

Saúde mental em tempos de pandemia



Estratégias de enfrentamento



FPS 15
anos

FACULDADE
PERNAMBUCANA
DE SAÚDE

Saúde mental em tempos de pandemia

AUTORES

Ana Maíra Nóbrega
Alípio Agra Lima Filho
Bruno Hipólito da Silva
Cinara Karina Bezerra e Silva
Ciro Gustavo Oliveira de Barros
Janaína Mendes Diniz
José Roberto da Silva Júnior
Joyce Cristine Silva de Brito
Maria Alice Luna Sampaio
Rafael Marques Vaz
Thaynara de Oliveira Nascimento

Mestrado profissional em
Educação para o ensino na área
da Saúde
Turma 9



Público Alvo
**População
adulta em geral**

 www.fps.edu.br

 (81) 3335-7777

 contato@fps.edu.br

Saúde mental em tempos de pandemia

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143s Faculdade Pernambucana de Saúde

Saúde mental em tempos de pandemia: estratégias de enfrentamento. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Mestrado Profissional em Educação para o Ensino na Área da Saúde – Turma 9, Ana Maíra Nóbrega, Alípio Agra Lima Filho, Bruno Hipólito da Silva, Cinara Karina Bezerra e Silva, Ciro Gustavo Oliveira de Barros, Janaína Mendes Diniz, José Roberto da Silva Júnior, Joyce Cristine Silva de Brito, Maria Alice Luna Sampaio, Rafael Marques Vaz, Thaynara de Oliveira Nascimento. – Recife: Do Autor, 2020.
10 f.: il.

Material didático e instrucional, 2020.
ISBN: 978-65-87018-32-4

1. Saúde mental. 2. Pandemia. 3. Exercício físico. I. Título.

CDU 613.8

Saúde mental
em tempos de
pandemia

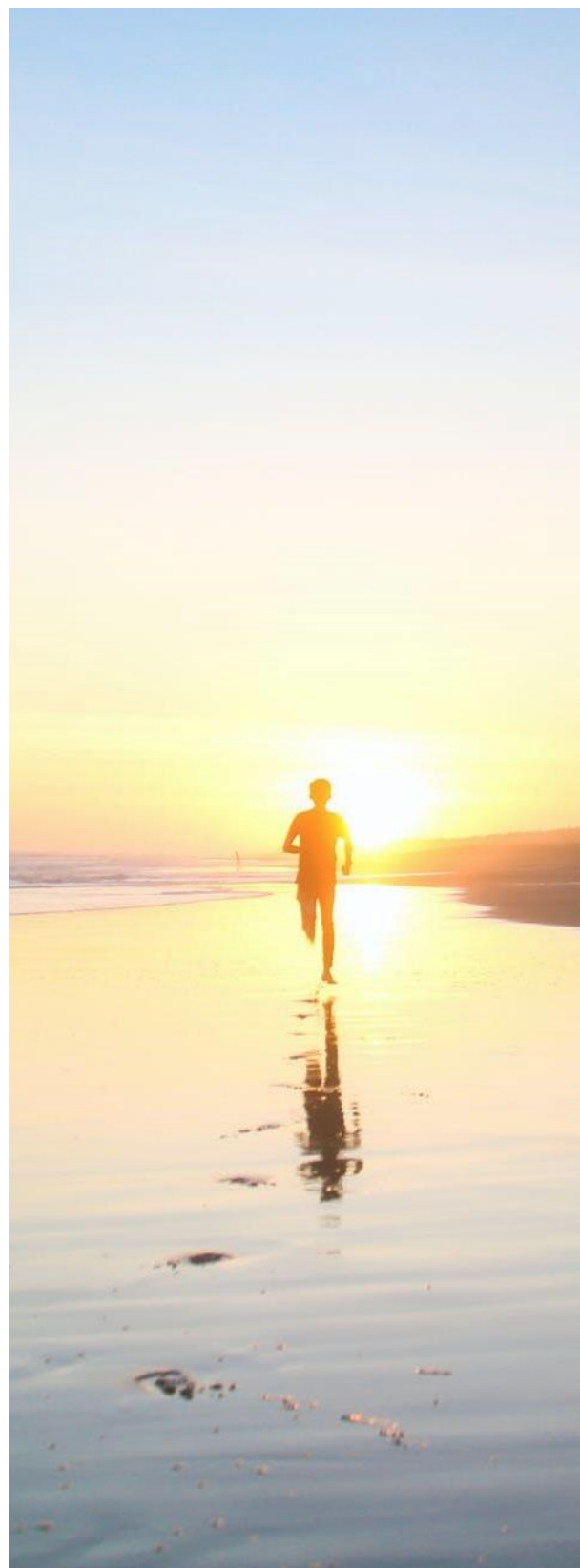
 www.fps.edu.br

 (81) 3335-7777

 contato@fps.edu.br

Sumário

- O que é saúde mental? 05
- Estratégias de enfrentamento dos efeitos nocivos do isolamento social 06
- Exercício físico e saúde mental 07
- Dieta saudável e saúde mental 08
- Rede de apoio social 09
- Referências 11



Saúde mental
em tempos de
pandemia

 www.fps.edu.br


 (81) 3335-7777

 contato@fps.edu.br

O que é saúde mental?

Saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade. Este estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade é primordial para nossa habilidade coletiva e individual, pois as pessoas pensam, se emocionam, interagem entre si, ganham e desfrutam a vida. Deste modo, a promoção, proteção e restauração da SM são consideradas vitais aos indivíduos, comunidades e sociedades ao redor do mundo.

Pereira et al, 2020.



Estratégias de enfrentamento dos efeitos nocivos do isolamento social



Exercício Físico e saúde mental

Evidências sugerem que exercícios físicos podem aumentar a capacidade de resiliência, assim como diminuir o risco de surgimento de sintomas de depressão e ansiedade.

FIOCRUZ, 2020.



Dieta saudável e saúde mental

Dieta saudável tem efeitos antioxidante, anti-inflamatórios e neuroprotetores que auxiliam no combate as consequências negativas do estresse.


ASBRAN, 2019.



Rede de apoio social

A manutenção e fortalecimento, as conexões interpessoais ainda que de forma não presencial, podem diminuir os impactos negativos das medidas de distanciamento social e proteger a saúde mental.

FIOCRUZ, 2020.

The image features a vertical green bar on the left side. To the right of this bar, the background is a warm, golden sunset sky. On the far right, there is a dark silhouette of a person wearing a cap, looking towards the left. The text is centered within the green bar.

ENCONTRE
MOMENTOS PARA
FAZER COISAS
QUE LHE DEEM
PRAZER!!!

Referências

- Pereira, M. D., Oliveira, L. C. de, Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. de O., Pereira, M. D., Santos, C. K. A. dos, & Dantas, E. H. M. (2020). The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548.
- SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19-orientações e estratégias de cuidado. 2020.



FACULDADE
PERNAMBUCANA
DE SAÚDE