

LARA SIMONE MESSIAS FLORIANO
ESTELA BALDANI PINTO
HAILYN RIBAS DE LIMA
JOÃO PEDRO GAMBETTA POLAY
THAMIRES NEVES DE CAMPOS
MARCOS KOCZUR LACERDA
GABRIELE DE OLIVEIRA

SAÚDE MENTAL E COVID-19 NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

Reitor

Miguel Sanches Neto

Vice-reitor

Everson Augusto Krum

Pró-reitora de Extensão e Assuntos Culturais

Clóris Regina Blanski Grden

Diretora Geral do Hospital Universitário/UEPG

Luciane Patrícia Andreani Cabral

Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental do Hospital Universitário/UEPG e do Programa de Extensão UEPG Abraça

Lara Simone Messias Floriano

Presidente da Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental UEPG

Paulo Romano Sabino de Oliveira

Lara Simone Messias Floriano

Estela Baldani Pinto

Hailyn Ribas de Lima

João Pedro Gambetta Polay

Thamires Neves de Campos

Marcos Koczur Lacerda

Gabriele de Oliveira

SAÚDE MENTAL E COVID-19 NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO



PROEX UEPG

Equipe Editorial

Revisão de língua portuguesa

Emilson Richard Werner

Arte

Joao Pedro Gambetta Polay

Diagramação e Capa

Andressa Marcondes

Imagem da capa

Freepik

Apoio

Editora UEPG

M958

Saúde Mental e COVID-19 no contexto universitário [livro eletrônico] / Lara Simone Messias Floriano et al. Ponta Grossa: UEPG/PROEX, 2020.

29 p.; E-book PDF

ISBN: 978-65-86967-13-5 (on line)

DOI: 10.5212/86967-13-5

1. Coronavírus. 2. COVID-19. 3. Pandemia - autocuidado. 4. Reações psicológicas. I. Floriano, Lara Simone Messias et al. II. T.

CDD: 618.2

Ficha Catalográfica elaborada por Maria Luzia F. B. dos Santos – CRB9/986

2020

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Apresentação	6
A Pandemia e a Saúde Mental.....	7

REAÇÕES PSICOLÓGICAS À PANDEMIA

Reconhecendo as reações diante da Pandemia.....	9
Como lidar com essas reações?.....	11

SUGESTÕES PARA O AUTOCUIDADO

O cuidado com o sono	13
O cuidado com o corpo.....	14
O cuidado com o acesso à informação	15
Organizando a rotina (possível) durante a Pandemia.....	16

ONDE BUSCAR AJUDA?

Serviços de apoio na Universidade	19
Suporte emocional por via remota.....	21
Serviços de apoio psicossocial em Ponta Grossa	22
Demandas sociais, de direitos e situações de violências....	23

A COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA E A SAÚDE MENTAL

Juntos somos mais fortes!	25
---------------------------------	----

REFERÊNCIAS	27
-------------------	----

SOBRE OS AUTORES	29
------------------------	----

APRESENTAÇÃO

A COVID-19 impactou a Saúde Mental da população por muitos motivos. Nos últimos meses, a Pandemia gerou sentimentos de medo, insegurança e impotência. Distanciou os laços afetivos e potencializou a solidão. Mudou abruptamente as rotinas. Atrapalhou os projetos de vida. Precarizou as condições de existência da maior parte da população e escancarou vulnerabilidades.

Pode-se considerar que as pessoas estão vivenciando, cada uma a seu modo, desafiadoras “reações normais para tempos anormais”. Ainda que condizentes com a situação atual, essas reações podem gerar muita angústia, sofrimento e até mesmo riscos irreparáveis (BRASIL, 2020a).

Esta cartilha foi idealizada pela Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental (UEPG), Programa de Extensão UEPG Abraça e Residência Multiprofissional em Saúde Mental (HU-UEPG), com o objetivo de oferecer subsídio para o cuidado consigo e com os outros ao longo da Pandemia.

Para tanto, são apresentadas sugestões de estratégias acessíveis para ajudar na adaptação às mudanças impostas pela Pandemia e possibilidades de apoio em Saúde Mental disponíveis.

Boa leitura!

A PANDEMIA E A SAÚDE MENTAL

A Pandemia de COVID-19 se configura como um cenário inédito em função da sua duração, da sua proporção e da imposição de medidas rígidas para conter a sua transmissão (AFONSO; FIGUEIRA, 2020). Epidemias anteriores fornecem algumas pistas: estima-se que os impactos em Saúde Mental podem atingir uma parcela populacional maior e produzir prejuízos mais duradouros do que a própria doença (ORNEL et al., 2020).

Já se sabe que o medo diante dos sintomas corporais suspeitos para a COVID-19, a difusão de notícias duvidosas, o distanciamento físico entre as pessoas e as dificuldades econômicas agravadas pela situação pandêmica contribuem com os prejuízos à Saúde Mental da população (SCHMIDT et al., 2020; PEREIRA et al., 2020).

As pessoas que adoecem por COVID-19 e seus familiares, os profissionais de saúde e as pessoas com problemas em Saúde Mental parecem apresentar maior vulnerabilidade psicossocial nesse período, demandando fluxos especiais de acompanhamento (PEREIRA et al., 2020).

Uma das estratégias indicadas pela literatura para amenizar os prejuízos em Saúde Mental para toda a população tem sido a difusão de informações cientificamente embasadas por meio das redes sociais, mídia e telefone (SCHMIDT et al., 2020).

Além de informações precisas sobre a COVID-19, sugere-se o desenvolvimento de ações educativas sobre os fenômenos psicológicos e os recursos para amenizar o processo de adaptação às mudanças (BORLOTI et al., 2020).

REAÇÕES PSICOLÓGICAS À PANDEMIA

**Um guia para reconhecer
as reações de adaptação
à Pandemia e identificar a
necessidade de ajuda.**

RECONHECENDO AS REAÇÕES DIANTE DA PANDEMIA

As mudanças impostas abruptamente pela Pandemia de COVID-19 podem levar à reações fisiológicas, emocionais e comportamentais. Esses sinais devem ser observados e respeitados, já que muitas vezes fazem parte de um processo individual de enfrentamento diante das dificuldades vivenciadas nesse cenário, não se constituindo necessariamente como um transtorno mental. Esses sinais também podem indicar que é o momento de buscar ajuda de pessoas queridas ou de serviços especializados (BRASIL, 2020a; BRASIL, 2020b; WEIDE et al.,2020).

Alguns exemplos de reações à Pandemia são:

- Falta de ar e sensação de sufocamento;
- Dor de cabeça ou no corpo;
- Tensão nos músculos;
- Alterações prejudiciais no apetite e no sono;
- Alterações gastrointestinais, como má digestão, sensação de queimação no estômago, diarreia ou prisão de ventre;
- Falta de energia;
- Tremores injustificados;
- Sentimentos persistentes como: tristeza, irritação, angústia, impotência, medo ou preocupação;
- Humor deprimido e desânimo;
- Ficar com os nervos à flor da pele;
- Indiferença;
- Aumento nos conflitos interpessoais;

RECONHECENDO AS REAÇÕES DIANTE DA PANDEMIA

- Aumento no uso de substâncias psicoativas, como álcool, tabaco ou drogas;
- Dificuldade para expressar ou compartilhar os sentimentos;
- Dificuldades para lembrar informações ou se concentrar, tanto nas obrigações quanto nas atividades de lazer;
- Dificuldade para tomar decisões;
- Pensamentos que invadem a mente, repetida e involuntariamente, com temas desagradáveis;
- Isolamento afetivo;
- Sentimentos de solidão, desamparo e desesperança;
- Ideias recorrentes sobre a própria morte.



Fontes: BRASIL (2020a); BRASIL (2020b); WEIDE et al. (2020).

COMO LIDAR COM ESSAS REAÇÕES?

Existem várias alternativas para manejar as reações psicológicas diante da Pandemia. Algumas pessoas já possuem estratégias próprias para lidar com sentimentos e comportamentos difíceis. Outras pessoas podem precisar da ajuda para enfrentar esse período. Lembre-se:

- Respeite os seus sentimentos e o seu corpo ao longo da Pandemia. É natural não se sentir bem com tudo o que está acontecendo.
- Você já superou momentos difíceis no passado. Lembre-se das estratégias e pessoas que te ajudaram a enfrentar essas dificuldades.
- Observe a progressão das reações psicológicas ao longo do tempo, identificando fatores que levam à sua melhora ou ao seu agravamento. Essa tarefa se torna mais fácil com o registro em um diário.
- Converse sobre as suas reações com pessoas de confiança. Elas podem ajudar a compreender o que está sentindo e a pensar em soluções para as suas dificuldades.
- Experimente diferentes estratégias de autocuidado. Sempre se lembre daquelas que o ajudaram a superar esse momento.

Não tenha vergonha de buscar ajuda!

Quando as suas estratégias de autocuidado não estão sendo suficientes para atenuar o sofrimento e proteger a sua integridade, é hora de buscar ajuda profissional.

Os serviços que podem lhe ajudar estão listados neste manual.

SUGESTÕES PARA O AUTOCUIDADO

**Algumas possibilidades para
o cuidado de si em tempos de
Pandemia.**

O CUIDADO COM O SONO

Pode-se considerar que o sono é prejudicado quando o indivíduo tem dificuldade para adormecer, acorda muitas vezes durante a noite, tem muitos sonhos perturbadores ou sofre com insônia. A qualidade do sono pode influenciar o rendimento acadêmico, a aprendizagem, a satisfação com a vida, o uso de substâncias psicoativas e, até mesmo, a ideação suicida (FRIEDRICH; SCHLARB, 2018).

Algumas das estratégias não farmacológicas para melhorar a qualidade do sono são:

- Siga uma rotina consistente todas as noites. Isso significa obedecer sempre ao mesmo horário para vestir seu pijama, escovar os dentes, dormir e acordar.
- Tenha cuidado com as sonecas durante a tarde.
- Mantenha as luzes do ambiente baixas e evite aparelhos eletrônicos próximo à hora de dormir.
- Caso não consiga dormir em 20 minutos, se distraia com atividades relaxantes e tente novamente mais tarde.
- Treinos de meditação ou respiração podem melhorar a qualidade do sono.
- Bebidas alcoólicas produzem sono-lência, mas prejudicam a qualidade do sono.
- Interrompa o consumo de cafeína 4 horas antes de se deitar.



Fontes: FRIEDRICH; SCHLARB (2018); SUNI (2020).

O CUIDADO COM O CORPO

As medidas de distanciamento social podem modificar a relação dos indivíduos com a alimentação e atividade física. No entanto, o cuidado com o corpo pode ser um importante aliado na proteção da Saúde Mental ao longo da Pandemia.

Existem indicativos de que a atividade física pode auxiliar na prevenção de sintomas psicológicos, na promoção do bem-estar e no tratamento de transtornos mentais (AMATRIAN-FERNÁNDEZ et al., 2020; TEUCHENNE et al., 2020).

Para escolher a melhor estratégia para cuidar do seu corpo, lembre-se:

- Confie nas informações fornecidas por fontes oficiais e baseadas em evidências. Você pode se inspirar no **Guia Alimentar para a População Brasileira**, por exemplo.
- Priorize as atividades físicas que lhe trazem bons sentimentos, como bem-estar, autoestima e divertimento.
- Pouca atividade física traz mais benefícios do que nenhuma. Cuide do seu corpo na medida em que consegue.
- A atividade física e a alimentação saudável devem fazer sentido na sua realidade social, econômica, cultural e espiritual. Para considerar suas necessidades únicas, você pode buscar o apoio de profissionais especializados.



Fontes: AMATRIAN-FERNÁNDEZ et al. (2020); TEUCHENNE et al. (2020).

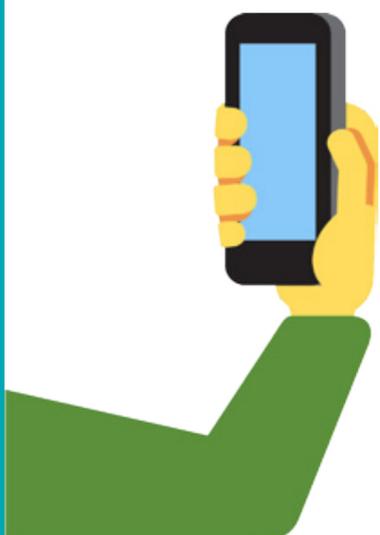
O CUIDADO COM O ACESSO À INFORMAÇÃO

Acompanhar as notícias sobre a Universidade, o município, o país e o mundo é essencial para exercer o pensamento crítico e ser capaz de se proteger ao longo da Pandemia. No entanto, a profusão de notícias pode se tornar uma fonte de angústia paralisante. Quando isso acontece, alguns cuidados podem ajudar:

- Restringir o acesso à notícias para momentos específicos ao longo do dia.
- Atentar para as fontes de notícias acessadas garantindo a confiabilidade das informações.
- Checar a veracidade dos fatos ao receber e divulgar notícias.

O acesso à informações confiáveis sobre a COVID-19 pode ajudar a minimizar sentimentos de medo e impotência. Para conhecer mais sobre seus sintomas, prevenção e tratamento, você pode entrar em contato com o **Call Center do Projeto de Extensão UEPG Contra o Coronavírus**.

Se trata de um serviço de atendimento telefônico para esclarecer dúvidas sobre a COVID-19. Também realiza a identificação, encaminhamento e monitoramento das pessoas com sintomas suspeitos para a doença.



0800-200-4300

ORGANIZANDO A ROTINA (POSSÍVEL) DURANTE A PANDEMIA

As medidas de distanciamento social, principalmente quando vigentes por longos períodos de tempo, obrigam as pessoas a modificarem radicalmente a forma como trabalham, estudam, se divertem, se cuidam e se relacionam. Algumas pessoas possuem grande dificuldade para se adaptar às mudanças, gerando sofrimento e prejuízos globais para a vida que podem perdurar para além da Pandemia (GOTTI et al., 2020).

Para ajudar com o processo de adaptação diante das limitações do distanciamento social, tem sido sugerido o planejamento de uma rotina. Especificar as atividades que serão realizadas ao longo da semana pode ajudar a aliviar o sentimento de ansiedade. Essa estratégia garante que as atividades úteis, agradáveis e de enfrentamento também sejam valorizadas em meio às dificuldades (GOTTI et al., 2020).

Ao planejar a sua rotina, lembre-se:

- Obrigações não são as únicas atividades a serem consideradas em uma rotina. Reservar tempo para fazer coisas que gosta, cuidar de si e fortalecer laços afetivos é tão importante quanto cumprir obrigações. Você pode acessar uma lista de ideias e dicas para construir uma rotina abrangente [clikando aqui](#).
- Para resolver problemas ou cumprir tarefas difíceis, pode ser útil dividi-los em pequenos objetivos dispostos ao longo de sua semana.

ORGANIZANDO A ROTINA (POSSÍVEL) DURANTE A PANDEMIA

- Dificuldades para obedecer ao planejamento da rotina podem gerar sentimentos de culpa e incapacidade. No entanto, essas dificuldades indicam apenas que o planejamento precisa ser reavaliado e modificado de maneira mais realista.
- O planejamento de rotina nem sempre prioriza a produtividade. Com todas as mudanças que a Pandemia acarretou, é normal sentir dificuldade para responder às mesmas responsabilidades de antes. Seu planejamento deve contribuir com o autocuidado e a autoestima.



Fonte: GOTTI et al. (2020).

ONDE BUSCAR AJUDA?

**Serviços que podem auxiliar
no enfrentamento das
dificuldades impostas pela
Pandemia.**

SERVIÇOS DE APOIO NA UNIVERSIDADE

Programa de Extensão UEPG Abraça

O Programa UEPG Abraça é um serviço ambulatorial de Saúde Mental voltado para alunos, professores, agentes universitários, trabalhadores do HU-UEPG e Polícia Rodoviária Federal. Conta com uma equipe multiprofissional, composta pelas áreas da Enfermagem, Serviço Social, Psicologia e Psiquiatria. Os fluxos para suporte emocional em meio à Pandemia são:

Para alunos, professores e agentes universitários:

Por meio do aplicativo Whatsapp, é possível esclarecer dúvidas referentes à Saúde Mental e solicitar o agendamento de um atendimento de Apoio Psicológico por telefone. O Apoio Psicológico é um atendimento pontual com o objetivo de oferecer escuta qualificada, orientações e, quando necessário, encaminhamento para serviços municipais de referência.

Os atendimentos ambulatoriais (como Psicoterapia, Psiquiatria e Grupos terapêuticos) serão retomados com o retorno das atividades presenciais na Universidade.

Para residentes e trabalhadores do HU-UEPG:

Considerando que o HU-UEPG é referência para o atendimento da COVID-19, foi desenvolvido um fluxo de atendimentos presenciais e remotos para prestar apoio psicossocial aos seus trabalhadores. Maiores informações ou agendamentos podem ser solicitados pelo Whatsapp ou junto às chefias de setor.



Entre em contato:

Por e-mail: prog.uepgabraça@gmail.com

Por Whatsapp: (42) 99141-8937

SERVIÇOS DE APOIO NA UNIVERSIDADE

Pró Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE)

Ações para acesso ao Ensino Remoto

A Pró-reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) tem feito atendimento, em fluxo contínuo, para receber demandas de estudantes por notebooks, celulares e planos de dados para acesso a Internet. Os aparelhos são cedidos na forma de empréstimo e são distribuídos conforme disponibilidade. Esta ação envolve também outros órgãos, como a Pró-reitoria de Administração (PROAD) e Núcleo de Tecnologias da Informação (NTI).

Ações de atendimento social

A PRAE realiza atendimento para estudantes em situação de vulnerabilidade econômica e de insegurança alimentar no contexto da Pandemia de COVID-19. De acordo com demanda feita pelos alunos e alunas diretamente à PRAE, são distribuídas cestas básicas e é feito o pagamento de auxílio emergencial. Há também atendimento para isenções em curso, auxílio permanência, Casa do Estudante e demais demandas referentes à assistência estudantil.

Precisa de ajuda da PRAE?

Essas são as possibilidades para contato remoto:

Por e-mail: prrae@uepg.br
diraad@uepg.br
dirae@uepg.br

Por telefone: (42) 3220-3771

Por Whatsapp: (42) 99827-8342



SUORTE EMOCIONAL POR VIA REMOTA

Call Center de Apoio Psicológico

O Call Center de Apoio Psicológico é um subprojeto do **Call Center do Projeto de Extensão UEPG Contra o Coronavírus**. Consiste na possibilidade de atendimento psicológico por telefone destinado à população de Ponta Grossa que apresente sofrimento relacionado à Pandemia. Tem o objetivo de oferecer acolhimento, escuta qualificada, orientações e encaminhamentos para a rede municipal de referência.

O encaminhamento para o subprojeto é realizado a partir do contato com o **Call Center do Projeto de Extensão UEPG Contra o Coronavírus** pelo número **0800 200 4300**.

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Oferece apoio emocional com o objetivo de auxiliar nos momentos de crise e prevenir o suicídio. O atendimento é realizado por voluntários treinados disponíveis todos os dias, 24 horas por dia.

Ligue **188** ou entre em contato pelo **site**.



DICA: É possível acessar serviços de apoio emocional por vias remotas em segurança. Para isso, prefira ambientes confortáveis, silenciosos e isolados. Esclareça possíveis dúvidas com os profissionais responsáveis pelo atendimento para ajudar na construção de uma relação de confiança, mesmo com o distanciamento físico.

SERVIÇOS DE APOIO PSICOSSOCIAL EM PONTA GROSSA

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)

Serviços de referência no município para o atendimento de demandas de Saúde Mental. Não há a necessidade de encaminhamento para ser acolhido no serviço.

Funciona de segunda a sexta, das 8h às 17h. Os públicos atendidos são:

CAPS Infanto-Juvenil: demandas de pessoas com até 18 anos relativas à transtornos mentais ou uso de álcool e outras drogas. **(42) 3220-4541**

CAPS II: demandas de maiores de 18 anos de idade relacionadas à transtornos mentais. **(42) 3220-1015**

CAPS Álcool e Drogas: demandas de maiores de 18 anos de idade que tem problemas com o uso de álcool, crack e outras drogas. **(42) 3220-4074 ou (42) 3220-4078**



SERVIÇOS DE APOIO ÀS CRISES EM SAÚDE MENTAL

SAMU: 192

Pronto Socorro Municipal: Rua Augusto Ribas, 81 - Centro.

DEMANDAS SOCIAIS, DE DIREITOS E SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIAS

Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência:
180 ou **3220-3475, 2102-8615** e **2102-8614**.

NUMAPE (Núcleo Maria da Penha):
numapeuepg@gmail.com ou @NUMAPE/UEPG

Delegacia da mulher: 3309-1300



FIQUE ATENTA: A violência, seja ela física, psicológica, sexual ou patrimonial, nem sempre parte de relacionamentos amorosos. Também é possível buscar ajuda quando ela é praticada por pessoas que tem relação de afeto e/ou que moram na mesma casa!

Disque Direitos Humanos: 100

Autoridade municipal e Conselho Tutelar: 181

Núcleo de Proteção à Criança e ao Adolescente Vítimas de Crimes em Ponta Grossa (NUCRIA): 3225-3856

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social): Garante o acesso à direitos e fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários de proteção.

CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social): Realiza atendimento quando os direitos já foram violados e/ou existe rompimento dos vínculos familiares e comunitários de proteção.

Acesse o [link](#) para identificar o **CRAS** ou **CREAS** mais perto da sua casa.

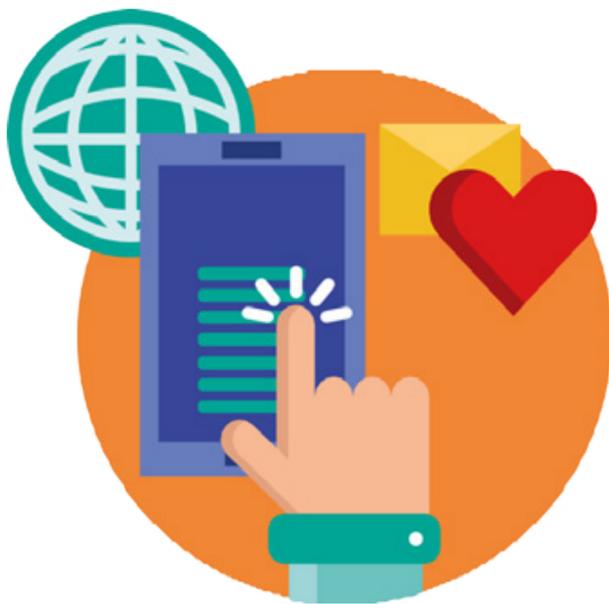
**A COMUNIDADE
UNIVERSITÁRIA E
A SAÚDE MENTAL**

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

As pessoas à nossa volta são atores essenciais para a promoção do bem-estar, do autoconhecimento e para a superação dos momentos de adversidade. Pertencer à uma comunidade significa cuidar e ser cuidado a todo momento.

As medidas de distanciamento social, tão importantes para a proteção da Saúde, também podem ter como consequência o isolamento e o abandono. Para que o distanciamento social não se confunda com o distanciamento afetivo, têm sido estimulado o uso de tecnologias de comunicação que garantem a manutenção dos vínculos de cuidado comunitários (SCHMIDT et al., 2020; PEREIRA et al., 2020).

Dentre as alternativas para o fortalecimento desses laços, são sugeridos o uso de mídias sociais, chamadas de vídeo, telefonemas e até mesmo cartas.



A comunidade universitária

Neste contexto, destaca-se que a Universidade é mais do que apenas um espaço destinado à formação profissional. Ela é um espaço social, no qual se estimula o pensamento crítico e promove o desenvolvimento por uma perspectiva integral.

Em alguns momentos, o contexto universitário pode participar do sofrimento e do adoecimento de seus alunos e servidores. Existem indicativos de que jovens estudantes universitários apresentam maior prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em comparação à outros grupos populacionais (IBRAHIM et al. 2013; ARIÑO; BARDAGI, 2018; GRANER; CERQUEIRA, 2019). Em relação aos professores, existem preocupações quanto ao sofrimento, estresse, depressão e Síndrome de Burnout (LEITE; NOGUEIRA, 2017; SILVA et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2020).

No entanto, as interações entre alunos, professores e agentes universitários também pode ser permeada por trocas de afeto e cuidado cotidianas. Essas trocas são indicadas como importantes fatores de proteção para a Saúde Mental na Universidade (LEITE; NOGUEIRA, 2017; ARIÑO; BARDAGI, 2018; GRANER; CERQUEIRA, 2019).

Estar inserido na Universidade é ser parte de uma grande comunidade que, nesse momento, é desafiada a superar dificuldades impostas pela Pandemia. Essas dificuldades podem ser muitas: as vulnerabilidades socioeconômicas que dificultam a permanência dos estudantes; as adaptações necessárias para que alunos e professores utilizem o Ensino Emergencial Remoto; o adoecimento de alunos, servidores e professores pela COVID-19; os sentimentos de desamparo, medo, luto, angústia e impotência acarretadas pela Pandemia.

Sentir-se parte de uma comunidade universitária é essencial para a proteção à Saúde Mental nesse momento. São os laços de solidariedade, empatia, respeito e compreensão que permitem a busca por soluções para as dificuldades enfrentadas por todos.

Assim, esta cartilha buscou contribuir, como outras publicações, para o cuidado psicossocial que pode ser realizado por alunos, professores e agentes universitários para o enfrentamento à Pandemia.

REFERÊNCIAS

AFONSO, P. FIGUEIRA, M. F. Pandemia COVID-19: quais são os riscos para a Saúde Mental? **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 6, n. 1, pp. 2-3. 2020.

AMATRIAIN-FERNÁNDEZ, S. et al. Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, ed. S1. 2020.

BORLOTI, E. et al. Saúde Mental e intervenções psicológicas durante a Pandemia da COVID-19: um panorama. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 16, n. 1, pp. 21-30. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde Mental e atenção psicossocial na Pandemia COVID-19: recomendações gerais. **Fiocruz**: 2020a.

BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde Mental e atenção psicossocial na Pandemia COVID-19: suicídio na Pandemia COVID-19. **Fiocruz**: 2020b.

FRIEDRICH, A. SCHLARB, A. A. Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. **Journal of Sleep Research**, v. 27, pp. 4-22. 2018.

GOTTI, E. S. et al. Ativação em casa: princípios de Ativação Comportamental para minimização dos efeitos do isolamento social. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 16, n. 1, pp. 41-49. 2020.

IBRAHIM, A. K. et al. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v. 47, pp. 391- 400. 2013.

LEITE, A. F., NOGUEIRA, J. A. D. Fatores condicionantes de saúde relacionados ao trabalho de professores universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 42. São Paulo: 2017.

OLIVEIRA, M. T. B. et al. Síndrome de Burnout em professores universitários: revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 9. 2020.

ORNEL, F. et al. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 42, ed. 3, pp. 232-235. 2020.

PEREIRA, M. D. et al. A Pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na Saúde Mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7. 2020.

SCHMIDT, B. et al. Saúde Mental e intervenções psicológicas diante da Pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de psicologia**. Campinas: 2020.

SILVA, A. F. et al. Saúde Mental de docentes universitários em tempos de Pandemia. **Physis**, v. 30, n. 2. 2020.

SUNI, E. Sleep Hygiene. **Sleep Foundation**, agosto, 2020. Disponível em: < <https://www.sleepfoundation.org/articles/sleep-hygiene>> Acesso em: 26 de agosto de 2020.

TEUCHENNE, M. et al. Do we need physical activity guidelines for mental health: what does evidence tell us? **Mental health and physical activity**, v. 18. 2020.

WEIDE, J. N. et al. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de Pandemia. Porto Alegre: **PUC-RS**/ Campinas: **PUC-Campinas**. 2020.

SOBRE OS AUTORES

Lara Simone Messias Floriano

Enfermeira

Especialista em Saúde Mental, Psicopatologia e Psicanálise (PUC-PR)

Mestre em Enfermagem (UFSC)

Doutora em Ciências (EE-USP)

Professora adjunta do Departamento de Enfermagem e Saúde Pública (UEPG)

Coordenadora do Programa de Extensão UEPG Abraça

Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental (UEPG)

Estela Baldani Pinto

Psicóloga

Mestrado em andamento pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (UEPG)

Psicóloga no Programa de Extensão UEPG Abraça

Hailyn Ribas de Lima

João Pedro Gambetta Polay

Thamires Neves de Campos

Acadêmicos do curso de Medicina (UEPG)

Membros da Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental (UEPG)

Marcos Kockzur Lacerda

Assistente Social

Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental (UEPG)

Gabriele de Oliveira

Assistente Social

Especialista em Saúde Coletiva pelo Programa de Residência

Multiprofissional em Saúde Coletiva (FMS/SMS)

Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental (UEPG)