



# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS UNIVERSITÁRIOS

Em tempos de pandemia

Organizadores:  
Ana Vilela Mendes Brandino  
Victor Santos de Oliveira



UCSalPRESS

Copyright © Editora da Universidade Católica do Salvador,  
UCSAL PRESS

### Conselho Editorial

Amilcar Baiardi  
Felipe Ferreira de Almeida Rego  
Marcellus Caldas  
Ana Thereza Meirelles Araújo  
Geraldo Moura  
Miguel Mahfoud  
Ângela Maria Carvalho Borges  
Gisela Cunha Viana Leonelli  
Moacir Santos Tinoco  
Antônio Alberto da Silva M. de Freitas

Inaiá Maria Moreira e Carvalho  
Neysi Palmero Gomez  
Antônio Marcio Buainaim  
Laila Nazen Mourad  
Smuel Piña Fernandez  
Carmen Chirinos Garcia  
Lúcia Vaz de Campos Moreira  
Zander Navarro  
Edilson Machado de Assis  
Marcelo Raimundo Chamusca Pimentel

Ficha Catalográfica. UCSAL. Sistema de Bibliotecas

P965 Promoção da saúde mental dos universitários: em tempos de pandemia [recurso eletrônico] / organizadores, Ana Vilela Mendes Brandino, Victor Santos de Oliveira, Colaboradoras, Analua Silva Conti Rocha, Camila Ramos de Souza Lima, Lívia Santos da Silva. – Salvador: UCSalPRESS, 2021.  
28 p. ; il.

Modo de acesso: <http://ri.ucsal.br>

ISBN 978-65-87378-11-4

1. Saúde Mental 2. Universitários 3. Pandemia 4. COVID-19  
I. Brandino, Ana Vilela Mendes – Organizadora II. Oliveira, Victor Santos de – Organizador III. Rocha, Analua Silva Conti – Colaboradora IV. Lima, Camila Ramos de Souza V. Silva, Lívia Santos da Silva - Colaboradora VI. Diretório Acadêmico de Psicologia – UCSal – Apoio VII. Título.

CDU: 616.89-057.875

# Promoção da Saúde Mental dos Universitários em Tempos de Pandemia

## **Organização:**

Dra. Ana Vilela Mendes Brandino  
Victor Santos de Oliveira

## **Alunas Colaboradoras:**

Analua Silva Conti Rocha  
Camila Ramos de Souza Lima  
Lívia Santos da Silva

**Ilustrações:** Vecteezy

## **Apoio:**

Diretório Acadêmico de Psicologia (UCSAL)

# O mundo depois do coronavírus:

"Esta tempestade passará.  
Mas as escolhas que faremos agora poderão mudar  
nossas vidas por muitos anos."

- Yuval Noah Harari (2020)



## Neste material você encontra:

Apresentação	06
O Que é Saúde Mental e Sua Importância	07
Saúde Mental dos Universitários	09
Saúde Mental dos Docentes	11
Pensamentos, Emoções e Comportamentos	12
Infodemia e a Sobrecarga de Informações	14
A Busca Pela Produtividade	16
Procrastinação nos Estudos	17
O Planejamento de Rotina	18
Alimentação e Saúde Mental	19
A Prática da Atividade Física	21
Aplicando Técnicas de Meditação	22
Benefícios do Contato Com Pessoas Importantes	23
Dicas de Entretenimento	24
Atendimento Psicológico Gratuito	25
Referências	

# Apresentação

A presente cartilha é uma iniciativa do Curso de Psicologia da Universidade Católica do Salvador.

Entendemos os impactos e prejuízos que a COVID-19 tem gerado na vida dos indivíduos, inclusive no âmbito acadêmico. Dentro disso, esse trabalho é destinado aos estudantes universitários e pretende dialogar e propor dicas sobre a promoção da saúde mental em tempos de pandemia.

Esse material possui recursos de interatividade que tornam a leitura mais dinâmica: Dê duplo clique para aproximar ou afastar as páginas. Deslize o dedo verticalmente para avançar entre as sessões. Ao visualizar sugestões de leituras, vídeos e podcasts basta um clique para que o arquivo seja aberto.

Esperamos contribuir positivamente para o enfrentamento desse momento tão difícil.

Conte conosco!





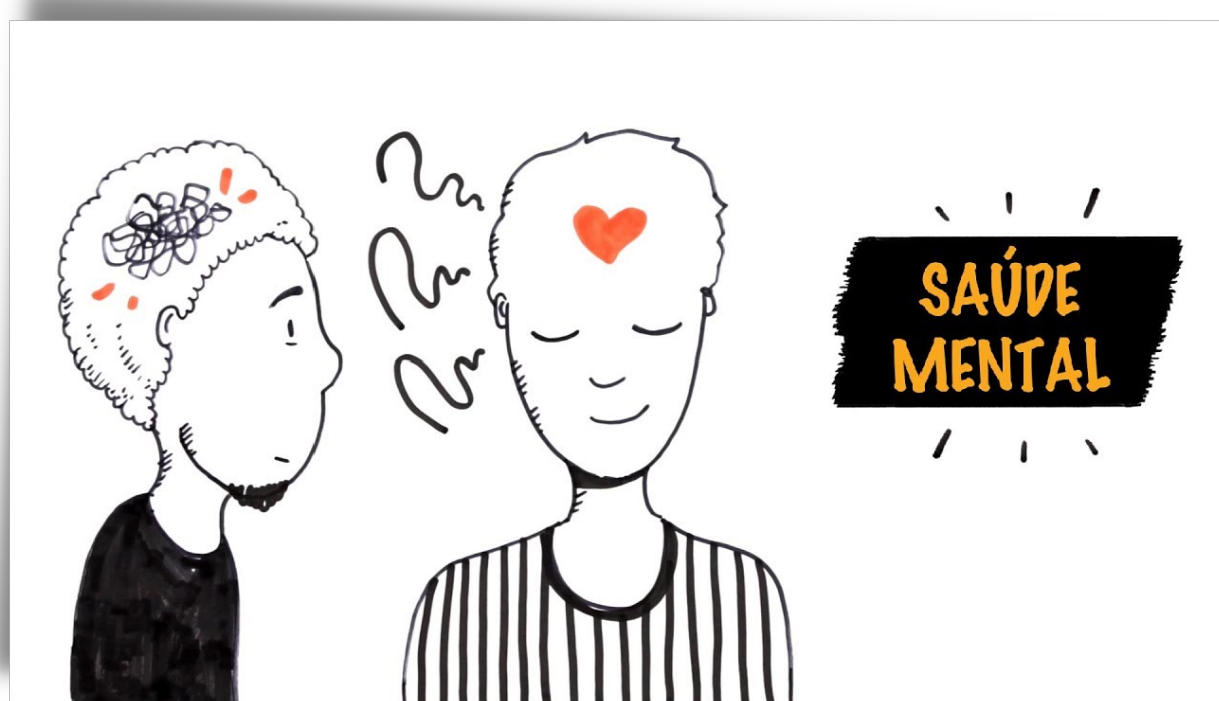
# O Que é Saúde Mental e sua importância

O conceito de saúde mental é complexo e por muito tempo foi vinculado apenas à medicina. Foi com a definição de saúde multidisciplinar, que atualmente possibilita-se que o termo seja utilizado em diversas áreas do conhecimento.

Com a expansão do conceito, foi possível compreender que a ausência de doença não é o único fator responsável por categorizar a saúde. Deve ser levado em consideração, também o bem estar biopsicossocial e espiritual.

A literatura aponta<sup>1</sup> que a definição de saúde mental está diretamente ligada à percepção do indivíduo diante das habilidades e estresses do cotidiano através das interações sociais.

▶ *assista ao vídeo....*



Assista o vídeo ([https://www.youtube.com/watch?v=UwyE\\_XIQ7DA](https://www.youtube.com/watch?v=UwyE_XIQ7DA)) “Por Que Ninguém Fala Sobre Saúde Mental?”!



## CONCEITO DE SAÚDE

“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”. — Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>3</sup>.

Dentro disso, a saúde mental é importante para a manutenção do bem-estar do indivíduo e realização das atividades de forma satisfatória. Além disso, a saúde mental permite atravessar de forma mais assertiva os momentos de dificuldades.

## POR QUE BIOPSIKOSSOCIAL E ESPIRITUAL?

**Bio:** por nossos aspectos biológicos (fisiologia).

**Psico:** aspectos psicológicos (emoções, pensamentos e comportamentos).

**Social:** por sermos em essência seres sociáveis que se relacionam na sociedade, na família, na faculdade, no trabalho.

**Espiritual:** por nossa pulsão de vida, transcendência, convicções de natureza não material.

**SAIBA MAIS!** Confira a Cartilha: Promoção da Saúde Mental em Pandemias e Situações de Desastres e veja as possíveis estratégias de enfrentamento que você pode adotar para promover sua saúde.

# E você, como tem se sentido?

Já parou pra pensar o quanto ter uma boa saúde mental impacta diretamente na qualidade de vida emocional? Isso diz respeito a manter um equilíbrio entre emoções e sentimentos, seja diante dos conflitos, desafios, mudanças e demais eventos da vida.



## ATENTE-SE

Ao falar com familiares, amigos e colegas deixe de lado frases como: "Você tem tudo, por que adoeceu?". "Isso é só pra chamar a atenção" ou "É coisa de gente fraca".

Troque-as por "Gostaria de conversar?", "Estou aqui para ouvir e ajudar você" ou "O que ajudaria nesse momento?".

Durante a pandemia de COVID-19 houve um aumento significativo de sofrimento psíquico. As pessoas que já possuíam algum tipo de sintoma psicoemocional antes do contexto pandêmico passaram a apresentar um quadro mais delicado.

É que estar mentalmente saudável vai além de estar bem consigo, é também estar bem com os outros, conseguindo entender as situações adversas, lidando com emoções boas e ruins, mas reconhecendo sempre os seus limites.

A OMS alerta: uma saúde mental comprometida afeta os relacionamentos, a qualidade de vida, as atividades do dia a dia e até a saúde física.





# Saúde Mental dos Universitários

Em diversos países, incluindo o Brasil, as aulas que, anteriormente à pandemia, se davam de forma presencial, precisaram ser substituídas em caráter de urgência pela educação remota emergencial. Assim foi possível dar continuidade às aulas, estágios e demais tarefas.

Apesar de ser uma alternativa para manter os alunos em atividade e não interromper o ano letivo, o caráter de urgência em que a mudança teve de ser realizada tornou, por vezes, o processo estressante<sup>4</sup>. Alunos e docentes confinados precisaram lidar também com ansiedades e fragilidades advindas da perda de uma rotina já reconhecida, do acúmulo de tarefas e de outras responsabilidades<sup>5</sup>.

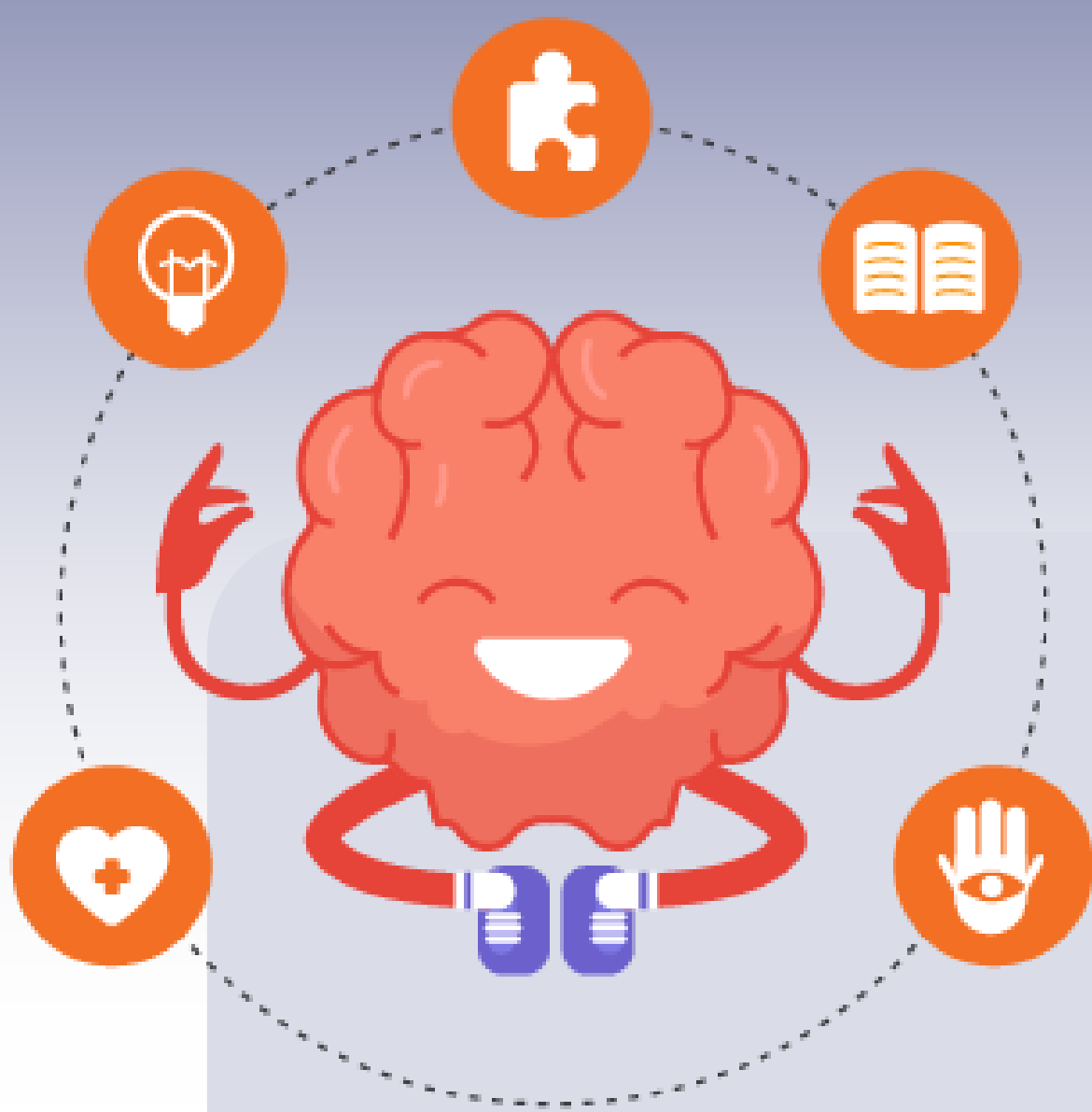
Um estudo sobre a saúde mental divulgado pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) mostrou que o Brasil apresenta as maiores taxas de incapacidade causada por depressão (9,3%) e ansiedade (7,5%) do continente americano. Se quiser saber mais sobre os estudos da OPAS<sup>6</sup>, acesse o link: <https://www.paho.org/pt>



Com as mudanças repentinas, dificuldades de acesso à internet, concentração e aprendizagem nas aulas online, os universitários passaram a apresentar altos níveis de sofrimento psíquico. Vale ressaltar que muitos tiveram que adaptar suas rotinas familiares, estudar ao mesmo tempo que auxiliam o ensino dos filhos e lidam com questões de saúde da família, por exemplo. O que culminou em sérios impactos na saúde mental desses alunos que ficaram impossibilitados de manter altos níveis de produtividade acadêmica.

**VOCÊ SABIA!?** Buscas sobre transtornos mentais no Google apresentaram alta de 98%<sup>7</sup>. O que pode estar por trás desse resultado? Se quiser saber mais clique aqui!



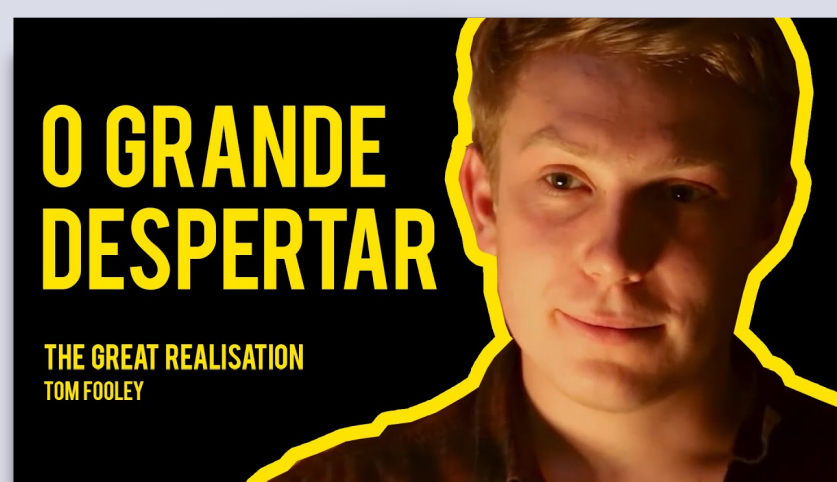


## Dicas para promoção do bem-estar

### Que tal um poema?...

**O Grande Despertar<sup>8</sup>.** Através de versos de esperança e otimismo, durante o período de pandemia que estamos vivendo. O poeta londrino, Tom Roberts, se tornou conhecido ao redor do mundo. Você já chegou a pensar o que será contado no futuro sobre esse período? O poema "The Great Realization" foi escrito como uma história infantil e é uma mensagem de esperança para os tempos vindouros. Vale a pena a conferir!

▶ *assista ao vídeo...*



Assista o vídeo  
([https://www.youtube.com/watch?v=qID6-MApR\\_Y&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=qID6-MApR_Y&t=6s)) "O Grande Despertar - TOM FOOLEY?"!

**Descanse.** Uma boa noite de sono auxilia diretamente no equilíbrio emocional. Por isso, tente dormir no mínimo 8 horas por dia.

**Evite drogas como escape do estresse.** O Álcool e o tabaco acabam se tornando vícios e, após certo período, causam diversos prejuízos à sua saúde tanto física quanto mental.

**Mantenha seus vínculos, ainda que distante.** Uma ligação ou videochamada com um familiar ou amigo pode amenizar sensações ruins.

**Tire um tempo para você.** Não acumule o seu dia com inúmeras atividades obrigatórias, é sempre necessário manter um horário em sua agenda para se dedicar ao autocuidado e o lazer. Que tal ler um livro, assistir um filme, ouvir uma música ou até cozinhar com tranquilidade? A escolha é sua!

**ASPECTOS MENTAIS** — A partir da leitura do material intitulado “Cartilha para Enfrentamento do Estresse em Tempos de Pandemia<sup>9</sup>”, identifique se você sofre ou já sofreu com sintomas de estresse, principalmente no período de pandemia, e veja as relações com possíveis estratégias de enfrentamento que você pode adotar para lidar com eles.

# Saúde Mental dos Docentes

Que os professores precisaram adaptar as aulas para a modalidade online durante a pandemia, não é novidade. Mas, essa transição repentina para o modo remoto é apontada pela literatura como um fator determinante para os sérios impactos na saúde mental dos docentes.

Muitos destes, não estavam preparados para manejar novas tecnologias, considerando que sua formação não contempla o uso de ferramentas digitais, sendo necessárias atualizações e capacitações de modo a preservar a qualidade do ensino<sup>10</sup>. O que sabemos que não ocorreu em diversas unidades de aprendizagem.

Esse sofrimento se agrava pela falta de contato facial e diálogo com os alunos, o que limita as capacidades de entretenimento e desmotiva os professores. O trabalho remoto tende de certa forma a sobrecarregar o docente, agregando a ansiedade, o estresse e outros sintomas relacionados com a saúde mental<sup>11</sup>.

## COMO POSSO AJUDAR? DICAS PARA ALUNOS!

Você sabia que pode contribuir para o bem estar psíquico do seu professor? Nesse momento este é o grande desafio, desenvolver o autocuidado emocional e somar na vida de outras pessoas. Sempre que possível utilize destas dicas:

- **Ligue sua câmera!** Para alunos e professores isto diminui a sensação de solidão causada pelo isolamento social.
- **Dê seu feedback!** Diga ao professor o que está interessante na aula e o que pode melhorar a compreensão do assunto, isto demonstra que está atento e possibilita uma troca mútua.
- **Seja um facilitador!** Quando necessário auxilie seu professor no uso das tecnologias de ensino à distância.
- **Demonstre interesse!** Isso motiva o seu professor e o faz compreender que está no caminho certo para socialização do saber.

## ATENÇÃO DOCENTES!

Priorizem formatos mais dinâmicos e sejam compreensivos com prazos e atividades. Evitem altas demandas e sempre que possível peçam feedbacks sinceros de seus alunos.



# Pensamentos, Emoções e Comportamento



Você tem pensamentos do tipo “tudo está difícil?” ou “nada dará certo”? “ou tudo está errado”? Esses tipos de crenças aumentam os níveis de ansiedade e impedem que possamos refletir as situações de uma maneira mais equilibrada.

Pensamentos catastróficos que geram estresse, medo, ansiedade e comportamentos agressivos são frequentes durante a pandemia. Os pensamentos influenciam diretamente as emoções e comportamentos.

**É IMPORTANTE GERENCIAR OS PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS PARA ENFRENTAR ESSE MOMENTO DIFÍCIL.**

Para isso, é preciso prestar atenção nos sentimentos envolvidos, nomear as emoções sentidas e identificar o que passou em sua cabeça quando algo aconteceu ou recebeu alguma notícia (de que modo posso fazer isso? existe alguma dinâmica ou atividade que posso usar?).

## O que você pode fazer para ter uma melhor qualidade de vida?

- Se estiver se sentindo sobrecarregado(a), busque o apoio de familiares, amigos e colegas.
- Invista na sua comunicação, e para que ela seja uma ferramenta eficaz, faça os passos seguintes:
- Observe a situação;
- Perceba seus sentimentos;
- Identifique suas necessidades;
- Faça o pedido de ajuda, e sempre que necessário procure ajuda profissional especializada.

Outra estratégia é a ativação comportamental positiva, essa prática consiste no planejamento de comportamentos que aumentam a probabilidade de sentirmos maior bem-estar e satisfação.

O impacto psicológico do cenário de pandemia da COVID-19 agravou em níveis moderado e severo a saúde mental em relação aos transtornos de ansiedade, depressão e estresse.

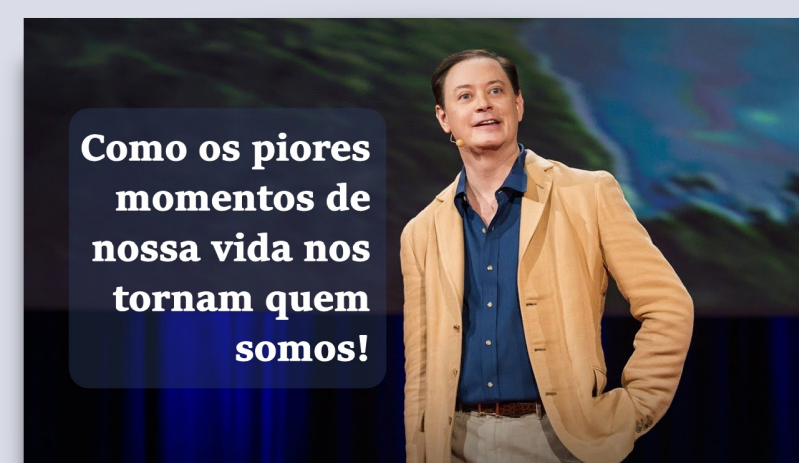
Possíveis manifestações de transtornos de ansiedade podem ser percebidas por comportamentos como:

- Choro ou insegurança excessiva diante de tarefas ou testes;
- Náuseas ou vômitos
- Sensibilidade excessiva aos comentários ou comportamentos dos colegas
- Perfeccionismo
- Insegurança para outras tarefas que não sejam necessariamente avaliações/testes

Em outra instância, se encontram os transtornos de humor, entre eles: a depressão. Possíveis manifestações desse transtorno são: Sentir-se triste e irritado; Alterações no apetite; Cansaço excessivo; Elevada autocrítica e baixa autoestima; Falta de concentração; Pensamentos de morte.



Vale A Pena Conferir!



Com o seu relato autobiográfico sobre a depressão, o escrito **Andrew Solomon**<sup>12</sup> se tornou conhecido no mundo todo, no TED Talk ele fala sobre o tema. *Clique aqui para assistir!*

Para Assistir e Refletir!

E se Morte, Tempo e Amor fossem de fato pessoas e pudessem responder aos nossos questionamentos e auxiliar a ressignificar nossas frustrações? Após uma tragédia pessoal, Howard, um publicitário novaiorquino, entra em depressão, mas ao explorar suas perdas descobre momentos de beleza que interligam passado e presente em *Beleza Oculta*<sup>13</sup>.

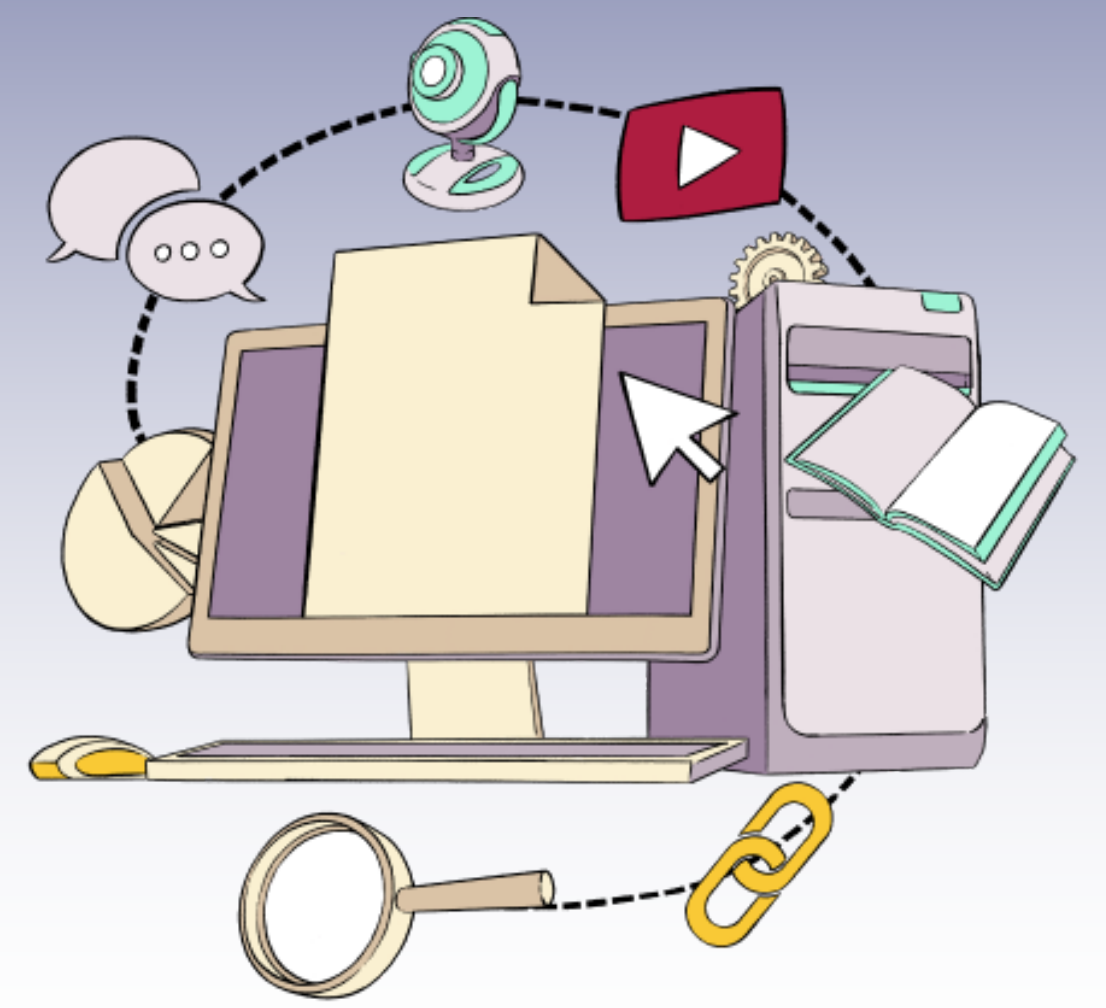


Assista ao trailer ([aqui](#))!

**PRA FICAR ATENTO!** — Quando você consegue controlar suas emoções, está tudo bem. Mas, quando suas emoções começam a te controlar, e você deixa de sentir prazer em atividades ou interesses que antes eram considerados agradáveis comprometendo, inclusive, sua vida social, acenda o sinal de alerta, procure por ajuda profissional.



# Infodemia e a sobrecarga de informações



É bem provável que você nunca tenha ouvido falar em infodemia, mas que tenha noção de que o prefixo "demia", exprime a ideia de doença generalizada. Foi em meio a pandemia da COVID-19 que surgiu o fenômeno denominado "infodemia", esse é um termo que se refere ao aumento do volume de informações relacionadas a um assunto específico, que acaba sendo ampliado pelo momento vivido.

É em meio a essas circunstâncias, que surgem a manipulação de informações com intenção duvidosa, as notícias falsas e por consequência a desinformação, que acabam disseminando-se muito rápido através das redes sociais<sup>14</sup>.

## Quais os impactos da Infodemia?

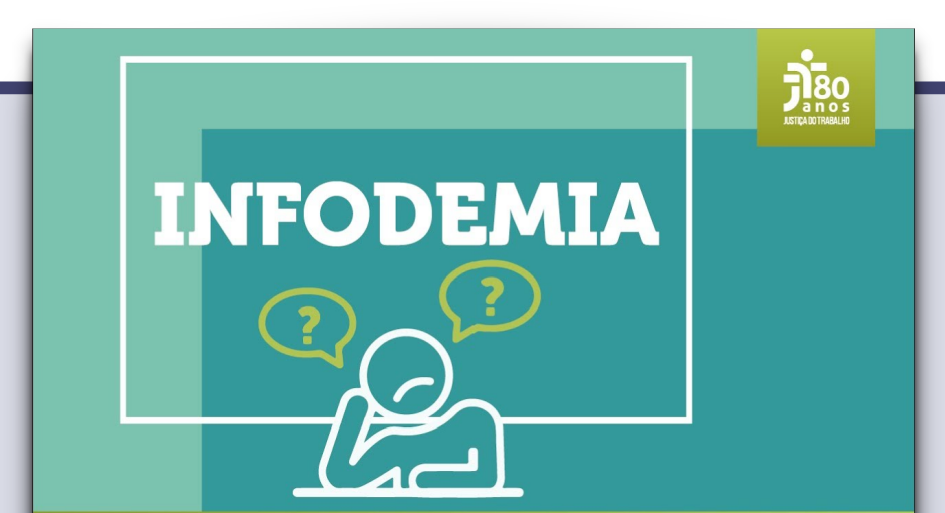
- **Tomada de decisões!** Ao recebermos inúmeras notícias, muitas divergentes entre si, ficamos em dúvida de qual caminho seguir.
- **Estresse extremo!** Essa quantidade ilimitada de notícias, aumenta o nosso nível de estresse acionando mecanismos nocivos, como medo, ansiedade e pânico.

A OMS disponibiliza o endereço digital: [www.saude.gov.br/fakenews](http://www.saude.gov.br/fakenews)<sup>15</sup>, onde é possível visualizar uma lista de recomendações para a prevenção da Covid-19 e as informações consideradas falsas pelo órgão em questão.

Também foi disposto o WhatsApp (61 - 99289 4640) para que sejam enviadas notícias, a fim de que elas tenham a veracidade apurada pelo setor técnico e após esse procedimento o remetente receba o retorno sobre a confiabilidade daquilo que é apresentado.



Esse elevado volume de informações, como vimos acima, pode gerar cansaço, ansiedade, depressão e, até mesmo, prejudicar a tomada de decisão. Assista ao vídeo e saiba mais sobre a relação entre a infodemia e a saúde mental<sup>16</sup>.







## Como posso ajudar no combate a infodemia?

### Para Assistir Mais Tarde!

**Infodemia e pandemia: a conexão entre desinformação e COVID-19<sup>17</sup>** - com Kimberly Mann (diretora do Centro de Informação das Nações Unidas para o Brasil - UNIC Rio) e Katia Brembatti (diretora da Abraji).



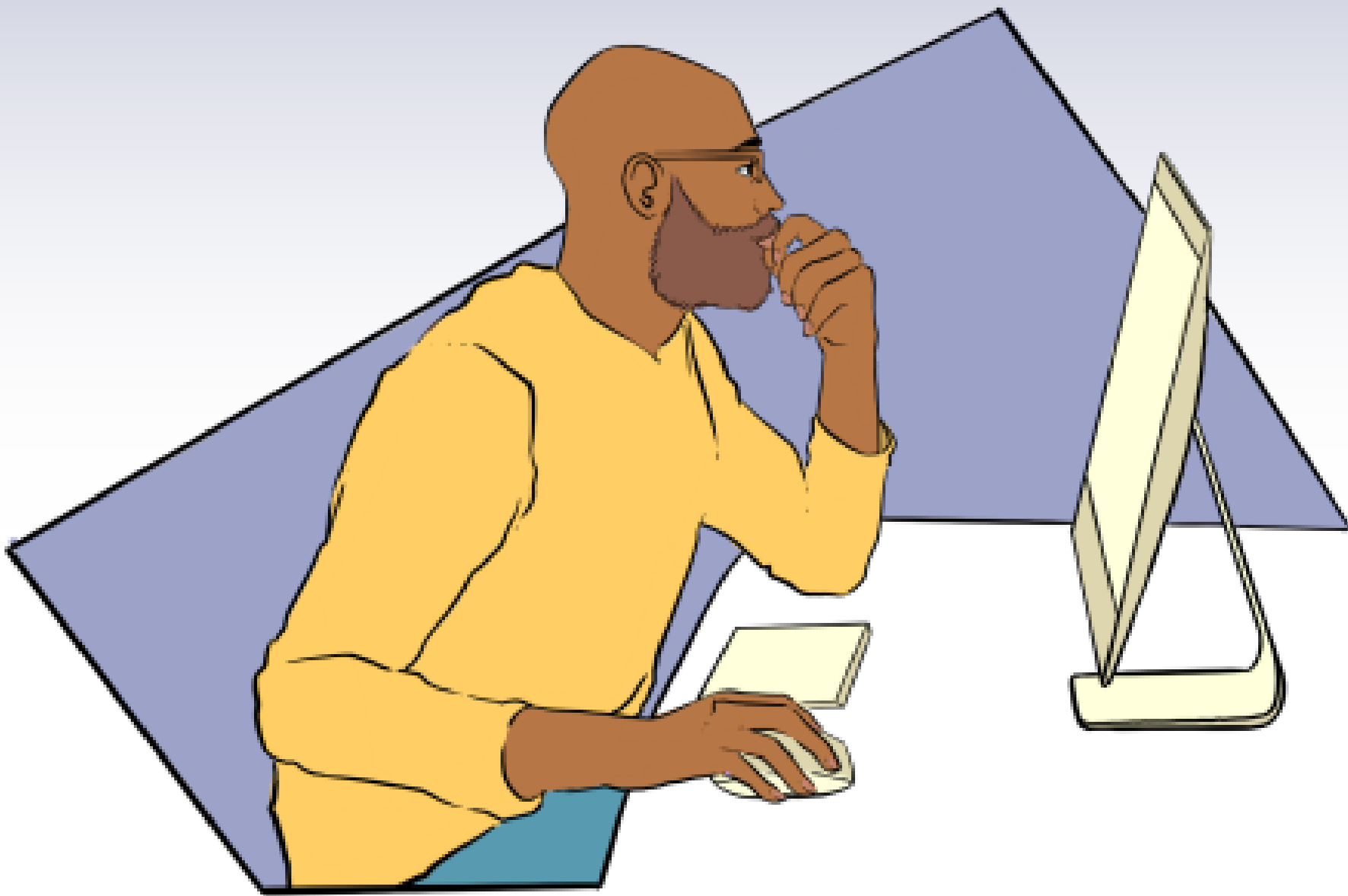
Assista o vídeo  
(<https://www.youtube.com/watch?v=5oJWIE9KHWc>) "Infodemia e Pandemia: a conexão entre desinformação e COVID-19"

- Confie na OMS
- Identifique as evidências
- Evite as fakes news
- Apoie a ciência aberta
- Denuncie rumores prejudiciais
- Compartilhe com responsabilidade
- Verifique as fontes

### ONDE POSSO ENCONTRAR FONTES CONFIÁVEIS SOBRE A COVID-19?

- Portal exclusivo da OPAS/OMS sobre a COVID-19
- Portal exclusivo da OMS sobre a COVID-19
- Orientações e últimas pesquisas sobre a COVID-19 nas Américas (OPAS/OMS)
- Vitrines do Conhecimento do BIREME/OPAS/OMS sobre a COVID-19

# A busca pela produtividade



Dividir o nosso tempo entre atividades acadêmicas, lazer, saúde, família e outras demandas. É uma das grandes dificuldades de qualquer universitário, ainda mais quando se encara uma dupla jornada, faculdade e trabalho, não é verdade? Mas, afinal o que temos feito com o nosso tempo?

Com uma comunicação globalizada e os crescentes avanços tecnológicos, acabamos tendo a sensação de que o tempo encurtou. Fato é que as pessoas têm dedicado um maior número de horas de atividade no dia, tentando ser cada vez mais produtivas e eficientes<sup>18</sup>.

Se voltarmos nosso olhar a nossa agitada rotina e agendas cada vez mais preenchidas, e ainda assim com a sensação de que, por muitas vezes, o dia não foi produtivo e que ainda poderíamos ter feito mais, dando vazão a sentimentos de angústia e auto cobrança. Perceberemos que há algo de errado, que tal desacelerar e dedicar um tempo a refletir sobre si?

Nos estudos de Britton e Tesser<sup>19</sup>, universitários foram comparados a computadores que possuem unidades de processamento lotadas devido a quantidade de atividades que precisam realizar, o que de certa forma, acentua essa busca pela produtividade.

Durante a presente pandemia essa sensação é ainda mais intensificada, gerando uma mal-estar a esses acadêmicos.



## PRODUTIVIDADE E SAÚDE MENTAL

Pesquisas<sup>18</sup> propõem que a estruturação do tempo promove o bem-estar psicológico.

Na seção, Planejamento de Rotina, você encontra dicas para melhor organização, confere lá!

# Procrastinação nos estudos

A pandemia da COVID-19 ocasionou uma das maiores crises de saúde mental, alimentando um hábito humano prejudicial: a procrastinação, que consiste no hábito de adiar as atividades necessárias no dia-a-dia. Inicia-se no desenvolvimento evolutivo e inclui os processos relacionados ao manejo das emoções. O medo, frustração, estresse, depressão e ansiedade podem intensificar esse hábito e consequentemente gerar sofrimento psíquico ao indivíduo.

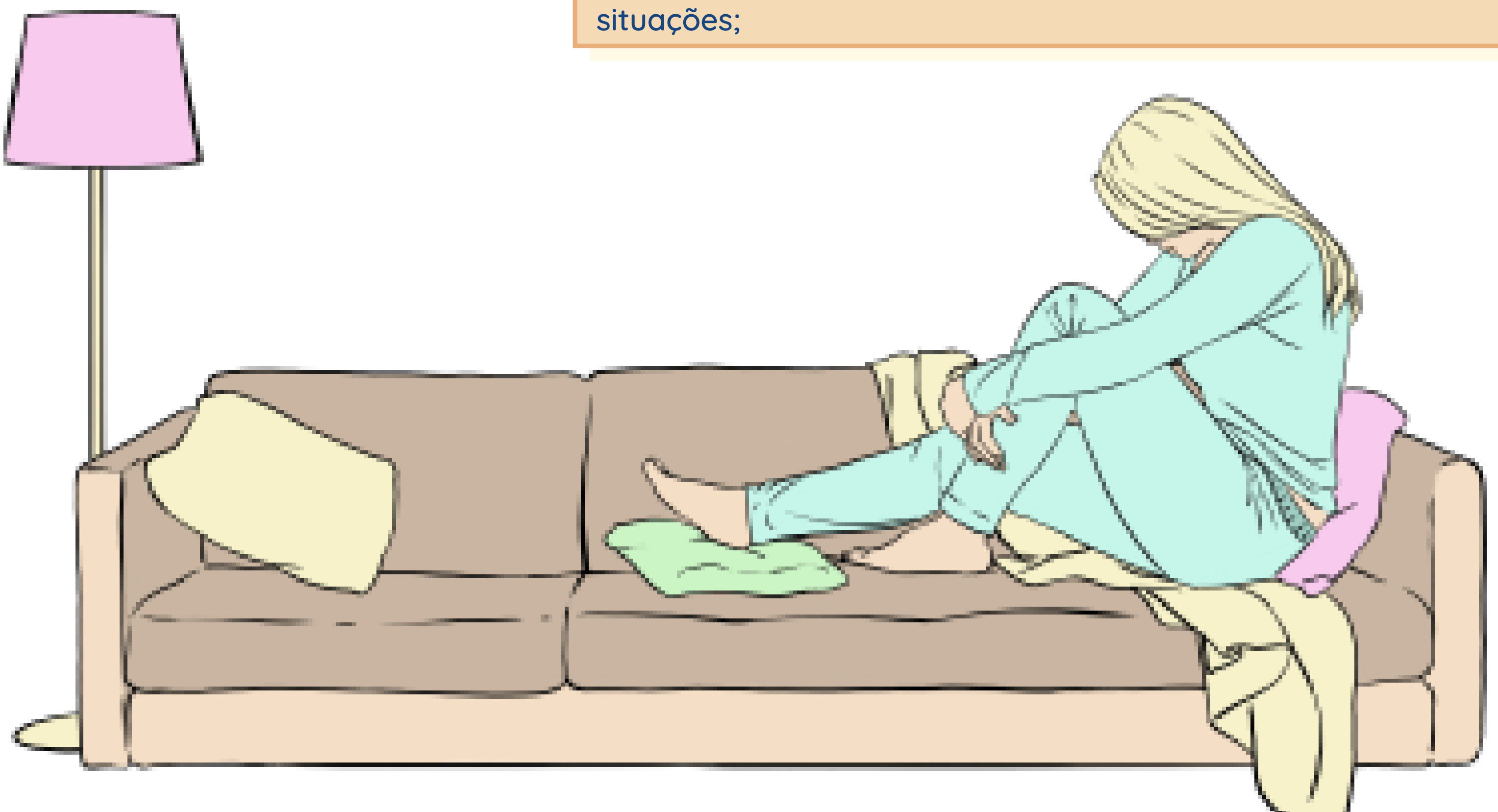
Esses hábitos contribuem para o combate às emoções negativas presentes de maneira disfuncional. Pesquisadores da prática do Mindfulness, afirmam que reconhecer os erros e falhas no momento de atenção plena, diminui a probabilidade de procrastinar.

Além disso, indivíduos que praticam Mindfulness conseguem manter uma maior atenção concentrada nas atividades diárias de estudo.

## Práticas eficientes para combater a procrastinação:

**ATENÇÃO PLENA:** Uma técnica de meditação focada na respiração eficiente;

**AUTOCOMPAIXÃO:** Uma técnica para evitar a autoculpabilização, focando sempre nos pontos positivos das situações;





# O Planejamento de rotina

Para universitários, o tempo pode se tornar o seu maior inimigo ou aliado a depender de como é utilizado. Isso se deve a quantidade de atividades realizadas por este público. De acordo com os estudos de Britton e Tesser<sup>19</sup>: quando discentes tentam realizar todas as suas atividades acadêmicas, eles podem ter uma sensação de que não possuem tempo suficiente para realizar seus trabalhos com qualidade.

Estudos comprovam que as pessoas que possuem mais controle sobre o tempo são mais eficientes, desempenhadas, satisfeitas e menos estressadas<sup>1</sup>.

Nesse sentido, apresentaremos técnicas simples para otimização da utilização do tempo, a fim de promover o bem-estar aos acadêmicos nesse momento de pandemia.

## Organização:

1. Identifique suas metas
2. Defina uma ordem de prioridades
3. Siga essa ordem para conseguir concretizar suas tarefas



## ESCREVA!

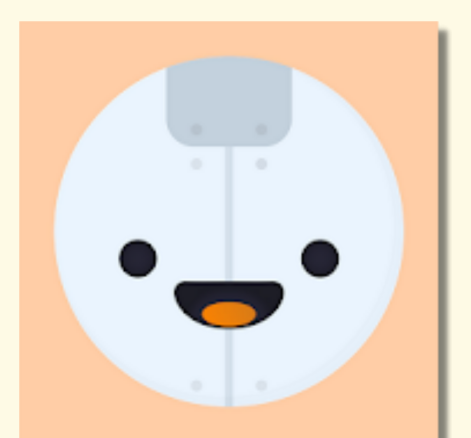
**Planner:** a finalidade dele é o aproveitamento do tempo e realização de atividades de maneira organizada e planejada. Você pode preenchê-los com objetivos, metas, trabalhos e o que mais deseje realizar a longo e curto prazo.

**Agenda:** essa ferramenta está mais direcionada a datar compromissos e atividades em seus respectivos prazos, também é um ótimo começo para quem não costuma escrever e organizar seus compromissos.

**Listas:** para quem não tem muita afinidade com as dicas anteriores, este é mais um recurso. Organizar em lista suas tarefas e em uma ordem de prioridades também pode otimizar o uso do seu tempo. Mas sinta-se livre para usar a sua criatividade e entender o tipo de organização que mais lhe deixa confortável.

## Reflectly<sup>21</sup>!

Um diário inteligente para permitir que você lide com pensamentos negativos, se torne mais positivo e ainda ensina você sobre a ciência do bem-estar. (Saiba + aqui)



# Alimentação e Saúde Mental

Como está sua alimentação diária? Você sabia que em momentos de incertezas e inseguranças tendemos a perder nossa percepção corporal e acabamos ficando distante dos nossos sinais de fome e saciedade?! Nesse momento pandêmico, por muitas vezes a comida pode ser utilizada para preencher algum vazio emocional. E os alimentos que acabamos ingerindo, acaba não sendo aquele mais nutritivo. É o que aponta a pesquisa da Universidade de Berlim<sup>22</sup>: Quase 60% da população brasileira não comeu com qualidade desde o início da pandemia do coronavírus no Brasil.

## Em contrapartida!

Aumenta preocupação com consumo de alimentos ultraprocessados durante pandemia (USP)<sup>23</sup>. Saiba [+] clique aqui!

Essas mudanças no padrão de alimentação também podem estar associadas aos efeitos estressores suscitados pela pandemia, como por exemplo: tristeza, ansiedade, medos relativos ao futuro, insegurança no emprego e risco de morte<sup>24</sup>.

Bem estar físico e mental estão interligados a uma alimentação de qualidade. Mas o contexto alimentar dos universitários é cotidianamente associado a uma nutrição inadequada<sup>25</sup>. Que tal mudar esse jogo? Com a finalidade de promover a saúde e prevenir doenças, daremos dicas de como manter uma boa alimentação em um momento tão sensível como este que estamos vivendo, anota aí!

## Dicas de como manter uma boa alimentação



**1** Evite álcool, cigarros ou bebidas com cafeína pois são substâncias que podem aumentar a sensação de nervosismo.

**2** Invista em chás e sucos (in natura), principalmente naqueles que possuem propriedades calmantes como camomila, erva-doce e maracujá.



**3** Beba água pois isso manterá o seu corpo hidratado, você pode optar em bebê-la naturalmente ou acompanhada com: gengibre, cravo, canela, alecrim e outros.

**4** Não faça dieta restritivas sem orientações médicas. Este tipo de dieta pode acarretar em compensações metabólicas e emocionais não desejadas e ainda pode baixar a imunidade.

**5** Dê prioridade a alimentos naturais, invista em alimentos ricos em nutrientes, zinco e com vitaminas A, B6, C e E, pois eles desempenham um papel importante na manutenção da imunidade.

**6** Se você costuma se descontrolar com o consumo de doces, a dica é ter apenas uma pequena quantidade em casa e comer lentamente para saciar a vontade.

**7** Se tiver vontade de comer compulsivamente, direcione seu pensamento para uma outra atividade como: dança, assistir um filme e outros.

**8** Cozinhe suas próprias refeições, além de você ter liberdade para inventar, poderá selecionar ingredientes saudáveis e de qualidade e também diminuir o risco de contaminação pela Covid-19.

**9** Torne suas refeições prazerosas, arrume a mesa e enfeite os pratos, borrafe essências que você goste no local. Tudo o que lhe deixe mais aconchegado é bem-vindo.

**10** Organize suas refeições diárias ou semanalmente, pois isso lhe ajudará até o controle do que está comendo e evitará excessos.

# A Prática da Atividade Física

A restrição do contato social mobilizado pela prevenção da contaminação pela COVID-19, também impactou diretamente na prática de exercício físico. Fato é que houve um aumento do comportamento sedentário, e notou-se que parte do tempo passou a ser ocupado pela utilização de TV, tablet, computador e outras tecnologias. O que levanta uma preocupação em torno dos problemas de saúde gerados pela falta de exercícios físicos<sup>25</sup>.

Para mais dicas sobre como praticar atividades físicas em casa, consulte a cartilha: "Como achatar a curva: cartilha sobre a prática de atividade física durante a pandemia do Covid-19"<sup>26</sup>

E você tem se exercitado? Se não, que tal começarmos logo! Elencamos três práticas que melhorarão sua saúde e poderão ser realizadas dentro de casa, além disso, você receberá indicações de canais no Youtube para o aprendizado delas.

## Calistenia



Calistenia Brasil<sup>27</sup>



São exercícios físicos onde se usa apenas o peso do próprio corpo procurando movimentar grupos musculares de maneira natural, desenvolvendo assim habilidades como força sobre o próprio corpo, equilíbrio, noção espacial e flexibilidade, além de melhorar a resistência muscular e cardiorrespiratória.

Estímulo para o cérebro e para a memória. Os movimentos realizados no decorrer de uma dança trazem uma série de efeitos benéficos para o cérebro. Combate a depressão, melhora a postura, tonifica os músculos e favorece a perda de calorias.



Dança



FitDance<sup>29</sup>



Exercício em Casa<sup>28</sup>



São exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, que, além de prevenir lesões, proporciona mais agilidade e elasticidade.

## Alongamento



# Aplicando Técnicas de Meditação

A meditação tem sido pauta de diversos estudos científicos da área de saúde e os resultados são animadores e surpreendentes: sabe-se que, com a prática constante, a meditação pode atuar como tratamento coadjuvante no estresse, ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Além de aumentar sentimentos como calma, aceitação, alegria, amor e compaixão<sup>30</sup>.

Não é tão difícil a prática da meditação, é necessário seguir os seguintes passos:

**1**

Reserve alguns minutos por dia, de 15 a 20 min.

**2**

Pratique todos os dias.

**3**

Fique em um ambiente de temperatura agradável e silencioso.

**4**

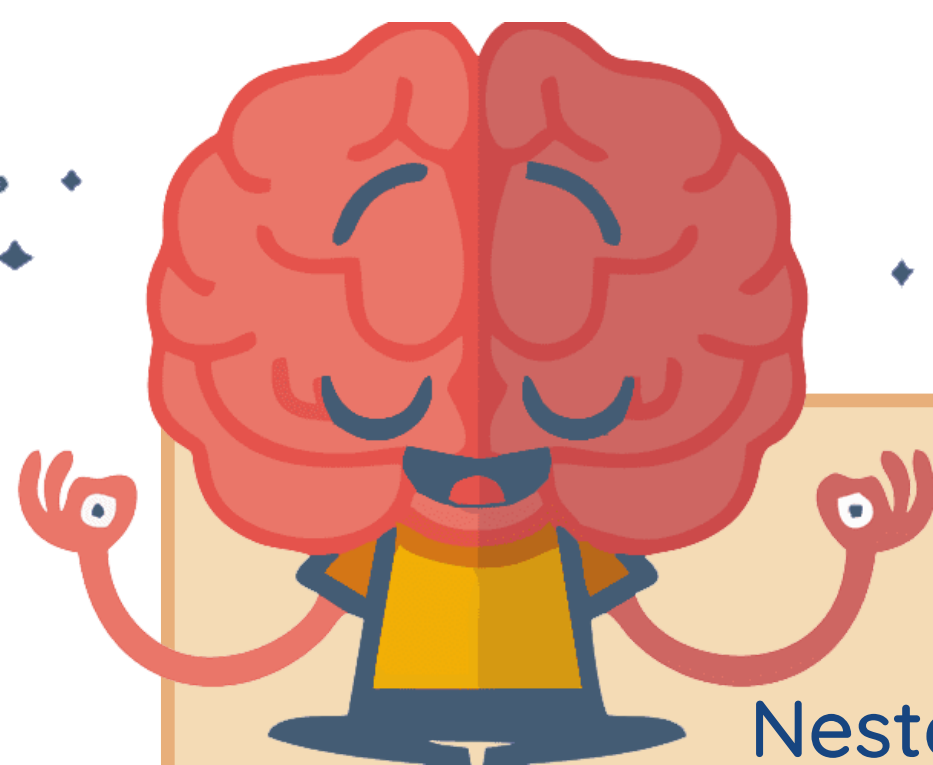
Fique deitado ou sentado, com postura ereta e relaxada e olhos fechados.

**5**

Respire profunda e lentamente.

**6**

Preste atenção na sua respiração e nas suas sensações corporais, deixe seus pensamentos virem na sua mente, mas não julgue nem se prenda a eles, deixe-os ir e volte a atenção à sua respiração;



**Você já experimentou meditar?**

Neste exercício<sup>31</sup>, queremos propor que você experimente um pouco mais de dez minutos de meditação ([clique aqui!](#)). Todo o exercício é guiado, desde a postura que você pode adotar e até mesmo como orientar melhor sua respiração. Ao final, que tal fazer o registro das suas sensações e reflexões? Aproveite o momento!

# Benefícios do Contato Com Pessoas Importantes

O uso de comunicação digital surgiu como uma forma de adaptação durante o período de isolamento social. As plataformas de videoconferência tiveram sua ascensão diante da necessidade de conexão social e viabilizaram a manutenção das relações familiares, profissionais e de cunho afetivo durante esse período.

Em quadro pandêmico, as comunicações em plataformas digitais se mostram ideais para manter as relações sociais com os amigos e familiares mais próximos, para assim, tornar possível uma troca de acolhimento, bem como interações saudáveis e prazerosas que ajudam a amenizar as preocupações decorrentes do isolamento social.



No contexto de desastres e emergências, o suporte social de pessoas importantes é fundamental para a manutenção do bem estar. O apoio social é um fator que influencia a visão positiva que um indivíduo tem de si mesmo, sua forma de ver o mundo e na maneira de lidar com as experiências das relações interpessoais.

## PRA FICAR POR DENTRO!...

Um estudo comprovou que a falta de relações sociais é um risco para a vida das pessoas e seu bem-estar. Sua análise alerta que a ausência de relações sociais influenciam no risco de morte de uma pessoa, podendo ser comparado com outros fatores de risco já conhecidos socialmente, como tabagismo, uso de álcool, falta de atividade física e obesidade. Ou seja, as relações sociais têm sido associadas não apenas à saúde mental, mas também à mortalidade. Saiba [+] aqui!



# Dicas de Entretenimento

Com o isolamento social, se tornou necessário pensar em alternativas para momentos recreativos dentro de casa.

O entretenimento permite que as preocupações sejam deixadas de lado para dar espaço à criatividade, gerando efeitos positivos que contribuem para um melhor enfrentamento das dificuldades na rotina de isolamento.

## ▶ Pra que arte, em tempos de pandemia?



Assista o vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=EMc5WjnYuWc>) "**Pra Que Arte Em Tempos de Pandemia?**"<sup>35</sup>!

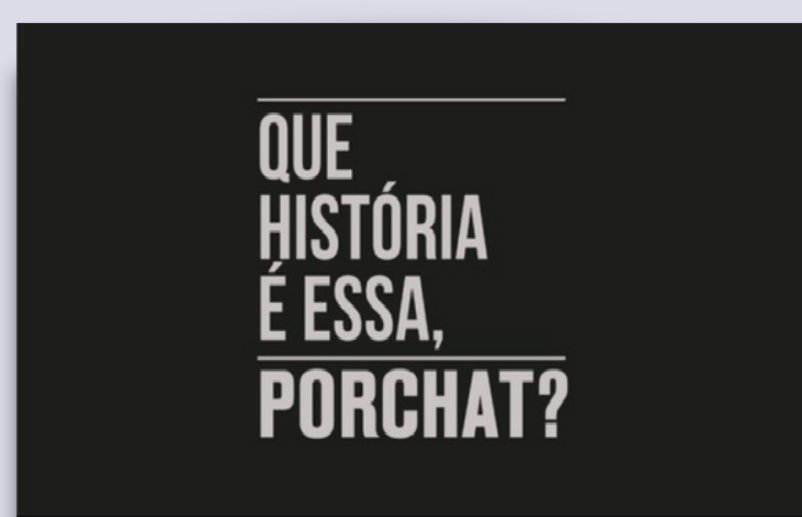
## [+] Confira nossas indicações...



Entre um café e outras ideias de grandes pensadores (as) contemporâneos são compartilhados<sup>36</sup>. Assista!



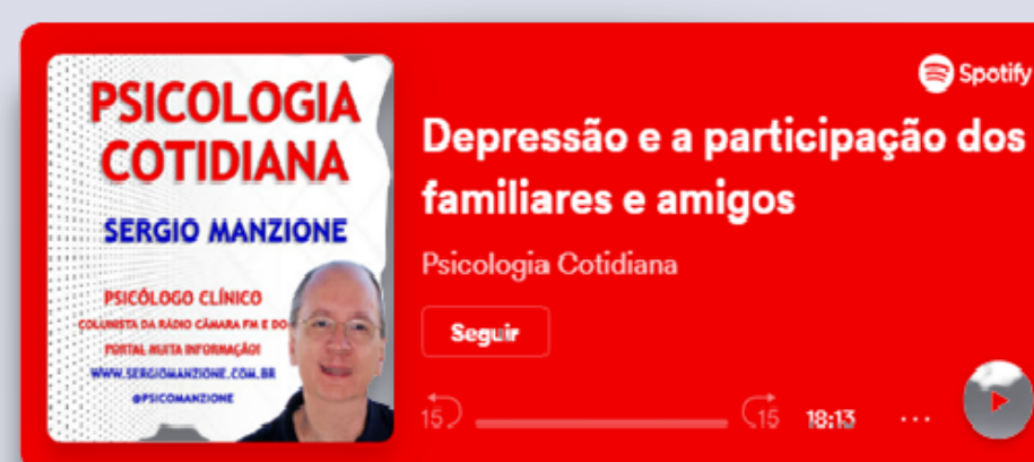
De forma bem humorada o curta-metragem tenta achar uma solução para como sobreviver à quarentena<sup>37</sup>. Vela a pena conferir!



Anônimos e famosos compartilham experiências, sejam elas inesquecíveis, engraçadas ou até assustadoras<sup>38</sup>. Confira!



Com boas doses de bom-humor, Camila Fremder aborda temas como rede de apoio, insegurança e diversidade com convidados<sup>39</sup>. Ouça agora mesmo!



Como digerir as frustrações para ir em busca do equilíbrio emocional? O psicólogo clínico, Sergio Manzione te ensina<sup>40</sup>. Escute o podcast!!



Adaptar-se as mudanças e superar obstáculos, refletindo sobre resiliência e o despertar. A Monja Coen nos traz reflexões sobre as questões da vida<sup>41</sup>.



# Atendimento Psicológico Gratuito

O acompanhamento psicológico on-line passou a fazer parte da rotina de muitos brasileiros.

Pesquisas empíricas e metanálises<sup>42</sup> realizadas em países como Canadá e Holanda revelaram resultados positivos dos atendimentos on-line, se enquadrando assim como uma forma de tratamento adequado para diversos tipos de transtornos psicológicos como a depressão, ansiedade e fobias.

Na nossa condição, hoje, é normal estar ansioso e triste. Esses sentimentos, contudo, se são paralisantes e distanciam a pessoa de sua essência podem se tornar patológicos. Caso isso venha a ocorrer, não é vergonhoso buscar por auxílio, nem será demonstração de fraqueza.



## Psicologia 0800

Informações de atendimentos psicológicos gratuitos e acessíveis em todos os estados brasileiros.

ALAGOAS

BAHIA

CEARÁ

MARANHÃO

PARAÍBA

PERNAMBUCO

PIAUÍ

RIO GRANDE  
DO NORTE

SERGIPE

SP

RJ

DF

Encontre o seu estado, cidade ou município através do site oficial do Projeto Psicologia 0800<sup>43</sup>, lá estão listados todos os locais de atendimento gratuito nos quatro cantos do Brasil. Não deixe de acessar: [psicologia0800.carrd.co/](https://psicologia0800.carrd.co/)

### FIQUE LIGADO!

Transtornos mentais podem ter maior recorrência pós-pandemia na qualidade de vida, aponta estudo realizado na USP<sup>44</sup>. Saiba [+] clique aqui!

Fonte: Psicologia 0800.

Toda crise é  
também uma  
oportunidade

- Yuval Noah Harari (2020)



# Referências

1. GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo\*. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 15 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.
2. AUTORIDADE FITNESS. Por Que Ninguém Fala Sobre Saúde Mental? | Autoridade Fitness. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=UwjE\\_XIQ7DA](https://www.youtube.com/watch?v=UwjE_XIQ7DA)>. Acesso em: 10 Jun. 2021.
3. OMS | Brasil. Who.int, 2013. Disponível em: <<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>>. Acesso em: 8 de Jun. 2021.
4. HODGES, Charles et al. The difference between emergency remote teaching and online learning. EDUCAUSE Review. 27 mar. 2020. Disponível em: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>, 2020. Acesso em: 1 Jul. 2021.
5. Arruda, E. P. (2020). Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. Em Rede - Revista De Educação a Distância, 7(1), 257-275. Disponível em: <<https://www.aunireded.org.br/revista/index.php/emrede/article/view/621/>>. Acesso em: 01 de Jun. 2021.
6. Folha informativa sobre COVID-19 - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Paho.org. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
7. LEMOS, Silva. Buscas sobre transtornos mentais no Google apresentaram alta de 98%. Jornal da USP. 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/buscas-sobre-transtornos-mentais-no-google-apresentaram-alta-de-98/>>. Acesso em: Jul./08/21.
8. CABRAL, Daniel. "O Grande Despertar" por Tom Foolery | The Great Realisation by Tom Foolery - Legendas em Português. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=qjD6-MApR\\_Y&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=qjD6-MApR_Y&t=6s)>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
9. Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinara Costa
10. GONZALEZ, Teofilo. Influência do confinamento COVID-19 no desempenho dos alunos no ensino superior. ArXiv.org, 2020.
11. CORREA, Sandra Milena Moreno. A inovação educacional na época do Coronavírus. Saltem Scientia Spiritus (Online) v. 6, n. 1, 2020.
12. TED. How the worst moments in our lives make us who we are | Andrew Solomon. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=RiM5a-vaNkg>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
13. Beleza Oculta - Trailer Oficial (leg) [HD]. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=fSbMvWW\\_BBE](https://www.youtube.com/watch?v=fSbMvWW_BBE)>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
14. Garcia, Leila Posenato e Duarte, Elisete. Infodemia: excesso de quantidade em detrimento da qualidade das informações sobre a COVID-19. Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 17 Junho 2021]. e2020186. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400019>>. Epub 07 Set 2020. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400019>.
15. Fake News. Saude.gov.br. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/fakenews/>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
16. TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO. Infodemia e saúde mental | Em conjunto. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=\\_S0t1jvN-N0](https://www.youtube.com/watch?v=_S0t1jvN-N0)>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
17. ONU BRASIL. Infodemia e pandemia: a conexão entre desinformação e COVID-19. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=5oJWIE9KHWc>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
18. LEITE, Umbelina do Rego; TAMAYO, Álvaro; GUNTHER, Hartmut. Organização do uso do tempo e valores de universitários. Aval. psicol., Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 57-66, jun. 2003. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712003000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712003000100007&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 08 jul. 2021.
19. BRITTON, Bruce K. & TESSER, Abraham. Effects of timemanagement practices on college grades. Journal of Educational Psychology, 1991, 83, 405-410. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/1992-10822-001>>. Acesso em 27 mai. 2021BROS, Warner.
20. ALVES, Elaine Jesus; CASTRO, Fábio de Jesus; VIZOLLI, Idemar; NETO, Moisés de Souza Arante; NUNES, Suzana Gillioli da Costa. IMPACTOS DA PANDEMIA COVID 19 NA VIDA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES DO ENSINO A DISTÂNCIA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS. Revista Atura Pan-Amazônica de Comunicação. v. 4, n. 2, p. 19-37, 2020. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.20873/ufv.2526-8031.2020v4n2p19>> Acesso em: 21 de mai. 2021.
21. REFLECTLY. Reflectly - Diário / Agenda. Google.com. Disponível em: <[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.reflectlyApp&hl=pt\\_BR&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.reflectlyApp&hl=pt_BR&gl=US)>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
22. Working Paper 4: Efeitos da pandemia na alimentação e na situação da segurança alimentar no Brasil. Fu-berlin.de. Disponível em: <[https://www.lai.fu-berlin.de/pt/forschung/food-for-justice/publications1/Publikationsliste\\_Working-Paper-Series/Working-Paper-4/index.html](https://www.lai.fu-berlin.de/pt/forschung/food-for-justice/publications1/Publikationsliste_Working-Paper-Series/Working-Paper-4/index.html)>. Acesso em: 10 Jul. 2021.
23. OLIVEIRA, de Kaynã. Aumenta preocupação com consumo de alimentos ultraprocessados durante pandemia. Jornal da USP. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/aumenta-preocupacao-com-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-durante-pandemia/>>. Acesso em: 8 Jul. 2021.
24. MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, set. 2020. Disponível em <[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 27 mai. 2021. Epub 21-Sep-2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000400026>.
25. BERNARDO, Greyce Luci et al. Consumo alimentar de estudantes universitários. Revista de Nutrição [online]. 2017, v. 30, n. 6, pp. 847-865. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>>. Acesso em 27 mai. 2021
26. Sanseverino, MA & Silva, AMB et al. (2020). Como "achatar a curva" em casa: cartilha sobre a prática de atividade física durante a pandemia da COVID-19.
27. Calistenia Brasil. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/calisteniabrazil>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
28. Exercício em Casa. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/exercicioemcasa>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
29. FITDANCE, Institucional. FitDance. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/portalfitdance>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
30. VARGINHA, Eduardo S.; MOREIRA, Andreia S. S. MEDITAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE. Revista de Medicina de Família e Saúde Mental. v. 2, n. 1, 2020, p. 13-21. Disponível em <<http://www.revista.unifeso.edu.br/index.php/medicinafamiliasaudemental/article/view/2236>> Acesso em 21 mai. 2021
31. CLAUDIA, Ana. EP43 - Meditação guiada - Graças à impermanência, tudo é possível. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bNYFNbXjglM>>. Acesso em: 10 Jun. 2021.
32. Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009
33. Birtwell, Williams, van Marwijk, Armitage, & Sheffield, 2019. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>
34. HOLT-LUNSTAD, Julianne; SMITH, Timothy B.; LAYTON, J. Bradley. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Medicine, v. 7, n. 7, p. e1000316, 2010. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>>. Acesso em: 8 Jul. 2021.
35. CANAL DOS DOUTORES DA ALEGRIA. Pra que arte em tempos de pandemia? Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=EMc5WjnYuWc>>. Acesso em: 6 Jun. 2021.
36. Café Filosófico CPFL. Disponível em: <<https://www.youtube.com/c/cafeilosofico>>. Acesso em: 8 Jul. 2021.
37. PULO DO GATO PRETO PRODUÇÕES. Como Sobreviver à Quarentena (filme completo em curta-metragem). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=VOotDmlFP7k>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
38. QUE HISTÓRIA É ESSA, PORCHAT? Disponível em: <<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvfh7mIR8Vbj61W5UYZPgAQF8cwMkd7e>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
39. É nóia minha? Spotify. Disponível em: <<https://open.spotify.com/show/3abnr07SkMuHOUOXQpGnf>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
40. Psicologia Cotidiana. Spotify. Disponível em: <<https://open.spotify.com/show/0TqOvoLiyPjDsyNNFmSb3H>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
41. Despertar Zen. Spotify. Disponível em: <<https://open.spotify.com/show/0CcR9PFfGyQylzL4bC7ayH>>. Acesso em: 10 Jul. 2021.
42. van Bastelaar, K, Cuijpers, P., Pouwer, F., Riper, H., & Snoek, F. J. (2011). Development and reach of a web-based cognitive behavioural therapy programme to reduce symptoms of depression and diabetes-specific distress. Patient Education and Counseling, 84(1), 49-55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2010.06.013>. PMID:20619577 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2010.06...>
43. Psicologia 0800. Psicologia 0800. Disponível em: <<https://psicologia0800.carrd.co/>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.
44. Transtornos mentais podem ter maior recorrência pós-pandemia. Jornal da USP. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/transtornos-mentais-podem-ter-maior-recorrencia-pos-pandemia/>>. Acesso em: 8 Jun. 2021.

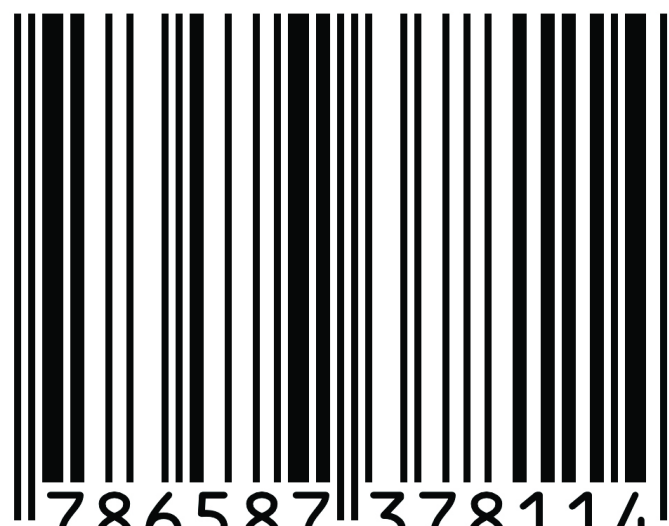


UCSAL  
**UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
DO SALVADOR**



ISBN: 978-65-87378-11-4

**BR**



9 786587 378114