



# ORIENTAÇÕES PSICOLÓGICAS PARA TEMPOS DE PANDEMIA

Volume 1

**IFPA** CONTRA O  
**CORONAVÍRUS**

 **INSTITUTO FEDERAL**  
Pará

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial

## EQUIPE DE ELABORAÇÃO

### ORGANIZAÇÃO

Ana Carolina Leal Folha de Castro

### PSICÓLOGAS DO IFPA

Ana Carolina Leal Folha de Castro  
Campus Tucuruí

Danielly da Silva Lopes  
DAPD/CAQV - Reitoria

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho  
Campus Santarém

Jeanne Kelly Soares Liberato  
Campus Conceição do Araguaia

Márcia Helena Maués de Abreu  
Campus Breves

Marília Mota de Miranda  
PROEN/DAAI - Reitoria

Paula Affonso de Oliveira  
CAQV/ Reitoria

### EXPEDIENTE TÉCNICO

### REVISÃO DE TEXTO

Mário Vitor Brandão de Lima  
Gabinete / PROEN – PI

Diagramação  
ASCOM Reitoria

## APRESENTAÇÃO

Prezado (a) discente,

A pandemia causada pela COVID-19 tem afetado nossas vidas de diversas maneiras. Sem que estivéssemos preparados, tivemos que mudar a nossa rotina e abrir mão das nossas principais atividades diárias. Até hoje, ainda estamos buscando nos adaptar às novas medidas de prevenção à saúde, e a essa nova forma de viver.

Diante de tantas mudanças, sentimentos como, insegurança, tristeza e angústia se fazem mais presentes, o que reforça uma necessidade ainda maior de cuidar da nossa saúde mental. Esse cenário que estamos vivendo trouxe para as instituições de ensino a preocupação de ajudar os estudantes a atravessar esse momento com mais criatividade e habilidade emocional.

Pensando nisso, e dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelas psicólogas do Instituto Federal do Pará, este E-book, escrito a muitas mãos, tem a intencionalidade de abordar os cuidados com a saúde mental, através de algumas orientações psicológicas, especialmente aos estudantes, por acreditarmos possíveis de serem colocadas em prática, em tempos de pandemia!

Abraços Virtuais e Boa leitura!  
Ana Carolina Folha

*"Tempos difíceis exigem amor ao extremo"*  
(Autor desconhecido)

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
O CUIDADO COMIGO MESMO Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho – Campus Santarém Jeanne Kelly Soares Liberato – Campus Conceição do Araguaia	8
POR QUE ALGUMAS PESSOAS NEGAM A PANDEMIA? Ana Carolina Leal Folha de Castro – Campus Tucuruí	11
LUTO E PERDAS Márcia Helena Maués de Abreu – Campus Breves	14
RELAÇÕES FAMILIARES Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho – Campus Santarém	17
SERVIÇO DE ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO DO IFPA Danielly da Silva Lopes - DAPD/ Reitoria Paula Affonso de Oliveira - CAQV/ Reitoria	20
CONTATOS ÚTEIS	23

## INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, considerada de uma família de vírus que causam infecções respiratórias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o novo agente do coronavírus foi descoberto em dezembro de 2019, após casos registrados na China.

No Brasil, o primeiro caso de contaminação pela COVID-19 foi oficialmente registrado em 26 de fevereiro de 2020. Com o aumento do número de casos de contaminação pelo mundo, a Organização Mundial da Saúde declarou, em 11 de março de 2020, a pandemia do novo coronavírus e, com isso, medidas de prevenção foram adotadas mais intensamente para conter a disseminação do vírus.

Em 13 de março de 2020, o Ministério da Saúde regulamentou critérios de isolamento e quarentena para serem aplicados pelas autoridades sanitárias em pacientes com suspeita ou confirmação de infecção por coronavírus.

Desde então, vivenciamos cada vez mais o aumento de restrições das nossas atividades diárias. Em 16 de março, Rio de Janeiro e São Paulo foram os primeiros estados no Brasil a registrar a transmissão comunitária, ou seja, quando não é possível mais identificar a origem da contaminação, o que levou o país a entrar em nova fase de estratégia de contenção do vírus. No dia seguinte, foi registrada a primeira morte por COVID-19, no Brasil.

O IFPA, acompanhando os acontecimentos do Brasil e do mundo, informou no dia 17/03/2020, por meio do OFÍCIO CIRCULAR Nº 07/2020/PROEN, a suspensão das atividades acadêmicas presenciais de Ensino, Pesquisa e Extensão, em todas as unidades do estado, no período de 19 de março a 12 de abril de 2020, posteriormente prorrogada, por meio da PORTARIA Nº 705/2020/GAB, por tempo indeterminado, até o momento.

No estado do Pará, o registro do primeiro caso do novo Coronavírus (Covid-19) pela Secretaria de Estado de Saúde (Sespa) foi em 18/03/2020, porém, apenas uma semana após esta primeira confirmação, o estado já registrava 9 casos da doença, e a partir de então, as notificações só foram aumentando, chegando no dia 30 de março a registrar a transmissão comunitária.

O número de contaminação no estado do Pará cresceu tanto, que entre 24 a 30 de abril, a capital paraense pulou de 51 para 138 óbitos, posteriormente chegando a registrar uma média de casos acima das médias estadual e nacional, tornando o Pará, o segundo estado do país a adotar o "lockdown" ou seja, bloqueio total das atividades não essenciais, em nove municípios do estado, de 10 a 17 de maio, sujeitos a advertências e multas àqueles que desrespeitassem as medidas.

Diante dessa crise epidemiológica sem precedentes, inúmeros são os impactos econômicos, políticos e psicológicos advindos da pandemia, que atingem diretamente a nossa forma de viver. Isso afirma a importância de cuidarmos, ainda mais da nossa saúde mental. Ainda que o grau de sofrimento reflita de forma singular para cada indivíduo, acreditamos que existem formas possíveis de administrá-lo, que podem minimizar o sofrimento mental e até mesmo prevenir, a instalação de doenças.

Teóricos já afirmam que o mundo não será mais o mesmo. De fato, não é mais possível continuar daquele ponto onde paramos antes de começar a pandemia. Muitas são as reflexões e incertezas que nos acompanham nesse momento e que irão perdurar por tempo indeterminado.

A expressão "o mundo todo" deixou de ser uma metáfora para se aplicar à nossa realidade, já que hoje, literalmente, sentimos essa crise mundialmente e, coletivamente, buscamos a saída ou pelo menos, minimizar seus impactos.

Sendo assim, o IFPA, como parte importante da vida dos seus discentes, também é um espaço de prevenção e auxílio, e este é o objetivo deste E-book: ajudá-lo a entrar em contato com algumas ideias/reflexões e buscar, nesse momento difícil, também, uma oportunidade de crescimento.

Se cuidem e contem conosco!  
Ana Carolina Folha  
Em:21/05/2020

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/>>.  
Acesso em: 17 de maio de 2020.

## O CUIDADO COMIGO MESMO

Falando francamente? As rotinas estão bastante alteradas e agora não vou poder sair de casa; ninguém vai me ver por trás desta máscara, então, eu não preciso me arrumar para nada e muito menos me preocupar em manter rotinas diárias, certo? ERRADO. Agora é o momento em que você mais precisa estar cuidando de tudo que te faz bem, seja dormir mais, ler livros de sua preferência, comer algo gostoso, cuidar da alimentação, brincar com os filhos, conversar, acessar redes sociais... uma infinidade de possibilidades que envolvem um fator fundamental: o seu bem-estar!

Quando falamos em autocuidado, nos referimos ao olhar carinhoso e responsável que precisamos ter conosco, percebendo nossos limites pessoais e a nossa importância dentro dos diversos grupos que participamos, sejam eles familiares, fraternais ou de trabalho, mas principalmente, para nós mesmos. É a partir desta consciência que conseguimos evitar cobranças pessoais exacerbadas e o sofrimento psíquico por não alcançarmos nossos planejamentos ou não sermos exatamente o que exigem de nós. Cuidar de mim mesmo é um exercício diário que requer disposição e um pouquinho de tempo. Que tal aproveitar este momento para iniciar esta importante aventura?

Existem pelo menos cinco tipos de autocuidado, atos simples, mas que trazem um enorme benefício para você. Vamos descobrir quais são e como você pode colocá-los em prática em sua vida?

O primeiro refere-se ao autocuidado emocional, que é o quanto você está conectado às suas emoções, se as reconhece e aceita em você mesmo. Lembre-se que isto não necessariamente envolve começar a fazer sessões de psicoterapia, claro que seria ótimo, mas sim se conectar consigo mesmo, reservando tempo para refletir sobre aspectos da sua vida que estejam alinhados, ou não, ao seu projeto existencial e, quem sabe, partir para uma

mudança. Uma boa forma de se conectar consigo mesmo pode ser fazer meditação ou ioga; assistir um filme ou série que te faça sorrir; permitir-se chorar; conversar assuntos triviais com amigos; encontrar canais para expressar seus sentimentos, como dançar, pintar, escrever. Enfim, existem N possibilidades que te permitem acessar suas emoções.

Já o autocuidado físico está relacionado a atividades com o corpo, mas que não se limitam à prática de atividades físicas, mas sim de manter o corpo em movimento. Brincar com seu animal de estimação, com seu filho, ou com ambos; dançar sozinho; organizar seu guarda-roupas; limpar seu quarto; tomar um banho relaxante; cuidar de seu corpo e de sua pele fazendo uma rotina de skincare ou um spa em casa; arriscar-se na cozinha; são bons exemplos de autocuidado físico.

O autocuidado intelectual diz respeito a exercitar a mente, estimulando a criticidade, a criatividade e o raciocínio. Dentre as sugestões para exercitar o intelecto podemos destacar montar um quebra-cabeças, fazer palavras cruzadas, jogos de tabuleiro, leitura, aprender um novo idioma, escrever, etc.

O autocuidado espiritual, ao contrário do que possa parecer, refere-se à disposição em buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior, podendo ou não, estar relacionado à religião. Boas ideias de autocuidado espiritual podem ser: participar de um serviço voluntário, contemplar a natureza, manter um diário de gratidão, realizar atividades com propósito/sentido, assistir uma missa/culto, etc.

Por fim, o autocuidado social está ligado à sua interação com os outros, sobre como se relacionar de forma satisfatória com as pessoas à sua volta. Procure estar perto de pessoas que te façam bem, que transmitam serenidade, alegria, compreensão; seja voluntário em um projeto, sinta-se útil ajudando outras pessoas; interaja com pessoas diferentes, seja pessoalmente ou por meio das mídias sociais, entre outros.

Foque sua atenção em atitudes práticas e concentre-se em coisas que verdadeiramente são importantes para você. Busque direcionar suas energias para seus relacionamentos interpessoais e no seu crescimento pessoal. Ambos podem ser cultivados mesmo que à distância, para isso existem diversas plataformas de tecnologia a nosso favor, então utilize-as de maneira a lhe proporcionar bem-estar e uma boa saúde psíquica.

Pratique o hábito de conversar sobre você mesmo e sobre quem está perto de você. Se estiver sozinho em casa, pratique do mesmo jeito, um telefonema, uma videochamada para quem se gosta faz um carinho e tranquiliza a alma. Desconecte-se e reconecte-se. Você descobrirá um fantástico e surpreendente mundo novo, e enquanto você embarca nesta nova aventura, deixe o mundo lá fora correr, o caos passar, as notícias virarem apenas notícias e a vida aos poucos voltar ao normal.. E quando o caos passar, você verá, nada mais será como antes, principalmente você.

#### SOBRE AS AUTORAS

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho, é Psicóloga de base teórica psicanalítica, especialista em Psicopedagogia Institucional e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Santarém. E-mail: [psi.santarem@ifpa.edu.br](mailto:psi.santarem@ifpa.edu.br).

Jeanne Kelly Soares Liberato é Psicóloga Cognitivo Comportamental e servidora Técnica Administrativa em Educação do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Conceição do Araguaia. E-mail: [jeanne.liberato@ifpa.edu.br](mailto:jeanne.liberato@ifpa.edu.br)

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5 Tipos de autocuidado: descubra o que é e como aplicar. Menvie, 2020. Disponível em: <https://menvie.com.br/autocuidado/>. Acesso em: 17 de maio de 2020.

## POR QUE ALGUMAS PESSOAS NEGAM A PANDEMIA?

Diante da pandemia em decorrência da COVID-19, observamos um fenômeno no mínimo curioso. Em meio à crise, mesmo com o grande volume de informações, é comum vermos pessoas que não aceitam a gravidade da situação e se demonstram resistentes a adoção das práticas de higiene, ou mesmo se recusam a cumprir as recomendações das autoridades sanitárias.

A postura dessas pessoas, acaba por surpreender àquelas que tomam os cuidados necessários com a saúde, que por sua vez, expressam sua indignação, já que para estas a importância da prevenção chega a parecer óbvia.

Do ponto de vista psicológico, é possível compreender a percepção das pessoas que subestimam a pandemia de diversas maneiras. Os teóricos da Gestalt-Terapia utilizam o conceito de contato para pensar a forma como os indivíduos se relacionam com o mundo, ou a forma de lidar com a realidade. Por esse prisma, entende-se que a negação da pandemia, é uma forma de evitar o contato com aquilo que amedronta. Diante desse mecanismo de defesa, é importante tentar compreender, do que essa pessoa está tentando se proteger ou evitar, como por exemplo: a morte? A contaminação pelo vírus? A mudança de rotina? Porém, num contexto de pandemia, sabemos que minimizar a gravidade do vírus, impacta no aumento do risco de contaminação.

Em outro extremo, existem as pessoas que entram em pânico, enxergando o vírus, por exemplo, maior do que ele realmente é, entrando num estado de medo e desespero, o que também dificulta que cuide de si e dos outros (atitudes essenciais num cenário de pandemia).

Em Gestalt terapia, o adoecimento ocorre quando, os recursos internos, ou as defesas psicológicas do indivíduo, não conseguem dar conta de manter o bem-estar, ou de ajustar-se criativamente ao meio. Diante da pandemia,

estamos sendo convocados a nos ajustar à uma nova dinâmica de vida a todo momento, ocorre que cada indivíduo vai se adaptar conforme suas possibilidades internas e externas, que construiu ao longo de sua vida.

O medo, a princípio, é um mecanismo de proteção, ele é funcional quando leva o indivíduo a assumir as atitudes necessárias para se proteger do perigo, mas, quando exagerado ou desproporcional ao motivo, é um indicativo de que o organismo não está conseguindo lidar de forma saudável com a realidade, podendo levar até ao adoecimento mental.

Negar ou entrar em pânico, os dois polos não são benéficos à saúde mental. Portanto, é importante, pensarmos sobre as nossas atitudes, e sempre que possível, fazermos escolhas mais saudáveis, mesmo diante das medidas de prevenção restritivas impostas pela pandemia.

Algumas dicas para conversar com quem age indiferente à pandemia

- Tenha em mente primeiro se você quer mesmo ter um diálogo construtivo para ambas as partes e procure criar uma atmosfera apropriada para isso;
- Esteja disposto a ouvir com calma e empatia os argumentos da outra pessoa, sem julgamentos;
- Esteja atento para compreender os seus sentimentos, e o que a pessoa está verdadeiramente buscando evitar entrar em contato;
- Valide os sentimentos da outra pessoa, o que não significa concordar, mas, demonstrar que respeita o direito de cada um pensar diferente;
- Se perceber que conseguiu abertura para uma comunicação respeitosa, apresente dentro do possível, fontes de informações seguras e dados científicos, isso pode ajudar a sensibilizá-la;

- É importante você também consiga falar sobre as suas dificuldades ao atravessar esse momento de pandemia, o que pode transmitir uma mensagem subliminar de que todos estamos diante do medo, em maior ou menor grau, mas que não podemos permitir que impeça as boas práticas de prevenção, que não só valem para a saúde individual, mas refletem na coletividade;
- Ainda que o objetivo da conversa, seja mostrar que a pandemia é grave e que os cuidados são indispensáveis, não alimente o pânico, isso pode encerrar a conversa ou provocar justamente o contrário do que se espera;
- Por fim, vale a recomendação citada no Jornal Nexo "É importante evitar a politização da pandemia durante conversas, a ciência não é política" e "A ciência tem que estar acima de qualquer discurso político neste momento".

#### SOBRE A AUTORA

Ana Carolina Folha é servidora Técnica em Educação Administrativa (TAE) do IFPA-Campus Tucuruí. A "Carol" é Psicóloga, Gestalt Terapeuta e Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT. E-mail: [ana.castro@ifpa.edu.br](mailto:ana.castro@ifpa.edu.br)

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ginger, S e Ginger, A. Gestalt - uma terapia do contato. São Paulo: Summus, 1995.
- NEXO. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/03/27/Como-conversar-com-quem-n%C3%A3o-leva-a-s%C3%A9rio-o-coronav%C3%A9rus>. Acesso em: 15 de maio de 2020.
- Rosenberg, Marshall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

## LUTO E PERDAS

Estamos vivendo dias muito atípicos nos quais temos que lidar com situações difíceis e que nunca imaginamos viver. Vários são os sentimentos que nos afligem hoje, sentimento de desamparo, vazio, angústia, medo de perder alguém ou medo de morrer.

Todos nós, de alguma maneira, estamos perdendo algo nessa pandemia, como se não bastasse a perda de um amigo, ou a de um ente querido, perdemos também o direito aos rituais de despedida. Nossa rotina foi mudada de forma súbita. De um dia para o outro, sem esperarmos ou nos prepararmos, perdemos nossas atividades diárias. Não vamos mais à escola, à faculdade, ao trabalho, não encontramos mais os familiares nem os amigos nos finais de semana, não tem mais lazer, ou pelo menos toda essa rotina, repentinamente mudada radicalmente. A crise da pandemia não é só epidemiológica, é estrutural, econômica, financeira e principalmente psicológica, pois todas as crises advindas da pandemia atingem drasticamente nosso psicológico, e esse cenário é coletivo e sentido mundialmente.

Muitas vezes somos invadidos por um sentimento de impotência como se não pudéssemos mais proteger nossa família e nem a nós mesmos da morte. Perdemos qualquer possibilidade de estender a mão quando em uma visita a um amigo ou familiar doente. A incerteza de chegar ao final dessa crise e todas as perdas que ela nos impõe, nos fazem, muitas vezes, perder as esperanças.

Diante de toda essas crises que estamos vivendo, a desordem emocional frequentemente será inevitável e causada por uma condição de luto prolongado, o que pode desencadear vários adoecimentos emocionais como, fobias, síndrome do pânico, estresse de transtorno pós-traumático, depressão. Mas como lidar com tantos sentimentos que desorganizam emocionalmente a abalam nossas estruturas?

## DICAS DE COMO LIDAR COM PERDA E LUTOS

- Crie um diário e a cada final do dia escreva como foi seu dia. Procure nomear seus sentimentos, escrever da sua dor e tente descrever o que sente e pelo que sente. Ao encerrar leia o que você escreveu em voz alta.
- Participe de grupos on-line que sejam funcionais pra você, que sejam acolhedores e no qual você se sinta escutado nas suas demandas, e que de alguma forma você se sinta útil em confortar alguém. Lembre-se que o sofrimento é coletivo e ajuda precisa ser mútua.
- Se você perdeu um amigo e/ou ente querido, escreva uma carta a ele(s) que fale de suas vivências juntos. Fale do que foi relevante na relação, do que marcou suas vidas, descreva porque ele(s) era(m) importante(s) pra você, diga como você se sentiu em não poder se despedir e como você gostaria que fosse a despedida, caso fosse possível. Depois que acabar de escrever a carta você pode enterrá-la ou queimá-la e guardar as cinzas. Saiba que por mais dolorido que seja uma despedida, você pode ter a oportunidade de dar um significado mais funcional para sua história com essa(s) pessoa(s) que partiu/partiram.
- Siga as orientações de cada item dessa cartilha e se você perceber que continua não dando conta, procure uma ajuda profissional on-line.

### SOBRE A AUTORA

Marcia Helena Maués de Abreu, Especialista em Saúde Mental pela UEPA e Mestre em Planejamento e Desenvolvimento pelo NAEA/ UFPA, é servidora Técnico-Administrativo em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Campus Breves. E-mail: [marcia.abreu@ifpa.edu.br](mailto:marcia.abreu@ifpa.edu.br)

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOUZA, Christiane Pantoja de; SOUZA, Airle Miranda de. Rituais Fúnebres no Processo do Luto: Significados e Funções. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, v. 35, e35412, 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010237722019000100509&lng=en&nr=m-iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722019000100509&lng=en&nr=m-iso). Acessado em: 05/06/2020.

## RELAÇÕES FAMILIARES

Falar sobre família nem sempre é fácil porque o que para uns pode ser sinônimo de amor, aconchego, união e muito apoio, para outros, no entanto, pode ser que este sentimento seja exatamente o antagônico do mencionado anteriormente. As relações interpessoais, como um todo, para que sejam positivas, requerem disposição, afinidade e tolerância. Um pouco de paciência e empatia sempre colaboram para este processo.

Porém, quando estas relações não são harmônicas, a convivência pode ser extremamente difícil, principalmente quando elas acontecem dentro do contexto familiar e, onde muitas vezes, você não tem como se afastar ou evitá-las. Quando esta convivência é cercada por agressões físicas ou verbais, acusações e desconfianças, opiniões muito divergentes, preconceito, ou os laços familiares estão fragilizados por alguma situação mais complexa, parece praticamente impossível que possa existir alguma maneira de reconstruir esta relação.

Contudo, se pensarmos que para ajustar ou corrigir erros em nossas vidas é necessário que se tente e faça diferente, começamos a perceber que o impossível só existe quando não se tem a real intenção de modificar o que está disfuncional. E ao falarmos em relacionamento, falamos no plural (sempre no plural), pois no mínimo é necessário que existam duas pessoas envolvidas, sejam elas casais, filhos, amigos, colegas de trabalho, pais e filhos... É importante que se queira corrigir ou ajustar a relação. Não basta apenas um dos lados envolvidos buscar tal melhoria neste relacionamento, mas quando um dos lados já se dispõe a mudar, temos a metade do caminho percorrido, e um novo formato de relacionamento sendo escrito.

Reconstruir o relacionamento, às vezes, é muito mais delicado do que cultivar uma relação nova, mas, ao fazermos o exercício desta reconstrução, fortalecemos muito mais a nós mesmos e passamos a nos conhecer de uma maneira que até então não havíamos parado para pensar. Isso acontece

porque ao buscarmos compreender o que "deu errado" naquele relacionamento, nos forçamos a olhar para nós e entendermos onde falhamos, acertamos ou permitimos que fôssemos desrespeitados. E, a partir desta descoberta, as relações futuras serão diferentes, pois você conseguirá se posicionar melhor e expressar melhor quem você é e o que espera da relação. Sua voz passa a ter força e você também. Isto se reflete muito nos relacionamentos familiares onde, às vezes, apenas os pais, ou um dos cônjuges, ou um tio, o padrasto, seja quem for, tem a voz ativa dentro de casa, deixando os demais membros da família submissos e sem voz, tornando a convivência sufocante e abusiva.

Se você é a parte desta relação que tem a voz sufocada, a convivência neste momento de pandemia deve estar sendo insustentável, mas se você começar a aproveitar este momento e refletir o que realmente vale à pena para você e o quão este tipo de relação pode ser destrutiva, você pode conseguir focar o olhar para dentro de si e separar os conflitos causados por terceiros dos problemas que você precisa enfrentar e vencer, privativamente, para alcançar os seus objetivos. Quando você começa a separar o que é seu do que é do outro, o outro já não consome o seu pensamento, não atrapalha seus objetivos e não afeta sua autoestima.

Você não deixa de ter seus problemas, eles continuam lá, mas você aprende a lidar com eles de maneira objetiva, dando a real importância a eles e não supervalorizando conflitos que muitas vezes nem pertencem a você.

A família é nosso primeiro contato social. Desde que nascemos, é nela que iniciamos este exercício de relacionar-se com o mundo. Assim como na sociedade, encontramos diversos desafios, é dentro da família que muitas vezes enfrentamos os nossos maiores medos e criamos as nossas maiores expectativas. Mas quando passamos a enxergar que esta relação é o primeiro grande ensaio que temos para a nossa vida pessoal e que ela não se resume apenas ao que se vive dentro do contexto familiar, percebemos que nossa energia e vida estão para muito além dos cômodos de nossas residências, ressignificamos estas relações. Busque este encontro consigo mesmo ao dividir o que pertence a você e o que é do outro, tente compreender o

porquê das relações familiares não serem tão amáveis (se este for o caso) ou porque elas são tão boas e, conforme for, faça a sua parte. E o que não for seu, deixe para quem de direito for, mas fique com a certeza de que você deu o passo que precisava ser dado.

#### SOBRE A AUTORA

Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho, é Psicóloga de base teórica psicanalítica, especialista em Psicopedagogia Institucional e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Santarém. E-mail: [psi.santarem@ifpa.edu.br](mailto:psi.santarem@ifpa.edu.br).

## SERVIÇO DE ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO DO IFPA

O serviço de acolhimento psicológico surgiu com o objetivo contribuir para a promoção da saúde integral e qualidade de vida dos discentes, servidores e colaboradores do IFPA, ao criar um espaço de acolhimento e orientação diante de situações de conflito e sofrimento psíquico resultantes de problemas no contexto interno ou externo à Instituição.

Usualmente, o acolhimento discente é realizado da forma que você já conhece, com o psicólogo atuando junto à equipe multiprofissional da assistência estudantil, que envolve profissionais da saúde e da educação. O acolhimento pode ser realizado por meio de atendimento presencial, individual ou em grupo, e ações de saúde que acontecem ao longo dos semestres nos Campi, além das atividades de desenvolvimento e implementação das políticas de assistência estudantil que garantem a permanência de muitos estudantes no IFPA.

Nesses difíceis tempos de pandemia, o acolhimento psicológico não poderia parar! Não podemos realizar o atendimento presencial que gostaríamos, mas estamos disponíveis para acolher virtualmente toda a comunidade do IFPA. Sabemos que este cenário de angústia e medo da doença e do contágio, aliado à necessidade de isolamento social, têm contribuído para aumentar os casos de sofrimento psíquico e transtorno mental, como as variações de humor, insônia, ansiedade e sintomas depressivos.

Cada pessoa é afetada de forma diferente por essa situação e qualquer um de nós pode experimentar algum desconforto ou sofrimento. Necessitar de apoio psicológico, agora ou em qualquer outro momento da vida, não é sinal de fraqueza, pelo contrário, é autocuidado! Precisamos, mais do que nunca, cuidar da nossa saúde. Lembre-se: saúde não é somente do corpo, mas também da mente.

Para auxiliar nesse cuidado, a PROEN, junto com os psicólogos(as) do IFPA, lançaram o Projeto de Educação Socioemocional, que visa promover o autoconhecimento e a saúde mental por meio de materiais informativos, como esta cartilha, e do Acolhimento Psicológico Virtual.

O Acolhimento Psicológico Virtual é uma extensão do serviço de acolhimento que já ofertávamos antes, mas agora por meio de ferramentas tecnológicas, como chat institucional, hangouts e Skype, garantindo assim a manutenção do serviço durante a suspensão das atividades acadêmicas.

O serviço é gratuito e atende a toda a comunidade do IFPA. Para usá-lo basta enviar um e-mail para a sua Unidade (consulte a tabela abaixo para ver o e-mail dos Campi) e solicitar o serviço. O psicólogo responsável irá enviar um contrato no qual você aceita participar da ação e, se você for menor de idade, um formulário de autorização para um dos responsáveis assinar. Esses documentos são exigência do Conselho Federal de Psicologia, mas não se preocupe, o preenchimento é simples e eles serão armazenados de forma sigilosa. Após agendar um horário, basta abrir o aplicativo digital de sua preferência e conversar com o psicólogo responsável pela sua Unidade!

### E-MAILS DAS UNIDADES

UNIDADE	E-MAIL
Abaetetuba	psi.abaetetuba@ifpa.edu.br
Altamira	psi.altamira@ifpa.edu.br
Ananindeua	psi.ananindeua@ifpa.edu.br
Belém	psi.belem@ifpa.edu.br
Bragança	psi.braganca@ifpa.edu.br
Breves	psi.breves@ifpa.edu.br
Cametá	psi.cameta@ifpa.edu.br
Castanhal	psi.castanhal@ifpa.edu.br
Conceição do Araguaia	psi.cda@ifpa.edu.br
Itaituba	psi.itaituba@ifpa.edu.br

## E-MAILS DAS UNIDADES

UNIDADE	E-MAIL
Marabá Industrial	psi.cim@ifpa.edu.br
Marabá Rural	psi.crm@ifpa.edu.br
Óbidos	psi.obidos@ifpa.edu.br
Paragominas	psi.paragominas@ifpa.edu.br
Parauapebas	psi.parauapebas@ifpa.edu.br
Santarém	psi.santarem@ifpa.edu.br
Tucuruí	psi.tucurui@ifpa.edu.br
Vigia	psi.vigia@ifpa.edu.br
Reitoria	psi.caqv@ifpa.edu.br

## SOBRE AS AUTORAS

Danielly da Silva Lopes é psicóloga, Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela UFPA e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – Departamento de Processos Administrativos (DAPD). E-mail: danielly.lopes@ifpa.edu.br

Paula Affonso de Oliveira é psicóloga, Mestre em Psicologia, doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFPA e Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – CAQV/Reitoria. E-mail: paula.oliveira@ifpa.edu.br

\*Este texto teve a colaboração da Assistente Social Terezinha do Socorro da Silva Lima, mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião pela UEPA, servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – CAQV/Reitoria.

## CONTATOS ÚTEIS

### EMERGÊNCIAS

- 192 - SAMU
- 193 - BOMBEIROS
- 100 - Denúncias de exploração sexual contra crianças e adolescentes.

## ATENDIMENTOS EM GERAL

<p>NÚCLEO DE GÊNERO (NUGEN) DA DEFENSORIA PÚBLICA DO PARÁ</p>  <p><b>ATENDIMENTO NUGEN MULHER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De segunda a sexta-feira de 8h às 14h (91) 99172-6296 (ligação/ WhatsApp).</li> <li>• De segunda a sexta-feira, 14h às 17h, aos finais de semana e feriados, de 8h às 14h, acionar o plantão cível: (91) 98154-5300.</li> </ul>	<p>Para contatar o MPPA em sua cidade, utilize:</p> <p><b>☎ Central de atendimento: (91) 4006-3400</b></p> <p><b>☎ Ouvidoria (denúncias ou reclamações): (91) 98837-7570 (telefone e Whatsapp) ouvidoria@mppa.mp.br</b></p> <p><b>💻 Serviços pela internet: www.mppa.mp.br</b></p> 
<p>ATENDIMENTOS EM CASOS DE SUSPEITA DE COVID 19</p>	
<p>PREFEITURA DE BELÉM</p>  <p><b>CENTRAL DE ATENDIMENTO</b> EM CASOS DE SUSPEITA DO COVID-19, LIGUE:</p> <p><b>ATENDIMENTO 24H</b> (91) 98417-3985 0800 72 61036</p> <p><b>ATENDIMENTO DE 8H ÀS 22H</b> (91) 98568-3067 (91) 98568-6203 (91) 3184-6110</p> 	<p>PREFEITURA DE CASTANHAL</p>  <p><b>PLANTÃO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE</b></p> <p><b>HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO</b>   8h às 13h 14h às 22h</p> <p><b>FONES:</b> <b>99284-5650</b> <b>99161-6758</b> <b>99138-1236</b> <b>99160-2542</b></p> <p>SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE   </p>
<p>PREFEITURA DE MARITUBA</p>  <p><b>DÚVIDAS SOBRE O COVID-19?</b></p> <p><b>HORÁRIO: SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, 8H ÀS 18H</b></p> <p><b>ORIENTAÇÕES</b> <b>98581-8611</b> <b>98582-6033</b></p> 	<p>PREFEITURA DE ANANINDEUA</p>  <p><b>ANANINDEUA CONTRA O CORONAVÍRUS</b></p> <p><b>Call Center</b></p> <p>Para dúvidas e orientações de COVID19</p> <p>Linha direta com a Secretaria de Saúde de Ananindeua, Vigilância em Saúde.</p> <p>(91) 982284325: Linha direta 24 horas (91) 985199054: (08:00hr às 20:00hr)</p> <p>(91) 984618221: Whatsapp (08:00hr às 20:00hr)</p> <p>*30732224 (Vigilância Epidemiológica) (08:00hr às 17:00hr)</p> <p>#FIQUEMCASA</p> 

## TELECONSULTAS PARA CASOS DE COVID 19

### MINISTÉRIO DA SAÚDE /TELE-SUS



**FAÇA O DIAGNÓSTICO DO CORONAVÍRUS SEM PRECISAR SAIR DE CASA.**  
Escolha umas das opções abaixo e entre em contato:

- Ligue para 136 ou
- Acesse nosso chat pelo [saude.gov.br/coronavirus](https://saude.gov.br/coronavirus) ou
- Baixe o aplicativo Coronavírus-SUS ou
- Mande um "oi" no Whatsapp, no número (61) 9938-0031.

**Tele-SUS. Consulta sem sair de casa.**

DISQUE SAÚDE **136** | MINISTÉRIO DA SAÚDE | PÁTRIA AMADA BRASIL

### PREFEITURA DE MARITUBA



**TELECONSULTA**  
**98589-9041**  
Telefone, whatsapp ou videochamada  
**HORÁRIO**  
Segunda a Sexta-Feira,  
8h às 18h

SESAU | PREFEITURA DE MARITUBA

### UEPA- UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ



**TELEATENDIMENTO COVID|MÉDICOS|CCBS**  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ

DDD 91

Dia	Horário	Telefone 1	Telefone 2
Segunda-feira 1 de junho	8h30 - 10h30	98895-5982	98112-6338
	10h30 - 12h30	98435-4959	98465-0637
	14h - 16h	98112-1230	98439-7538
	16h - 18h	98477-4831	98467-3317
Terça-feira 2 de junho	8h30 - 10h30	98467-3799	98447-2253
	10h30 - 12h30	98417-0043	98410-5403
	14h - 16h	98446-4828	98439-3661
	16h - 18h	98895-1972	98527-7325
Quarta-feira 3 de junho	8h30 - 10h30	98467-3799	98418-3904
	10h30 - 12h30	98802-7046	98460-9367
	14h - 16h	98423-1861	98895-1969
	16h - 18h	98328-2833	98484-8293
Quinta-feira 4 de junho	8h30 - 10h30	98410-3620	98436-7494
	10h30 - 12h30	98112-1230	98895-2256
	14h - 16h	98475-2866	98433-7634
	16h - 18h	98417-2090	98329-3378
Sexta-feira 5 de junho	8h30 - 10h30	98444-0026	99359-7378
	10h30 - 12h30	98436-7482	98410-5403
	14h - 16h	98732-9288	98452-9363
	16h - 18h	98895-2256	98436-2416
	18h - 20h	98470-2955	98417-2090

### CATÁLOGO DE REDE DE SERVIÇO DE APOIO EMOCIONAL

- Descrição: O catálogo é uma compilação do maior número de serviços possíveis para facilitar a busca de atendimentos psicológicos do público em geral, para enfrentamento da COVID-19.
- Disponível em: no site do institucional IFPa <https://ifpa.edu.br/coronavirus>

### SOBRE A AUTORA

Marília Mota de Miranda é Psicóloga Especialista em Sistema de Garantia de Direitos de crianças e adolescentes. Servidora Técnica Administrativa em Educação (TAE) da PROEN/Reitoria do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará . E-mail: [psi.proen@ifpa.edu.br](mailto:psi.proen@ifpa.edu.br)



INSTITUTO  
FEDERAL  
Pará

# IFPA CONTRA O CORONAVÍRUS

REDES SOCIAIS



IfpaOficial



ifpaoficial



IFPA Oficial