

DA SÉRIE ORIENTAÇÕES E CUIDADOS

1

CARLA DE SANT'ANA BRANDÃO
E VALÉRIA MORAIS DA SILVEIRA SOUSA

SAÚDE MENTAL





Universidade Estadual da Paraíba

Prof^a. Célia Regina Diniz | *Reitora*

Prof^a. Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Cidoval Morais de Sousa (UEPB)

Diretor

Conselho Editorial

Alberto Soares de Melo (UEPB)

Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)

Jordeana Davi Pereira (UEPB)

Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)

José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)

José Luciano Albino Barbosa (UEPB)

José Tavares de Sousa (UEPB)

Conselho Científico

Afrânio Silva Jardim (UERJ) Jonas Eduardo Gonzalez Lemos (IFRN)

Anne Augusta Alencar Leite (UFPB) Jorge Eduardo Douglas Price (UNCOMAHUE/ARG)

Carlos Henrique Salvino Gadêlha Meneses (UEPB) Flávio Romero Guimarães (UEPB)

Carlos Wagner Dias Ferreira (UFRN) Juliana Magalhães Neuwander (UFRJ)

Celso Fernandes Campilongo (USP/ PUC-SP) Maria Creusa de Araújo Borges (UFPB)

Diego Duquelsky (UBA) Pierre Souto Maior Coutinho Amorim (ASCES)

Dimitre Braga Soares de Carvalho (UFRN) Raffaele de Giorgi (UNISALENTO/IT)

Eduardo Ramalho Rabenhorst (UFPB) Rodrigo Costa Ferreira (UEPB)

Germano Ramalho (UEPB) Rosmar Antonni Rodrigues Cavalcanti de Alencar (UFAL)

Glauber Salomão Leite (UEPB) Vincenzo Carbone (UNINT/IT)

Gonçalo Nicolau Cerqueira Sopas de Mello Bandeira (IPCA/PT) Vincenzo Milittello (UNIPA/IT)

Gustavo Barbosa Mesquita Batista (UFPB)



Editora indexada no SciELO desde 2012



Editora filiada a ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500

Fone/Fax: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: eduepb@uepb.edu.br

Carla de Sant'Ana Brandão
Valéria Morais da Silveira Sousa

SAÚDE MENTAL

SÉRIE ORIENTAÇÕES E CUIDADOS

Vol. 1



Campina Grande - PB
2021



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Cidoval Morais de Sousa *Diretor*

Expediente EDUEPB

Erick Ferreira Cabral | *Design Gráfico e Editoração*

Jefferson Ricardo Lima Araujo Nunes | *Design Gráfico e Editoração*

Leonardo Ramos Araujo | *Design Gráfico e Editoração*

Elizete Amaral de Medeiros | *Revisão Linguística*

Antonio de Brito Freire | *Revisão Linguística*

Danielle Correia Gomes | *Divulgação*

Dados Internacionais da Catalogação na Publicação (CIP) | Biblioteca Central/UEPB

B817o Brandão, Carla de Sant'Ana.

Orientações e Cuidados: Saúde Mental/Carla de Sant'Ana, Valéria Morais da Silveira Sousa; organização, Comissão Interdisciplinar de Atenção Integral a Saúde e Segurança do Trabalhador/UEPB. - Campina Grande: CIAST/UEPB, 2021.

16 p.; il.; (série Orientações e Cuidados - n. 1)

ISBN: 978-65-86221-55-8

1. Saúde mental. 2. Covid-19. 3. Cuidados preventivos, I. Título. II. Brandão, Carla de Sant'Ana. III. Sousa, Valéria Morais da Silveira.

21. ed. CDD 362.2

Elabora por Giulianne M. Pereira CRB 15/714

Copyright © **EDUEPB**

A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.

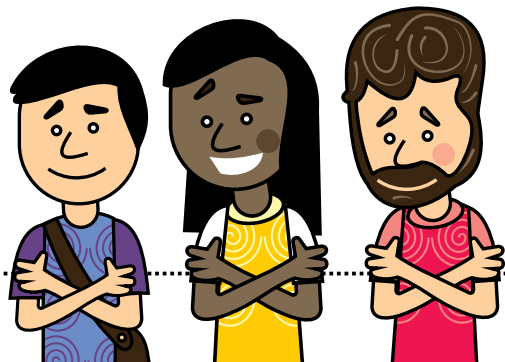
APRESENTAÇÃO

O conteúdo dessa cartilha busca oferecer informações que possam auxiliar nos cuidados da saúde mental dos servidores, docentes e discentes da Universidade Estadual da Paraíba, bem como de todas as pessoas que a ela tiverem acesso. No período pandêmico muitos esforços têm sido mobilizados no sentido de disseminar informações à população em geral, a fim de que se possa atravessar a pandemia minimizando o máximo possível os reveses produzidos por este contexto. São enfrentamentos de naturezas distintas e que dizem respeito à dinâmica da vida e suas dimensões: econômica, social, política; além do aspecto relacionado à saúde, e, particularmente, à saúde mental, objeto central de nossa reflexão.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

Segundo a OMS, a saúde mental é “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade”. Este estado de bem-estar tem relação com as condições e limites individuais de cada pessoa e com os fatores ambientais. Assim, as condições de alimentação, educação, trabalho, moradia, renda e acesso a serviços de saúde podem favorecer, ou não, ao bem-estar e interferir na saúde mental das pessoas. (GAINO, *et al*, 2018)

Ter ou não ter saúde mental não estabelece, necessariamente, uma relação com um diagnóstico psiquiátrico. Na verdade, tem relação com as condições de vida que possibilitam bem-estar e qualidade de vida ou que comprometem o desenvolvimento da rotina, das relações e das potencialidades individuais. É importante dar atenção a todas as dimensões da nossa vida!



IMPACTOS DA PANDEMIA DO CORONA VÍRUS NA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO

A pandemia da COVID-19 chegou em nossas vidas, famílias e sociedade em geral de forma abrupta. Não houve tempo para preparação. A “invasão” do convívio familiar pelo trabalho, agora em home office, as constantes notícias sobre mortos e infectados, a redução da renda, dentre outros fatores, impactaram todas as pessoas, gerando sofrimento em algumas delas devido ao isolamento e, em outras, devido a necessidade de se manter em atividade laboral, apesar dos receios de uma possível contaminação.

ISOLAMENTO

SUSPENSÃO/DISPENSA
DO TRABALHO

ÓCIO

DESEMPREGO

DISTANCIAMENTO DE
FAMILIARES E AMIGOS

INTERRUPÇÃO DE
TRATAMENTOS
DE SAÚDE

MEDO DE CONTAMINAÇÃO NO
TRABALHO OU NO DESLOCAMENTO

MEDO DE CONTAMINAR
FAMILIARES

REDUÇÃO DA
RENDA MENSAL

IMPOSSIBILIDADE DE
CUIDAR OU ESTAR
PRÓXIMO DE ENTES DOECIDOS

LUTO



Com o isolamento, o convívio doméstico por mais tempo e de modo mais intenso também ampliou problemas já enfrentados na/ pela família.

A pandemia atingiu a todos, mas de modo diferente! Além das características individuais, as condições sociais diversas impactaram de modo diferente na vida das pessoas.

O desejo e a impossibilidade de controle sobre a vida pode desencadear sofrimento com repercussões variadas que pode contribuir para o aparecimento ou o aumento de sintomas, as alterações comportamentais e o adoecimento psíquico com impacto na vida das pessoas, de seus familiares e de seus conviventes.

J. Gaspar...

E DEPOIS QUE PASSAR A PANDEMIA?

O contexto pós-pandemia, seguramente, requer atenção, posto que as rotinas e as dinâmicas das diferentes dimensões da vida demandarão planejamento e trarão consigo necessidades ainda, desconhecidas. Possivelmente surgirão perguntas como: meu trabalho será o mesmo? Poderei frequentar os mesmos lugares que antes? Ainda há risco de contaminação? É importante ter atenção com as recomendações sanitárias e de higienização, mas, também com a nossa saúde mental. A seguir, algumas recomendações que podem reduzir as tensões e possibilitar benefícios.

RECOMENDÁVEL

➤ **Exercitar a resiliência:** a capacidade de se adaptar ao novo contexto no trabalho; nas relações familiares, nas formas de lazer etc;

➤ Dar atenção às emoções;

➤ Observar a existência de sofrimento e sintomatologias (*insônia, tensões, palpitação, nervosismo, medos etc*). relacionadas à saúde mental;

➤ Ser paciente consigo e, com seu tempo;

➤ Buscar reservar um tempo para si, sem trabalho ou atividades domésticas, a fim de ter momentos de bem estar;

➤ Informa-se a partir de fontes confiáveis e oficiais;

➤ Planejar atividades de lazer com família, respeitando as recomendações de segurança;



Oferecer e buscar apoio/solidariedade a outras pessoas, ainda que seja à distância;

Em situações de problemas de saúde, de violência doméstica e/ou outras urgências, entrar em contato com os serviços de referência.

NÃO RECOMENDÁVEL

Criar expectativa de que tudo “voltará a ser como antes”;

Ignorar suas emoções e sentimentos;

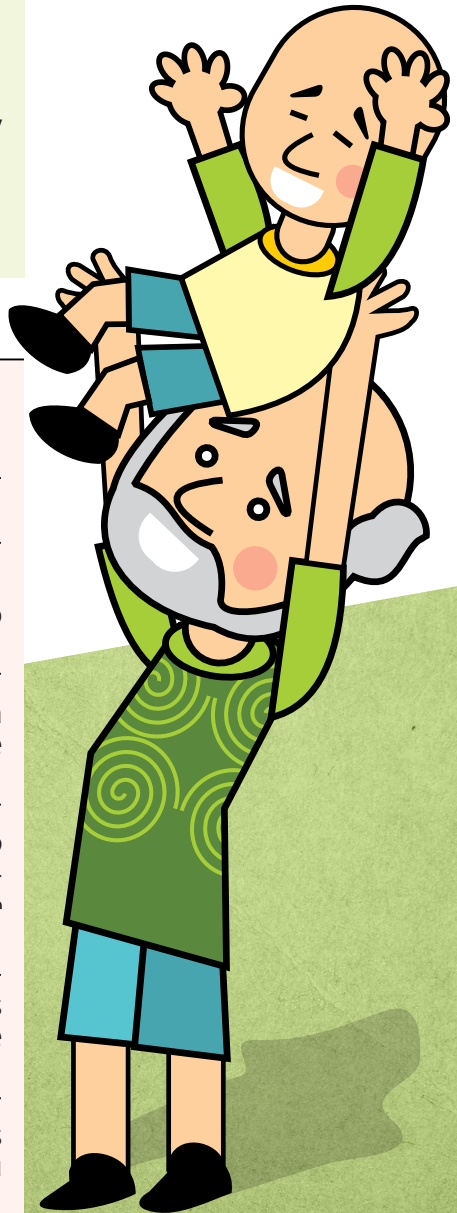
Esforçar-se para “dar conta” de tudo, como se desejasse recuperar o tempo perdido;

Cumprir uma rotina exaustiva, na tentativa de manter a ordem/normalidade anterior à pandemia;

Massificar as reações (*desconsiderar o fato de que cada pessoa reagirá à pós-pandemia de forma diferente e Particular*);

Não observar ou desprezar os possíveis novos protocolos de segurança para contatos sociais.

Adiar a procura por ajuda nos serviços especializados a sua necessidade ou de seu familiar.



ESSAS REFLEXÕES FORAM ÚTEIS PARA VOCÊ?

Esperamos contribuir com o novo momento que experimentaremos no contexto de pós-pandemia. No entanto, é importante lembrarmos que todo processo de readaptação, em geral, exige alguns esforços e algum tempo. Devemos nos preparar para um modo de vida diferente e atentarmos para as demandas que ele trará, sem exigirmos de nós além do que estamos prontos(as) a oferecer. Dessa forma, contribuiremos significativamente para que nossa saúde mental, que é multidimensional, como já dito, seja cuidada.

SERVIÇOS ÚTEIS

1

CAMPINA GRANDE
E LAGOA SECA

2



Hospital Municipal
Dr. Edgley Maciel

Endereço: Rua Dom Bosco, S/N
José Pinheiro,
Campina Grande - PB,
58407-425

Telefone: (83) 3077-1442

Horário: Aberto 24 horas

Centro de Saúde
Dr. Francisco
Pinto de Oliveira

Endereço: R. Venâncio Neiva
Centro, Campina Grande - PB,
58400-090

Horário: Fecha às 17:00



**Centro de Atenção Psicossocial
CAPS III - Reviver**

Endereço: Rua Paulo Afonso,
188 - Centenário,
Campina Grande - PB.

Telefone: (83) 33427192

Horário: 24 horas/dia
(Plantão sábados, domingos e
feriados)

**Centro de Atenção Psicossocial
CAPS I Viva Gente
(Infanto-Juvenil)**

Endereço: Rua Mal. Deodoro
Fonseca, 631 - Prata, Campina
Grande - PB, 58400-660

Telefone: (83) 3310-6366

Horário: das 07:30 às 17:30h

**Centro de Referência em
Assistência Social
Especializada - CREA**

Endereço: Rua Des. Trindade,
162 - Centro,
Campina Grande - PB,
58400-260

Telefone: (83) 3310-6680

Horário: Das 08:00 às 18:00

**Ambulatório de Saúde Mental
Psicóloga Ivânia Rodrigues
dos Santos - Centro de Saúde
do Catolé**

Endereço: Rua Profª. Eutécia Vital
Ribeiro, Campina Grande-PB, S/Nº
CEP: 58. 410-670

Telefone: (83) 3310-7078
(83) 3310-7040

Horário: das 08h às 12h e das
14h às 17h

3

GUARABIRA

**Hospital Regional
de Guarabira**

Endereço: Rua João Pimentel
Filho, s/n. Guarabira - PB

Telefone: (83) 3271-4933

Horário: Aberto 24 horas

**Centro de Atenção Psicossocial
– CAPS II**

Endereço: Av. Juscelino
Kubitschek de Oliveira - Juá,
Guarabira - PB

**Centro de Referência
em Assistência Social
Especializada - CREAS**

Endereço: Rua Carlos Gomes, 7–
Casa. Centro.
Guarabira - PB

Telefone: (83)3271-2816

E-mail:
creasguarabirapb@bol.com.br

4

CATOLÉ DO ROCHA

**Hospital Regional
Dr. Américo Maia Vasconcelos**

Endereço: Rua Castelo Branco,
349 – Tabalara.

Catolé do Rocha-PB

Telefone: (83) 4411-1343

**Centro de Atenção Psicossocial
CAPS**

Endereço: Rua Cicero Pereira de
Lima, S/N. Bairro Luzia Maia.

Catolé do Rocha – PB

**Centro de Referência em
Assistência Social
Especializada - CREAS**

Endereço: Rua Barão do Rio
Branco, 714. – Centro.

Catolé do Rocha - PB

E-mail: creascatole@bol.com.br

Telefone: (83) 3441-1180

5

JOÃO PESSOA

**Hospital de Emergência e
Trauma Senador Humberto
Lucena**

Endereço: R. Orestes Lisboa, SN -
Pedro Gondim,

João Pessoa – PB.

Endereço: (83) 3216-5700

Horário: Aberto 24 horas

**Complexo de Doenças Infecto
Contagiosas Clementino Fraga
(Referência para Covid- 19)**

Endereço: Rua Estér Borges
Bastos, s/n – Jaguaribe.

João Pessoa – PB.

Telefone: (83) 3612-5050

Horário: Aberto 24 horas

**Unidade de Pronto
Atendimento – UPA
(Atendimento de Covid- 19)**

Endereço: Av. Flávio Ribeiro
Coutinho, S/N – Manaíra

Telefone: (83) 3214-9287

Horário: 24h

**Centro de Atenção Psicossocial
CAPS III Bancários**

Endereço: R. Paulino dos Santos
Coelho Jardim Cidade

Universitária. João Pessoa - PB

Telefone: (83) 3218-7008

**Centro de Atenção
Psicossocial CAPS AD III**

Endereço: Rua Saffa Said Abel da
Cunha, 326, Tambauzinho. João

Pessoa - PB

Telefone: (83) 3218.5902.

Horário: 24h

**Centro de Atenção Psicossocial
CAPS Infanto-Juvenil Cirandar****Endereço:** Av. Gouvêia Nóbrega
Roger. João Pessoa – PB.**Telefone:** (83) 3214-6079**Horário:** 2ª a 6ª feira das 08:00 às
18:00h**Centro de Referência em
Assistência Social Especializada
– CREAS Paefi III****Endereço:** R. Anísio Borges
Monteiro de Melo, 89 –
Mangabeira. João Pessoa – PB.**Telefone:** (83) 3214-1985**Horário:** 2ª a 6ª feira das 08:00 às
17:00h**Centro de Cidadania LGBT+****Endereço:** Parque Sólon de
Lucena, 216 – Centro.
João Pessoa – PB.**Telefone:** (83) 3218-9246**Casa dos Conselhos- PB*2****Endereço:** Praça Dom Adauto -
58, Centro. João Pessoa – PB.**Telefone:** (83) 3214-3095**E-mail:**

casadosconselhospb@sedh.pb.gov.br

Horário: das 08:00 às 17:00h

Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente – CEDCA/ Conselho Estadual de Assistência Social – CEAS/ Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa – CEDDPI/ Conselho Estadual dos Direitos da Pessoa com Deficiência – CEDPD/ Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA/ Conselho Gestor do Programa de Proteção a Crianças e Adolescentes Ameaçados de Morte. –CONGEST/ Comitê Gestor da Escola de Conselhos/ Mecanismo de Combate a Tortura

6

MONTEIRO

**Hospital e Maternidade
Santa Filomena****Endereço:** R. Epaminondas
Azevedo, 3 – Centro.
Monteiro – PB**Telefone:** (83) 3351-2204.**Horário:** Aberto 24 horas**Centro de Atenção Psicossocial
CAPS I Dr Francisco Nóbrega****Endereço:** Rua Doutor Gilverson
Araújo Cordeiro, 215.
Monteiro -PB.**Telefone:** (83) 3351-1806**Centro de Referência em
Assistência Social
Especializada - CREAS****Endereço:** Rua Professora Maria
da Salete Pereira, 260. Alto de
São Vicente. Monteiro – PB**Telefone:** (83)3351-1581

7

PATOS

**Hospital Regional de Patos
Complexo Hospitalar Regional
Deputado Janduhy Carneiro****Endereço:** Rua Horácio Nóbrega,
s/n. Patos - PB**Telefone:** (83) 3423-2762**Horário:** Aberto 24 horas

**Hospital Regional de Patos
Complexo Hospitalar Regional
Deputado Janduhy Carneiro**

Endereço: Rua Horácio Nóbrega,
s/n. Patos - PB

Telefone: (83) 3423-2762

Horário: Aberto 24 horas

**Centro de Atenção
Psicossocial – CAPS II**

Endereço: Rua Basta Gomes,
356. Jd Guanabara. Patos - PB

Telefone: (83) 3423-2845

Horário: Manhã e tarde

**Centro de Referência em
Assistência Social
Especializada – CREAS**

Endereço: R. Braz Morais, 222-
250 - São Sebastiao. Patos – PB

Horário: De 2ª a 6ª feira
das 7:30 às 17:30h

8

ARARUNA

**Hospital e Maternidade
Maria Julia Maranhão**

Endereço: Rua Coronel Pedro
Targino, 500, Centro.

Araruna - PB

Telefone: (83) 3373-1058

**Centro de Atenção
Psicossocial - CAPS**

Endereço: Rua Benedito Fialho,
185. Centro. Araruna - PB

Telefone: (83)33731127

Horário: 2ª a 6ª feira, manhã
e tarde

**Centro de Referência em
Assistência Social
Especializada - CREAS**

Endereço: Praça Feliciano Soares.
Araruna - PB

Telefone: (83) 3373-1010

E-mail:

creasararunapb@yahoo.com.br



OUTROS

Disque 100: Serviço de proteção
de crianças e adolescentes
vítimas de violência sexual

Disque 180: Serviço de
denúncias de violência,
reclamações sobre a rede de
atendimento à mulher e
orientação às mulheres sobre
seus direitos e legislação vigente.

Disque 192: SAMU

Disque 190: Polícia Militar

Disque 193: Corpo de Bombeiros



REFERÊNCIAS

Czeresnia, D., Maciel, E.M.G.S., & Oviedo, R.A.M. Os sentidos da saúde e da doença. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2013.

Silva, H.G.N., Santos, L.E.S. & Oliveira, A.K.S. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividade. In: Journal of nursing and health, volume n. 104, 2020 : Disponível em;

<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/articled/view/18677/11415>. Acesso em 9 dez. 2020

Duarte, M.Q., Santos, M.A.S.L., Lima, C.P., Giordani, J.P. & Tentini, C.M. (2020) Covid-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil [Versão eletrônica], In: Revista Ciência e Saúde Coletiva, 25, n.9, 2020 - pp. 3401-3411.

Gaino, L. V., Souza, J. de, Cirineu, C. T., & Tulimosky, T. D. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. In: SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português), volume 14, número 2, 2018 - pp 108-116. Disponível em;:
<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>

Editorial:

Equipe CIAST - Comissão Interdisciplinar de Atenção Integral a Saúde e Segurança do Trabalho

Representação Reitoria:

Cláudia Holanda Moreira
Joselma Vilma Morais Ferreira Lacerda
Maria de Fátima Nascimento Sousa

Representação Docente:

Ana Paula Araújo Almeida
Josefa Josete da Silva Santos
Valéria Morais da Silveira Sousa

Representação dos Técnicos Administrativos:

Helimarcos Nunes Pereira
Juliana Grangeiro Sales Bezerra
Raenilson Araújo Ramos

Equipe Multidisciplinar, Interdisciplinar e Intersectorial:

Albertina Félix da Cruz
Artur Cesar Sartori Lopes
Danielle Ginuíno Correia
Eduardo Lira de Assis
Francisco Clebson Soares de Lima
Kyonelly Queila Duarte Brito Andrade
Maísa Ferraz Pinto

Representação Discente Interina:

José Luanderson Oliveira Assis

Expediente:



Universidade
Estadual da
Paraíba

Reitor: Célia Regina Diniz

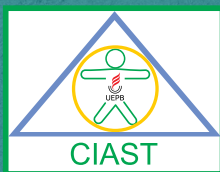
Vice-Reitor: Ivonildes da Silva Fonseca

Publicação: CIAST/UEPB

Produção: Codecom/UEPB

Coordenador: Hipolito de Sousa Lucena

Ilustrador e designer Gráfico: Julio Cesar Gomes de Oliveira
Rua Juvêncio Arruda S/N, Campus I, Bodocongó,
Campina Grande/PB – CEP: 58.429-600



Universidade
Estadual da
Paraíba

