuir para o aumento de sua qualidade: durante o dia, evitar os cochilos e a utilização da própria cama; às noites, evitar o uso de estimulantes (café, tabaco), fazer atividades relaxantes, deixar o ambiente menos iluminado, tomar banhos mornos e deitar-se na cama apenas quando estiver com sono.
5. Manter a rede social ativa: é absolutamente normal se sentir com medos, preocupações e saudades durante a pandemia. Assim, o contato com pessoas de confiança será um caminho de compartilhamento e arrefecimento das emoções, o que colaborará com o alcance de um bem-estar individual e coletivo.
6. Evitar a automedicação, o consumo excessivo de álcool e o uso de outras drogas: no sentido de aliviar o desconforto emocional emergente na pandemia, muitos indivíduos partiram para o uso indiscriminado de antidepressivos, ansiolíticos, álcool e outras drogas. Essa escolha não só não resolve nossos problemas afetivos, como também eleva as chances de comportamentos impulsivos, violência doméstica e dependência de substâncias.
7. Afastar-se do excesso de informações: a pandemia carregou consigo o que se chama

de infodemia, que é o grande volume de informações, confiáveis ou não, relativas a um tema específico (no caso, a pandemia). Esse excesso de notícias produz uma sobrecarga emocional e afeta a tomada de decisões ao confundir o indivíduo com notícias por vezes conflitantes. Nesse contexto, faz-se imperativo o acesso a fontes fidedignas, como os portais da OMS e da OPAS (Organização Pan-Americana da Saúde).

Caso os pontos anteriores sejam seguidos e o medo e a ansiedade ainda se mostrem intensos, persistentes e prejudiciais (ou seja, um transtorno de ansiedade esteja acontecendo), o próximo passo é buscar a ajuda de um profissional de saúde, de preferência um psicólogo ou psiquiatra. Eles avaliarão o sujeito e estipularão o tratamento mais adequado, seja o manejo psicoterapêutico ou a introdução de medicações.

<b>Resposta emocional</b>	<b>O que fazer?</b>	<b>Caso as medidas anteriores sejam insuficientes e exista um transtorno de ansiedade</b>
Medo e ansiedade	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estabelecer uma rotina;</li> <li>2. Praticar atividades físicas;</li> <li>3. Reservar períodos para lazer;</li> <li>4. Cuidar do sono e da alimentação;</li> <li>5. Manter a rede social ativa;</li> <li>6. Evitar a automedicação, o consumo excessivo de álcool e o uso de outras drogas;</li> <li>7. Afastar-se do excesso de informações.</li> </ol>	<p>Buscar a ajuda de um profissional de saúde, de preferência um psicólogo ou psiquiatra.</p>



## Referências bibliográficas:

American Psychiatric Association: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5.ed. 2014.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020.

### **III. Depressão, suicídio e pandemia: a tristeza que não passa**

A pandemia da Covid-19 mudou, ao menos temporariamente, as relações do ser humano consigo, com o outro e com o mundo. Nesse cenário de distanciamento social, precisamos nos afastar das atividades presenciais (escola, faculdade, emprego), limitar os encontros com amigos e familiares e repensar os projetos futuros.

Presumivelmente, a nova maneira de viver, aliada às eventuais perdas de conhecidos vitimados pela doença, despertou insegurança, medo, ansiedade, tédio, solidão, irritação e tristeza.

A tristeza é um sentimento inerente da condição humana. A sua experimentação pode decorrer de várias situações, como a frustração no próprio desempenho (nota baixa, advertência no trabalho), a decepção com alguém próximo, o arrependimento de alguma atitude pessoal, a perda de objetos ou pessoas e a saudade.

Enquanto a tristeza é uma reação natural, a depressão se apresenta como um transtorno mental. Ela se caracteriza por alterações no humor, sejam tristeza ou irritação profundas, associadas a uma série de outros sinais: diminuição do interesse ou prazer, fadiga, desconcentração, modificações em sono e apetite, sentimentos de inutilidade e culpa e pensamentos de morte.

<b>Tristeza</b>	<b>Depressão</b>
Sentimento inerente da condição humana.	Transtorno mental caracterizado por tristeza ou irritabilidade, associada a diminuição do interesse ou prazer, fadiga, desconcentração, modificações em sono e apetite, sentimentos de inutilidade e culpa e pensamentos de morte.

A depressão chega a acometer até 10% das pessoas em algum momento da vida (APA, 2014)! Além de causar sofrimento e prejudicar o funcionamento nas diversas esferas, é um dos principais fatores de risco relacionados ao suicídio, deixando-nos em alerta para o acompanhamento dessa condição.

De acordo com o Ministério da Saúde, são cerca de 11 mil pessoas por ano vitimadas pelo suicídio no Brasil (2017), número que possivelmente é subnotificado. Em âmbito mundial, a taxa se eleva a 800 mil por ano (OMS, 2019), sendo, inclusive, a segunda maior causa de morte entre indivíduos de 15 a 29 anos.

Em 2020, Barros e colaboradores realizaram uma pesquisa, a qual identificou que, de 45.161 brasileiros entrevistados durante a pandemia, 40,4% revelaram estar frequentemente tristes ou deprimidos. Embora ainda não tenhamos dados confirmatórios, a taxa de comportamentos suicidas (tentativa e consumação) também deve ascender. Ao tomarmos como referência as grandes epidemias do passado, como a Gripe Espanhola em 1918/1919 e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) em 2003, encontramos o aumento do número de suicídios, o que nos faz inferir que o mesmo esteja acontecendo com a pandemia atual.

Sher (2020) avaliou que o isolamento social, o medo do contágio, a incerteza com o futuro e as dificuldades econômicas têm o potencial de elevar os índices de suicídio, especialmente nos indivíduos com patologia mental preexistente, com baixa resiliência, residentes em áreas com alta prevalência de Covid-19, que perderam amigos e familiares para o coronavírus, que sobreviveram à Covid-19, idosos e profissionais de saúde da linha de frente.

<p><b>A pandemia da Covid-19 gera</b></p>	<p><b>Os indivíduos mais vulneráveis ao suicídio são os</b></p>
<p>Isolamento social, medo do contágio, incerteza com o futuro, dificuldades econômicas</p>	<p>Com patologia mental preexistente, com baixa resiliência, residentes em áreas com alta prevalência de Covid-19, que perderam amigos e familiares para o coronavírus, que sobreviveram à Covid-19, idosos e profissionais de saúde da linha de frente.</p>

No intuito de evitar que a depressão e o suicídio se concretizem, algumas medidas se mostram proveitosas:

1. Promoção de saúde mental: entidades governamentais e não-governamentais (escolas, universidades, empresas) podem formular campanhas em prol da saúde mental, discutindo temas, divulgando locais de acolhimento e orientando a manutenção dos tratamentos em curso.
2. Suporte aos mais vulneráveis: os amigos, os familiares e a comunidade podem oferecer auxílio aos mais vulneráveis a adoecer mentalmente, como os idosos, os portadores de deficiência e de doenças crônicas (clínicas ou mentais), os que perderam entes e os profissionais de saúde da linha de frente.
3. Praticar exercícios físicos e cuidar do sono e da alimentação: a adoção de hábitos saudáveis gera variados benefícios ao organismo. A atividade física regular, por exemplo, estimula a produção de uma proteína chamada de Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), fundamental para a hipertrofia de certas regiões cerebrais, como o hipocampo, responsável pela memória. Já os padrões nutricionais pobres em carboidratos e ricos em saladas, legumes, frutas, alimentos integrais e carnes brancas reduzem as chances de colesterol alto, diabetes e, conseqüentemente, de sofrer um infarto ou um AVC. Quanto ao sono, todos nós já experimentamos o bem-estar físico e emocional proporcionado pelo sono reparador; em contrapartida, a insônia aumenta as probabilidades de disfunções cognitivas, emocionais, metabólicas e cardiovasculares.
4. Manter a rede social ativa: se presencialmente não é recomendado, o contato ao menos virtual com pessoas de confiança é essencial para a redução da sobrecarga emocional, na medida em que sentimentos e conselhos são compartilhados e as saudades, dirimidas.

5. Afastar-se do excesso de informações: paralelamente à pandemia, vimos a irrupção da infodemia, que se refere ao aumento exponencial no volume de informações relacionadas a um tema específico (no caso, a própria pandemia). Nessa circunstância, surgem rumores, desinformação e manipulação de dados, que se alastram como um vírus, deteriorando a nossa saúde mental. Desse modo, é interessante selecionar fontes confiáveis de notícias sobre a Covid-19, como os portais da Organização Mundial da Saúde e da Organização Pan-Americana da Saúde.

### **Medidas para evitar a depressão e o suicídio**

1. Promoção de saúde mental;
2. Suporte aos mais vulneráveis;
3. Praticar exercícios físicos e cuidar do sono e da alimentação;
4. Manter a rede social ativa;
5. Afastar-se do excesso de informações.

Nos casos em que a depressão se estabelece e os pensamentos suicidas estão presentes, é indicada a procura de um profissional de saúde, preferencialmente um psicólogo ou psiquiatra, os quais encaminharão o indivíduo para o tratamento mais propício.

#### Referências bibliográficas:

American Psychiatric Association: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5.ed. 2014.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020.

Ministério da Saúde (2017). Agenda estratégica de prevenção do suicídio.

SHER, L. The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. QJM. 2020 Oct 1;113(10):707-712.

## IV. Luto e pandemia

Cercada de mistérios, medos e crenças, a finitude humana é algo para a qual geralmente não nos preparamos. Assim, ao perdermos alguém próximo, inúmeras alterações podem nos sobrevir, como disfunções cognitivas, emocionais e comportamentais.

Durante toda a vida, desenvolvemos laços afetivos; e a ruptura destes através da morte despertará o luto, que será vivenciado em cada pessoa de variadas formas.

A pandemia da Covid-19 proporcionou uma aproximação da morte talvez nunca alcançada. Boletins jornalísticos diários nos fornecem números incontáveis e constantemente atualizados de pessoas falecidas: são familiares e amigos queridos ceifados na maior crise sanitária da história. Diante da ameaça invisível e da falta de perspectivas, acabamos todos em um luto coletivo.

Como não pensar nas pessoas que não conseguiram dar o último abraço ou mesmo velar de forma digna os seus amigos e familiares? É um cenário aterrorizante e preenchido por imagens de UTIs cheias, cemitérios congestionados, profissionais de saúde desolados, familiares ansiosos por notícias. Não há nomes, idades, status ou biografias, mas apenas números que se empilham.

Neste momento, a solidariedade do luto é aflorada e passamos a nos interessar pela morte do outro. Ficamos sensíveis e atentos, até que alguém próximo de nós também se vai: o luto se torna individual e solitário.

E o que esperar nessa fase?

Cada pessoa vivenciará o luto de maneira singular e intrasferível, ora direcionada à perda em si, sem a percepção de novos caminhos, ora voltada à retomada da vida, à ressignificação e aos novos projetos; tal oscilação é prevista e aceitável. O tempo é que definirá se a saúde mental do enlutado será ou não preservada.

Quando o sofrimento psicológico é persistente e prejudicial, podemos estar diante de um luto que precise de atenção especializada. Nesse sentido, instituições de apoio à saúde mental, serviços de psicologia e ambulatórios de psiquiatria têm realizado um trabalho voltado para a assistência dos que ficaram, seja por meio presencial ou digital.

Torna-se necessário verificar e acompanhar se o enlutado apresenta alguns sintomas com frequência, como tristeza, apatia, revolta, mudança de comportamento ou ausência nas atividades consideradas importantes. É esperado que ele retome gradativamente o curso da vida, respeitando-se a recuperação individual. Dentre esses determinantes, cabe destacar a forma com que a morte ocorreu, acreditando-se que isso influencie diretamente na evolução do enlutado.

Moura (2006) informa que, quando uma perda ocorre devido a uma morte natural e esperada ou em consequência de alguma doença degenerativa, as pessoas possuem um tempo maior de preparação e podem se conformar mais rapidamente. Nas perdas súbitas, o processo de elaboração do luto se torna mais complexo, pois tem o elemento surpresa, sem sinais, sem indícios; tenta-se encontrar os porquês, os detalhes da morte (como foi, onde foi), já que o ser humano necessita de um entendimento racional para alívio da dor e da ansiedade.

Em seus estudos, Ariès (1990) refere que, por algum tempo, a morte foi considerada como natural ao ser humano. A sua vivência ocorria apenas no âmbito familiar e os rituais se davam em cerimônia pública, da qual todos eram autorizados a participar. Já Giacoia (2005) relata que boa parte dos judeus e dos cristãos acreditam na ressurreição, o que poupa os adeptos da ideia aterradora do fim definitivo.

#### Referências bibliográficas:

Moura, C. M. (2006). Uma avaliação da vivência do luto conforme o modo de morte. Dissertação de Mestrado. Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. Brasília-Distrito Federal.

Ariès, P. (1990). O Homem diante da morte. Rio de Janeiro: Francisco Alves.

Giacoia, O. J. (2005). A visão da morte ao longo do tempo. Medicina Ribeirão Preto, 38(1),13-19.

## **V. Álcool e outras drogas na pandemia: do relaxamento ao vício**

A pandemia da Covid-19 afetou o mundo de diversas formas e várias pessoas tiveram suas tarefas e rotinas transformadas (trabalho, estudos, família...). As emoções resultantes desse novo contexto são favoráveis ao uso de drogas, sejam elas naturais, sintéticas, legalizadas ou não.

Assim, sentir-se triste, entediado ou até mesmo ansioso é o cenário perfeito para o uso de substâncias ou para a recaída em quem já não utilizava mais determinadas drogas, o que pode ser justificado, por exemplo, das seguintes maneiras:

“Hoje vou me permitir, porque estou feliz”

Ou

“O dia foi ruim e preciso relaxar”

# Você sabe o que são drogas ??

## Fique atento!

Do ponto de vista jurídico, as drogas podem ser:

**Lícitas:** comercializadas de forma legal, elas podem ou não ser submetidas a algum tipo de restrição, como os medicamentos adquiridos apenas por meio de prescrição médica especial. Exemplos: álcool, cigarros, remédios.

**Ilícitas:** todas as drogas produzidas e/ou comercializadas sem autorização legal. Exemplos: maconha, cocaína, crack.

## Padrões de Uso

O uso de álcool e outras drogas é muito variado entre as pessoas. Antes de se tornar dependente, o indivíduo passa por um processo marcado por diferentes modos de consumo das substâncias, que pode evoluir de um uso experimental para a dependência.

Apesar de trazer uma sensação de relaxamento, o uso de álcool e outras drogas gera prejuízos, podendo agravar quadros de depressão e ansiedade, especialmente em tempos de isolamento social.

Devemos estar atentos na duplicidade de ação do álcool: seus efeitos euforizantes deixam a pessoa animada, mas esse prazer tem curta duração, podendo piorar sintomas depressivos e ansiosos. Buscar refúgio na bebida e nas outras drogas durante a pandemia não é solução para aliviar a tristeza associada ao confinamento.

O ato de beber está ligado em nossas memórias a momentos de lazer, encontro com amigos, churrasco em família e outros prazeres. É uma fuga da realidade que traz consequências nocivas para o nosso organismo, como doenças no fígado, câncer, comportamento violento e transtornos mentais.

Por isso, aproveite a tecnologia e desfrute das chamadas de vídeo para se comunicar com os amigos e familiares, algo aconselhável como um dos escapes da tristeza.

## Porta de Entrada

Muitas pessoas buscam o alívio do sofrimento psicológico no álcool, o que é potencialmente perigoso, mesmo a curto prazo, já que a substância pode provocar o

descontrole emocional e o despertar de sentimentos de raiva e tristeza, o que aumenta as chances de comportamentos agressivos.

Com o isolamento proporcionado pela pandemia da Covid-19, o consumo de álcool e de outras drogas tende a aparecer como uma válvula de escape em momentos emocionalmente difíceis e, aos poucos, tem a chance de avançar a um quadro de dependência. Nesses casos, o vício se torna tão grande que a ingestão das substâncias é mantida mesmo havendo risco de morte e consciência a respeito dos danos físicos e psicológicos.

No Brasil, exceto pelo fechamento de bares, não há política de restrição no comércio de bebidas alcoólicas durante a pandemia, deixando o cenário ainda mais preocupante.

## Então fica a dica

Os efeitos do álcool e das drogas passam, mas as emoções continuam.

Tendo em vista os problemas causados pelo álcool e pelas drogas na pandemia da Covid-19, algumas medidas podem ser adotadas: ler bons livros, assistir filmes, cuidar da alimentação, realizar atividades físicas e manter o contato com os amigos e familiares.

Dessa forma, poderemos superar este momento com maior qualidade de vida.

### Referências bibliográficas:

Adamoli, A.N. et al (2020). O uso de álcool e outras drogas em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS.

Jéssica Mayara. Alcoolismo: quando o consumo de bebidas para relaxar se transforma num vício. Estado de Minas, 18/02/2021. Disponível em: < [https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2021/02/18/interna\\_bem\\_viver,1238475/alcoolismo-quando-o-consumo-de-bebidas-para-relaxar-se-transforma-em-vicio.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2021/02/18/interna_bem_viver,1238475/alcoolismo-quando-o-consumo-de-bebidas-para-relaxar-se-transforma-em-vicio.shtml) >. Acesso em: 15/03/2021.

## VI. Alimentação saudável e adequada e a prática de atividade física na pandemia

Você sabia que o sobrepeso e a obesidade podem contribuir para o desenvolvimento de diversas doenças, tais como hipertensão, diabetes, cardiopatias, entre outras? E que os



maus hábitos alimentares e o sedentarismo são fatores que estão diretamente relacionados ao acometimento dessas doenças?

Por isso, é importante termos uma alimentação saudável e praticarmos atividade física. Sabemos como é difícil estabelecermos rotinas saudáveis e, em tempos de pandemia, mais ainda. Então, se liga nessas dicas que podem te ajudar a melhorar a qualidade de vida e a prevenir doenças.

### **Como ter uma alimentação saudável e adequada**

A alimentação saudável e adequada vai além da ingestão de alimentos fontes de nutrientes e energia; ela envolve diversos aspectos da vida humana, tais como o social, cultural, ambiental, econômico e emocional.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), uma alimentação saudável deve considerar o sentido amplo que o ato de se alimentar envolve e traz 10 passos para alcançá-la:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade, atenção e em ambientes apropriados e, sempre que possível, acompanhado;
6. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

### **A alimentação e a melhora da imunidade**

Priorizar o consumo de alimentos frescos, como hortaliças, grãos e frutas, além de saudável, protege o indivíduo de doenças e fortalece o sistema imunológico. Estudos apontam que algumas vitaminas e minerais presentes nos alimentos atuam fortalecendo nossos mecanismos de defesa contra a Covid-19, tais como:

- Vitamina D: melhora a resposta imunológica.

Fontes: peixes com alto teor de gordura (salmão, sardinha), gema de ovo, fígado, leite e seus derivados e produção pela pele na exposição solar. Lembre-se de tomar um banho de Sol mesmo em casa, na varanda ou no quintal.

- Vitamina C: é antioxidante e apresenta benefícios para infecções virais respiratórias. Presente nas frutas e vegetais como: laranja, acerola, limão, abacaxi, tomate, brócolis, couve.

- Zinco: manutenção da função imune inata e adaptativa. Ele pode inibir a atividade da polimerase do RNA do novo coronavírus.

Fontes: mariscos, ostras, carnes vermelhas, fígado, miúdos e ovos.

- Selênio: antioxidante que pode atuar no controle da replicação viral.

Fontes: castanhas, peixes (sardinha, salmão), fígado de boi, farelo de arroz, farinha de trigo integral.

É importante lembrar que esses nutrientes otimizam a resposta imunológica, atuando como tratamento coadjuvante da Covid-19.

### **Cuidados na compra e higienização dos alimentos**

Em tempos de pandemia, alguns cuidados durante as compras são fundamentais para minimizar os riscos de contaminação, tais como:

- Procure se alimentar antes de ir fazer as compras;
- Faça uma lista para permanecer o menor tempo possível no mercado;
- Faça as compras em horários alternativos ou no sistema *online*;
- Evite conversar, usar o celular, levar as mãos aos olhos, nariz e boca;
- Respeite a distância recomendada nas filas e corredores do mercado;
- Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, lave as embalagens com água e sabão e borrife álcool 70% ou solução clorada;
- Retire frutas, verduras e legumes das embalagens dos centros de abastecimento e armazene em fruteiras. Se for para a geladeira, higienize antes;
- Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, lave em água corrente e sanitize com solução clorada.

### **Orientações para a higienização dos alimentos *in natura*:**

- Selecione e retire as partes e unidades deterioradas das folhas;
- Lave os vegetais folhosos folha a folha e as frutas e legumes um a um em água corrente;
- Coloque de molho por 10 minutos em água clorada (uma colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5% ou água sanitária de 2,0 a 2,5% que contenha em sua composição apenas hipoclorito de sódio e água para um litro de água);
- Deixe secar naturalmente.

### **Fome x vontade de comer**

O cenário de incertezas pode provocar ansiedade alimentar, o que repercute em perda de apetite ou compulsão alimentar.

Caso o isolamento social tenha afetado seu ânimo e apetite, lembre-se que o alimento é combustível para o nosso corpo funcionar bem. Ele fornece os nutrientes e a energia para que possamos desenvolver nossas atividades diárias.

Mesmo que tenha dificuldade, esforce-se para se alimentar. Uma alternativa é fracionar as refeições ao longo do dia em pequenas porções.

Agora, caso a sua vontade de comer tenha aumentado muito e até chegado a comportamentos compulsivos, fique atento e se ligue nessas dicas:

- Vontade de comer ocorre quando se quer comer um alimento específico;
- Tente tirar a atenção daquele alimento;
- Foque em outra atividade que você gosta de fazer;
- Beba um copo de água;
- Se a vontade persistir, pode ser fome fisiológica. Então, escolha um alimento saudável, lembrando de priorizar os *in natura* e minimamente processados;
- Caso você não tenha resistido e consumido aquele alimento específico, como uma fatia de torta de chocolate, esforce-se para comer apenas uma fatia e não se culpe por isso. O sentimento de fracasso pode te levar a comer a torta inteira;
- Lembre-se: tudo na vida é equilíbrio. Na medida em que você passa a ter uma rotina mais saudável, o consumo de uma fatia de torta uma vez durante a semana não fará mal a você.

### **O sedentarismo provocado pela pandemia**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2010), a prática de exercícios é fundamental na prevenção e controle de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer.

Ela também ajuda a reduzir sintomas de depressão, ansiedade e declínio cognitivo e ainda contribui para o aprimoramento da memória, além de fortalecer o nosso sistema imunológico.

A OMS (2010) recomenda que indivíduos saudáveis e assintomáticos realizem, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos para crianças e adolescentes. Orienta-se que esta atividade tenha intensidade moderada a elevada e seja acompanhada por educadores físicos mediante autorização médica.

Com o intuito de se controlar a disseminação do novo coronavírus, fomos orientados a ficar em casa, utilizar máscaras, evitar aglomerações e ambientes fechados, o que tornou mais desafiadora a adoção e manutenção de uma rotina fisicamente ativa. Inclusive, pesquisas atuais revelam diminuição de 15 a 20% no nível de atividade física no Brasil (MATSUDO, SANTOS e OLIVEIRA, 2020).

### **A atividade física como aliada na luta contra a Covid-19**

A atividade física pode minimizar as possibilidades de contágio e agravamento da doença por fortalecer o sistema imunológico e deixar o organismo mais resistente e protegido contra outras doenças que potencializam a ação do vírus.

O ambiente domiciliar e familiar também é propício para a realização de atividade física. Busque se movimentar e se ligue nas dicas que podem te ajudar a se manter fisicamente ativo:

- Priorize realizar atividades físicas prazerosas;
- Explore os espaços domiciliares e utensílios disponíveis para se movimentar (jardim, garagem, escadas, rampas e varandas);
- Pratique seu esporte preferido ou faça da atividade física seu momento de lazer;
- Utilize as atividades domésticas cotidianas de limpeza, manutenção, jardinagem e organização como aliados para se manter em movimento;
- Aproveite para brincar e se exercitar com crianças, adolescentes e animais de estimação, resgatando o lazer que movimenta o corpo, como amarelinha, pique-esconde, bambolê, corrida de saco, pular corda, cabra-cega, entre outras dinâmicas;
- Evite comportamento sedentário, intercalando o tempo sentado ou deitado com períodos de atividade física e diminuindo o tempo gasto com dispositivos eletrônicos;
- Na ausência de acessórios para execução de exercícios físicos de força, utilize o peso corporal ou adapte utensílios diversos (garrafas pet, quilos de alimentos, livros);
- Reserve alguns minutos para atividades de alongamento, relaxamento e meditação.

Estas práticas te ajudarão no combate ao estresse e à ansiedade decorrentes do isolamento domiciliar;

- Se sair de casa, prefira ambientes abertos e bem ventilados para a prática de atividade física, como praia, orla e praças;
- Passear com animal de estimação, caminhar, nadar, pedalar, correr e andar de patins são algumas das opções de atividades físicas individuais ao ar livre;
- Faça sempre uma boa higienização, inclusive de acessórios e equipamentos utilizados durante e após a prática de atividade física;
- Evite atividades coletivas, ambientes fechados e aglomerações.

Lembre-se: manter uma vida fisicamente ativa é um importante aliado no enfrentamento deste momento de isolamento social e na proteção contra a Covid-19 e doenças crônicas não transmissíveis. Caso ocorra a presença de sintomas relacionados à Covid-19, como febre, tosse seca e falta de ar, interrompa a prática de exercícios físicos e procure seu médico.

#### Referências bibliográficas:

ABRAN. Posicionamento da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) a respeito de micronutrientes e probióticos na infecção por COVID19. Abran.org, 2020.

ANVISA. Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação: Resolução – RDC nº 216/2004. 3 ed. Brasília: 2016.

ASBRAN. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. São Paulo, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: MS, 2014.

DERAM, S. Entenda o que é fome psicológica e faça as pazes com você. Shopiederam, 2017.

FERREIRA, M. J. et. al. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. Revista Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo, v. 114, n. 4, p. 601-602, 2020.

MATSUDO, V. K. R.; SANTOS, M; OLIVEIRA, L. C. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. Revista Diagnóstico e Tratamento. São Paulo, v. 25, n. 3, p. 116-20, 2020.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. Revista Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo, v. 114, n. 4, p. 01-03, 2020.

World Health Organization. Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. WHO, 2020.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva; 2010.

## **VII. Ensino remoto na pandemia**

Imagine fazer uma mudança. Você já fez uma? Lembra como deu trabalho para empacotar, colocar tudo na caixa, limpar a casa antiga, desempacotar, limpar a casa nova e deixar tudo em ordem? Ufa, só de pensar, já cansa; afinal, fazer mudanças é cansativo mesmo! E sabe o que torna tudo isso mais cansativo e difícil? É quando não queremos mudar ou não estamos dispostos a mudar.

Pois é, a rotina de estudos durante o contexto remoto é semelhante a essa mudança de casa. É muita coisa para fazer, para colocar “em ordem”, para que tudo funcione da melhor forma possível. E mudar as aulas do presencial para o remoto foi algo que muita gente não esperava e nem queria.

Por isso, muitas pessoas se sentiram cansadas, desmotivadas, desencorajadas mais do que o normal durante o ensino remoto. Como você se sentiu? Como você se sente com as aulas remotas?

Abaixo, algumas das principais dúvidas dos estudantes sobre o ensino remoto.

### **É normal se sentir cansado ou não ter vontade de assistir as aulas remotas?**

Depende.

Para algumas pessoas, essa “mudança” para o ensino remoto foi muito mais pesada. A adaptação varia de pessoa para pessoa e de contexto para contexto. Mas o cansaço tende a aparecer para muitos, afinal, são várias caixas para ajeitar, empacotar e, depois, desempacotar. Ou seja, são muitas questões para aprender e para tornar o ensino remoto algo natural (por exemplo: aprender a mexer no SUAP, no Google Sala de Aula, a ter rotina de estudos na sala de aula virtual, etc.).

### **Mas e aí, o que fazer?**

Como em toda mudança, é necessário ter calma para desempacotar as caixas. Não adianta nada desempacotar tudo de uma vez se não conseguir organizar as coisas no seu devido canto, não é verdade? Então, a primeira coisa a se fazer é não se julgar por estar cansado. Mudança é cansativo mesmo. Mas isso não significa que você tem que parar: vá percebendo o seu ritmo para desempacotar e organizar as coisas. Na prática, organize seu cantinho e seu material de estudos.

### **E se a vontade não chegar?**

Daí, há duas coisas a se observar:

1) Às vezes, a “vontade” não chega mesmo. Por isso, a rotina bem organizada vai te ajudar a fazer o que tem de ser feito, independentemente da vontade. A vontade pode só aparecer na hora em que começar a execução de alguma atividade. Enquanto a gente não inicia algo, a tendência é pensar demais. A gente pensa tanto que... não faz! Então, organize um horário de estudos e seja responsável com ele, que é o mesmo que cumprir um acordo estabelecido com alguém importante. E esse alguém importante é você mesmo!

2) Se não conseguir de jeito nenhum, tenho umas opções aqui:

- Peça ajuda a alguém: pode ser da sua família, mãe, pai, avó. Peça para eles te lembrarem a hora da aula, incentivando-o a assisti-la;

- Comprometa-se com alguém: às vezes, a gente não consegue se comprometer com nós mesmos, não é verdade? Mas com outras pessoas sim. Tipo, se você falar para outra pessoa que vai estar na pracinha, é mais fácil você estar por conta dela do que porque disse para você mesmo que iria. Então, se está sem vontade de assistir as aulas remotas, comprometa-se com algum colega e já aproveite para desafiá-lo a assistir as aulas também. Você pode criar um grupo de desafios entre colegas, pedir para um colega te lembrar da aula, etc.

- Fale com alguém da escola: coordenador do curso, assistente de alunos, setor pedagógico, etc. Às vezes, algumas questões precisam ser mais aprofundadas. E aí, você pode compartilhar esse problema com outras pessoas. Afinal, uma mudança com ajuda de outras pessoas é muito mais fácil, concorda?

Então, não precisa ficar calado (a) e isolado (a). Peça ajuda!

Mas e aí, como está essa mudança para você? Você já está acostumado às aulas, já desempacotou todos os pacotes, ainda tem pacotes fechados? Não se julgue pela dificuldade durante esse momento. Talvez, o que você mais precisa nessa hora é de alguém para te ajudar com a mudança.

## VIII. Home office e pandemia

A pandemia da Covid-19 obrigou nosso IFPB a realizar suas ações de maneira remota. Afastados dos nossos locais de trabalho, adotamos o *home office* como estratégia para a manutenção dos serviços e da missão institucional, que é ofertar educação de qualidade à população paraibana.

*Home office* é uma expressão inglesa que significa “escritório em casa” na tradução literal para a língua portuguesa. Em sua concepção, o trabalho profissional é desenvolvido em ambientes diferenciados e que compartilham a infraestrutura do ambiente doméstico – home (lar) e office (escritório).

Buscando melhorar o cotidiano do trabalho remoto, apresentamos algumas orientações:

### SEU LOCAL DE TRABALHO

1 - Escolha um local adequado, com privacidade e sem distrações.

- Cumpra seus horários de trabalho: siga a rotina de entrada, saída e intervalos para refeições, além de pausas e micropausas para alívio da sobrecarga muscular, hidratação, necessidades fisiológicas, etc.;
- Escolha um ambiente de baixa movimentação, evitando interrupções indesejadas;
- Dê preferência para um ambiente com cores que estimulem o trabalho e a criatividade;
- Escolha um local com ventilação adequada (natural e artificial). A temperatura ideal para o conforto térmico em escritório é entre 20°C e 23°C;
- Prefira um local com iluminação natural e artificial e bem iluminado, posicionando a iluminação artificial acima da mesa de trabalho e evitando os reflexos em seu monitor;
- Garanta o isolamento acústico, sem se preocupar com o barulho e sem perder a espontaneidade dos demais que utilizam as outras dependências;
- Verifique a instalação elétrica que utilizará, garantindo que a tensão instalada seja suficiente para a utilização dos seus equipamentos;



- ➔ Nunca use adaptadores nas tomadas, para não sobrecarregar os interruptores e gerar curto-circuito.

## SEU MOBILIÁRIO

2 - Selecione os móveis e equipamentos adequados para suas atividades diárias.

- ➔ Mesa de jantar não é o ideal;
- ➔ Opte por uma mesa ou bancada que acomode suas pernas embaixo e que lhe proporcione espaço suficiente para colocar o teclado e o mouse e apoiar os braços;
- ➔ Use o suporte ergonômico para que o notebook fique alinhado com a altura de sua cabeça, evitando a sobrecarga no pescoço;
- ➔ Escolha uma cadeira confortável, com rodinhas, ajuste de altura do assento, bom encosto para as costas e apoios para os braços com regulagem de altura;
- ➔ Use o apoio de teclado e mouse para descansar os punhos e mantê-los em uma posição neutra;
- ➔ Caso sua atividade envolva a digitação de documentos, use um suporte paralelo a sua tela para minimizar a tensão dos olhos;
- ➔ Posicione o seu monitor lateralmente às janelas e entradas de luz natural, evitando a incidência direta na tela do seu monitor;
- ➔ Ao realizar reunião por telefone, dê preferência ao uso de fones de ouvido ou utilize a função viva voz do seu telefone, mantendo as mãos livres e não interferindo na sua postura;
- ➔ Programe e realize suas pausas, aproveitando para alongar-se;
- ➔ Não trabalhe deitado, já que isso pode causar danos ao seu corpo;
- ➔ Organize seus utensílios, como tesouras, canetas e demais materiais pontiagudos, posicionando-os sempre para baixo e evitando o risco de pequenos cortes;

- Não empilhe materiais e disponha os itens mais usados, como canetas, agendas e pastas, a um fácil acesso.

### **SUA CASA E SUA FAMÍLIA**

3 - Cuidado com a exposição da intimidade de sua família.

- Não se esqueça de dar atenção a seus familiares;
- Não use o telefone celular enquanto se desloca pela casa, o que pode ocasionar quedas e acidentes;
- A utilização de álcool 70% por todas as superfícies é recomendada;
- Garanta que os ambientes estejam arejados, com janelas e portas abertas;
- Lave as mãos antes de entrar em casa ou, caso não seja possível, imediatamente ao entrar em casa;
- Limpe regularmente as superfícies e os objetos que são mais utilizados, como mesas, balcões, maçanetas, controles remotos e celulares, por exemplo.

Trabalhar em casa muda completamente o modo com que desenvolvemos as atividades e essa adaptação poderá ter impacto na saúde mental. É importante que criemos uma nova rotina e uma nova forma de desempenhar os afazeres.

Não se esqueça de cuidar da qualidade de vida e reserve momentos na agenda para sentar-se à mesa e fazer refeições com a família, assim como realizar atividades de lazer e praticar exercícios físicos, mesmo que em casa.

Referências bibliográficas:

Comportamento produtivo, Ergonomia e Alongamento para colaboradores em Home Office - Health & Care. Disponível em: <<https://nucleohealthcare.com.br>>. Acesso em: 17 de março de 2021.



# GUIA DE SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA



**INSTITUTO FEDERAL**  
Paraíba

Guia produzido pela Pró-reitoria  
de Assuntos Estudantis através  
do GT de Saúde Mental do IFPB

Ana Carolina Simões Andrade Santiago Mousinho (Coordenadora do GT de saúde mental)  
Manoel Pereira de Macedo Neto  
Thiago Viegas gomes Lins  
Sílvia Helena Valente Bastos  
Rivania de Sousa Silva  
Lucivaldo Alves Ferreira  
Leticia Lacerda Bailão  
Edneide Ferreira dos Santos