

## **PLANO DE ATENÇÃO PARA O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E SOCIOEMOCIONAL DA COMUNIDADE ACADÊMICA**

O bem-estar abrange os domínios físico, social, cognitivo e emocional. No nível emocional, são considerados a presença de estados afetivos positivos e negativos, da felicidade e excitação até ansiedade, além da capacidade do indivíduo de regular e gerenciar emoções negativas. O bem-estar cognitivo ou psicológico refere-se à satisfação com a vida como um todo e à presença de atributos de caráter vantajosos.

A programação será voltada ao objetivo de uma política de saúde emocional e bem-estar para melhor atendimento e encaminhamento dos alunos e servidores que necessitam de cuidado. Bem-estar e emoções positivas são muito importantes para o sucesso acadêmico. Priorizar o bem-estar emocional dos estudantes é importante para que eles se transformem em adultos saudáveis e cidadãos responsáveis no futuro.

Considerando a situação atual em que vivemos, devido à Pandemia (Covid-19), fez-se necessário a suspensão das atividades presenciais, adaptando novas formas de comunicação e ensino na formação acadêmica, interferindo significativamente no cronograma de toda comunidade escolar. Assim, retornando as devidas funcionalidades das aulas práticas presenciais, devemos priorizar os cuidados com a saúde, tanto física como psicológica de todos, tornando indispensável realizar medidas para a qualidade de vida nesta fase. Pensando nisso, algumas opções de atenção podem ser discutidas e realizadas através das seguintes propostas:

### **ESCUTA VIRTUAL FAMP- TERAPIA COMUNITARIA**

As ações incluem sessões de terapia comunitária on-line ou presencial para alunos e colaboradores, feitas em parceria com o Núcleo de Apoio ao Discente e com auxílio de especialistas convidados. Por turma, são cerca de 10 pessoas, que questionam sobre a doença e relatam as inseguranças devido ao distanciamento, ou mesmo a situação socioeconômica do país.

Os diálogos são feitos por videoconferência e ou em sala destinada as sessões e, para participar, basta preencher o formulário, clicando [aqui](#), ou enviando e-mail para [nad@fampfaculdade.com.br](mailto:nad@fampfaculdade.com.br).

Terapia comunitária on-line

**Segundas-feiras, às 19h;**

Link: <https://forms.gle/5AXmg8es7UkVWwuq7>

### **MOMENTO BEM ESTAR FAMP- TECNICAS DE RELAXAMENTO-**

Preocupados com o bem-estar da comunidade acadêmica e de seus servidores, procuraremos propiciar atividades para diminuir a ansiedade, o stress, a falta de concentração, entre outros, não só em função da sobrecarga em seus ambientes acadêmicos e de trabalhos, mas na vida de uma forma geral, para que possam atingir uma estabilidade emocional adequada.

Serão oferecidas aulas sobre técnicas de relaxamento, que consistem em métodos de intervenção psicológica para garantir bem-estar físico e emocional. As atividades são feitas pelo aplicativo google meet e os interessados precisam preencher formulário clicando [aqui](#).

As atividades acontecerão inicialmente nos dias 16, 23, 30 de outubro (sextas-feiras), das 14h00 às 15h00 (pontualmente) e todos estão convidados para vivenciarem essa experiência em busca de um melhor bem-estar.

**Sextas-Feiras, às 14h**

Link: <https://forms.gle/kwKrByWfs6FAsMiP6>

### **ATENDIMENTO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL**

Ofertar atendimento psicológico individual online, não somente aos alunos mas também aos profissionais, para que se sintam amparados diante das mudanças atuais e da adaptação à nova rotina.

Os atendimentos poderão ser, a partir do consentimento do acadêmico, priorizando atendimento individual, visando o auxílio na resolução da demanda apresentada pelo acadêmico ou encaminhamento da FAMP.

Os agendamentos são feitos através do preenchimento do formulário do google disponível do site da FAMP, na página do NAD, ou pelo telefone (64) 3661-8863, enquanto houver vagas.

Link: <https://forms.gle/zf2Yc5WTA8PWgQgL6>

### **ABRAÇO VIRTUAL FAMP**

A falta de contato com os pacientes internados pela Covid representa um desafio a mais para quem acompanha de longe o tratamento. Este é um projeto é destinado à preservação do convívio interpessoal dos pacientes com COVID-19 em isolamento, que recebem, através do preenchimento de formulário eletrônico, mensagens de alunos da FAMP.

Aos pacientes que estão conscientes, elas poderão ser impressas e entregues em mãos ou apenas a leitura através da equipe assistencial, àqueles que estão entubados, as cartas são lidas pela equipe assistencial, com o objetivo principal de passar um conforto em meio às restrições do isolamento social. *ajuda os pacientes internados a superarem o isolamento e as dificuldades do tratamento.*

Segundo a Associação Brasileira de Saúde Mental, é comprovado que os programas de humanização na saúde diminuem as taxas de mortalidade e tempo de internação e melhoram o prognóstico da patologia.

Serão disponibilizados um link para toda a comunidade acadêmica através do formulário do Google para que os alunos possam preencher com as mensagens e assim encaminharmos as mensagens para execução do projeto. O link ficará disponível durante todo o mês de Outubro.

Link: <https://forms.gle/YjEyZiMnJxuaqag98>

Mineiros, 02 de Outubro 2020.



**Ana Claudia Arana Vargas**

Coordenadora do Núcleo de Apoio ao Discente- NAD