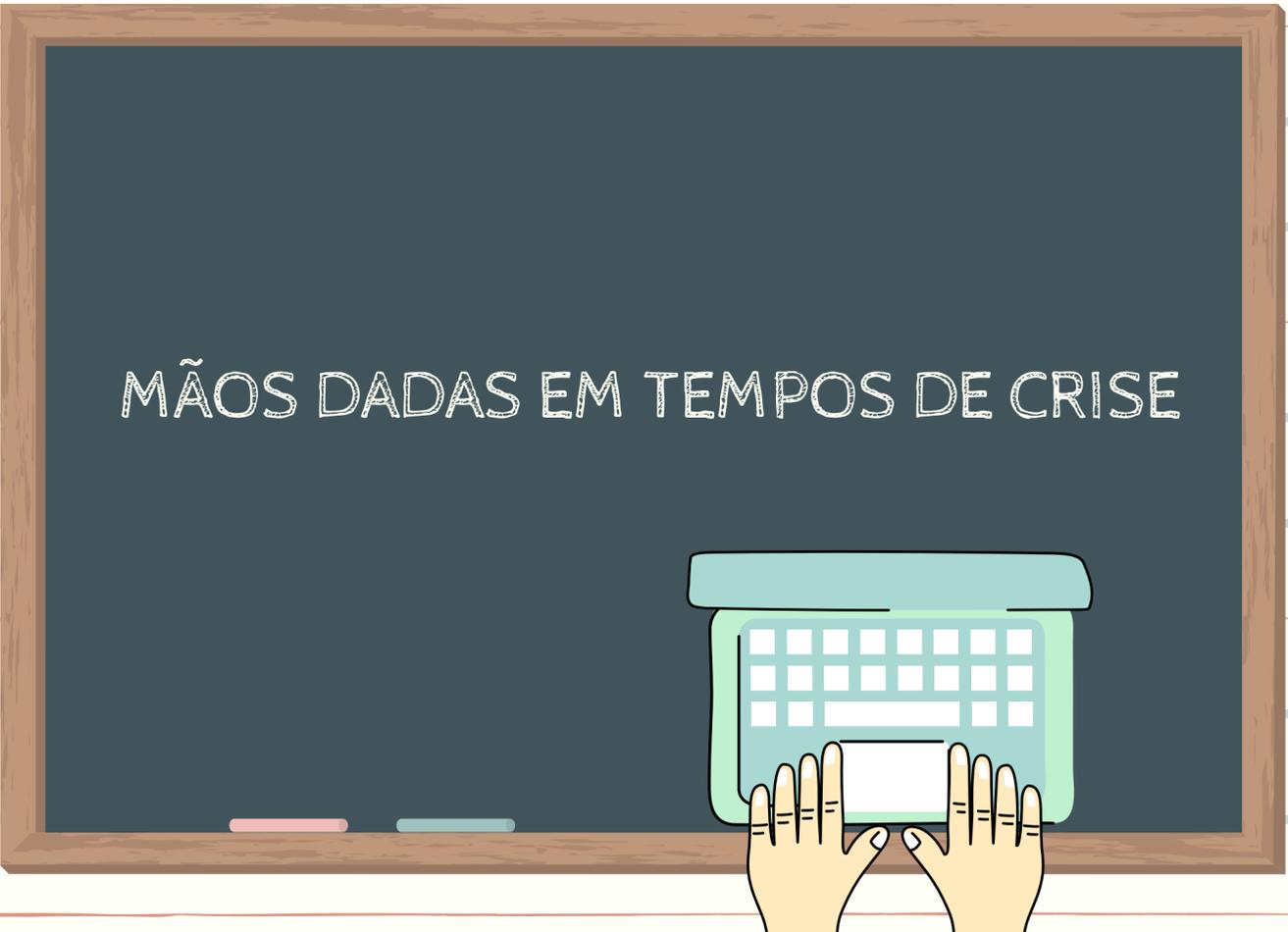




AULAS REMOTAS E SAÚDE MENTAL



MÃOS DADAS EM TEMPOS DE CRISE



Universidade Federal de Roraima - UFRR
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Extensão - PRAE
Diretoria de Assuntos Estudantis - DAES
Divisão de Acompanhamento Social e Psicopedagógico - DASP



Dados Internacionais de Catalogação Na Publicação (CIP)
Biblioteca Central da Universidade Federal de Roraima

L732a Lima, Arieche Kitiane Silva.

Aulas remotas e saúde mental: mãos dadas em tempos de crise /
Arieche Kitiane Silva Lima, Renata Hirano Junes ; Diretoria de
Assuntos Estudantis, Divisão de Acompanhamento Social e
Psicopedagógico. – Boa Vista, 2021.

19 p. : il.

Inclui bibliografia.

1 – Educação superior. 2 – Ensino remoto. 3 – Planejamento
educacional. 4 – Saúde mental. I – Título. II – Junes, Renata Hirano.
III – Roraima. Diretoria de Assuntos Estudantis. IV – Roraima.
Divisão de Acompanhamento Social e Psicopedagógico.

CDU – 37.014.5(811)

Ficha Catalográfica elaborada pela: Bibliotecária/Documentalista:
Shirdoill Batalha de Souza - CRB-11/573 - AM



Apresentação

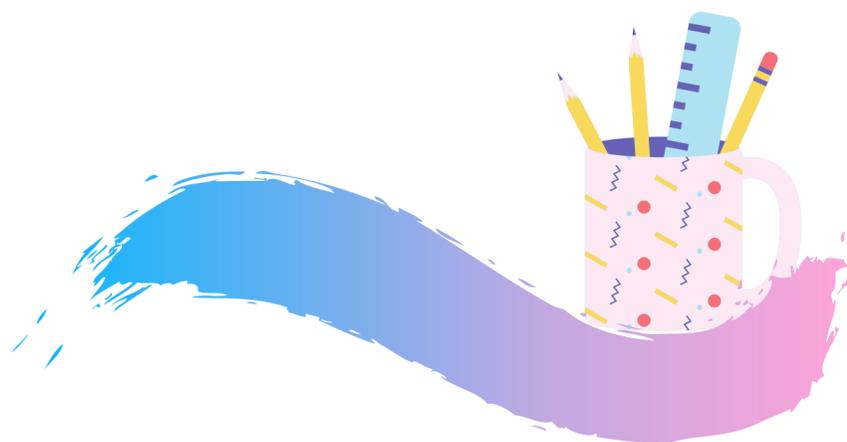
Convidamos vocês para auxiliar na construção de um coletivo que defenda a importância dos cuidados em relação à Saúde Mental, tanto no ambiente da universidade como fora dele.

Assim, apresentamos possibilidades de ação esperando ajudá-los a lidar com algumas das mudanças que veem ocorrendo no cotidiano, dando destaque especial para a vivência, de forma provisória, das aulas remotas.

MÃOS DADAS

(Carlos Drummond de Andrade)

*Não serei o poeta de um mundo caduco
Também não cantarei o mundo futuro
Estou preso à vida e olho meus companheiros
Estão taciturnos, mas nutrem grandes esperanças
Entre eles, considero a enorme realidade
O presente é tão grande, não nos afastemos
Não nos afastemos muito, vamos de mãos dadas (...)*



Rotina de estudos

Compreendemos que pode ser difícil estabelecer uma rotina de estudos em meio às demandas diárias e diferentes realidades de cada um de vocês. Assim, sugerimos algumas dicas para colocar em prática no exercício de suas atividades acadêmicas. Lembramos que cada pessoa tem um ritmo de estudo particular e estratégias que combinam com sua dinâmica de vida e possibilidades.

O quanto estou estudando?

Antes de iniciar sua organização, é importante fazer anotações do que você realmente está conseguindo estudar. Registre a sua rotina de estudos durante 7 dias: faça anotações sobre o horário em que você iniciou os seus estudos, o que você está estudando, os intervalos e assim por diante. Também anote pensamentos e sentimentos que você teve durante esse processo. A partir disso você poderá fazer uma comparação do real, do possível e do idealizado.

Pergunte-se: o que eu acho dessa organização? Está boa? Pode melhorar? É suficiente para cumprir minha meta?

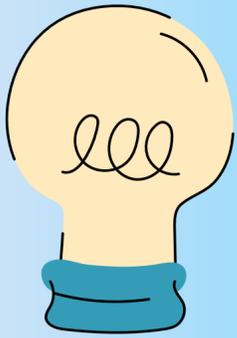
O quanto posso estudar?

É importante ter em mente que, muitas vezes, estabelecemos metas praticamente inatingíveis, acabamos ficando com a impressão que não fomos capazes de cumpri-las e que poderíamos ter nos esforçado mais. Para evitar ficar desanimado e desmotivado, perceba que você deve traçar metas viáveis para sua rotina, e não aquilo que você um dia imaginou que seria o ideal estudar.

O planejamento pode ser feito a partir de duas matérias por dia. Dessa forma, você terá um melhor rendimento, pois quando cansar de uma matéria passará para outra. O importante é que tenha bem claro qual é a sua organização para poder cumpri-la.

Pergunte-se: em quais matérias vou precisar de mais ajuda? Quais são minhas metas de estudo? Estou bem planejado? Como irei me gratificar após cada meta atingida? Quero ou não quero passar? Por que estou estudando? Este planejamento é meu ou alguém o impôs?





Quais outras estratégias posso colocar em prática?

-  A boa iluminação do ambiente de estudo pode ser um fator importante na prevenção do sono e manutenção da concentração.
-  Se possível, evite estudar deitado na cama ou rede, como são locais de descanso, podem provocar maior dificuldade para você se manter ativo.
-  Tente desativar as notificações do computador ou celular enquanto estuda.
-  Faça pausas enquanto estuda, tire 10 ou 15 minutos para beber água, lavar o rosto, fazer um carinho no cachorro ou apenas circular pela casa, esta pode ser uma saída para lidar com o cansaço e o tédio.
-  Use a internet para pesquisar textos complementares, podcast, videoaulas, reportagens e documentários sobre os conteúdos estudados.
-  Ter uma agenda para marcar horário de aulas e entrega de atividades pode ajudar bastante no gerenciamento do tempo. Há opções de agendas e lembretes em aplicativos para smartphones.



Conhecimento colaborativo

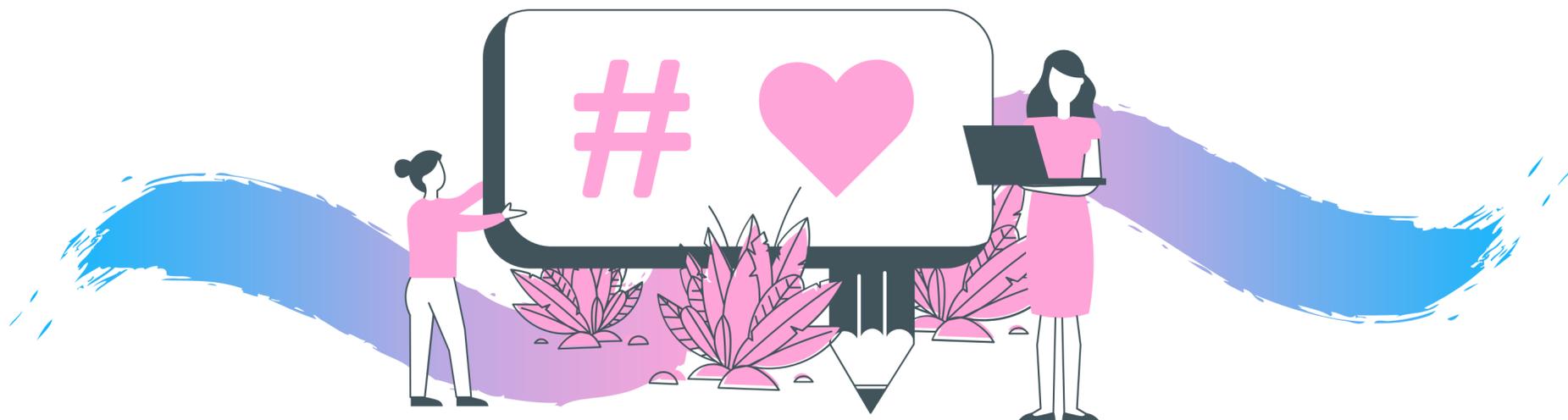
O exercício da solidariedade é importante para todos nós neste momento! Se você domina um conteúdo ou tem acesso a materiais de estudo complementares, compartilhe com os colegas. A cooperação e o exercício da empatia são indispensáveis para que se possa viver este momento de crise e os desafios que tem surgido na rotina diária.

Realize chamadas de vídeo com os seus amigos para planejar a realização de trabalhos (ex: Zoom, Google Meet, WhatsApp).

O uso do aplicativo Transcrição Instantânea oferece conversão de voz em texto de forma gratuita e em tempo real, pode ser um instrumento de acessibilidade para muitas pessoas.

Use aplicativos como WhatsApp e Telegram para criar grupos e discutir conteúdos difíceis de forma mais acessível com os colegas da disciplina.

Converse com os colegas sobre as facilidades e dificuldades que cada um vive na rotina de estudo remoto, ajude quando possível e peça ajuda quando necessário.



Ambiente de estudo mais humano

Ligue a webcam ou coloque uma foto que mostre seu rosto. Utilize o chat para interagir, fazer perguntas e comentários.

Para evitar interrupções durante as aulas, avise para as pessoas da sua casa seus horários de estudo, se possível, use fone de ouvido, este poderá minimizar os ruídos que ocorrerem em sua casa.

Ao dividir o local de estudo ou os equipamentos eletrônicos com outras pessoas, tente dividir os horários em que cada um irá utilizá-los e deixe anotado na porta da geladeira ou em outro local de grande circulação da sua casa.

Do celular para o computador, do computador para a TV, da TV para o celular, passar os dias nessa rotina pode adoecê-los. O aumento do uso de mídias eletrônicas pode trazer, entre outras coisas, dificuldades relacionadas ao sono e aumento do estresse, investir em atividades off-line é uma saída fundamental para preservar a saúde!

Cuidado com o que compartilha - é de responsabilidade de todos nós evitarmos a proliferação de fake news. Desconfie de informações genéricas, incompletas, sem data, local e dados mais específicos: notícias sérias são detalhadas e preocupadas em informar.

Lembre-se que o mundo digital pode ser perigoso, estando os usuários da internet sujeitos a sofrer agressões, exposições e ameaças que impactam de modo assustador na rotina de vida, tenha cuidado em relação ao uso da internet.



Para ajudar a refletir sobre o uso da internet indicamos os conteúdos abaixo:

SaferNet Brasil

<https://new.safernet.org.br/>

A SaferNet Brasil oferece um serviço de orientação sobre crimes e violações dos Direitos Humanos na internet, de forma anônima e sigilosa. Trata-se de um canal online gratuito que oferece orientação para esclarecer dúvidas sobre segurança na Internet e como prevenir riscos e violações, a exemplo de intimidação, humilhações (ciberbullying), troca e divulgação de mensagens íntimas não-autorizadas (sexting ou nudes) encontro forçado ou exposição forçada (sextorsão), uso excessivo de jogos na Internet e envolvimento com desafios perigosos.

Projeto Caretas

<https://www.unicef.org/brazil/projeto-caretas>

O Projeto Caretas é uma experiência de interação online desenvolvida pelo UNICEF no Brasil, em parceria com as empresas Sherpas e Chat-Tonic, o Facebook e a ONG Safernet, que usa inteligência artificial para criar uma das primeiras peças de ficção por meio do storytelling.

Nele, uma personagem fictícia, interage com adolescentes e jovens entre 13 e 24 anos por um chat na internet e a história avança segundo essas interações. Ao longo do diálogo, a personagem conta os desafios que está vivendo e discute os riscos do vazamento de imagens íntimas na rede e as opções para obter apoio.

Quiz UNICEF: Internet Sem Vacilo

<https://quiz.tryinteract.com/#/unicef/1>

Participe do quiz e descubra que tipo de usuário de internet você é!



Rede de relações



Este é um período de grande mobilização emocional, o que pode alimentar momentos de conflito entre as pessoas que estão em convivência durante o isolamento social e distanciamento em relação a amigos e conhecidos com quem o contato físico cessou.

Conversar é uma ótima forma de começar a trabalhar as questões de convivência. Comunicar-se usando ironia ou agressividade só piora os conflitos. Diante de uma situação difícil, questione: vale a pena? O que é que eu vou ganhar com isso? Quais serão os benefícios e as perdas?

A falta de contato frequente com amigos e colegas pode fazer com que você se sinta pouco a vontade para falar sobre si, assim como tenha dificuldade em perceber quando algum deles precisar de ajuda.

Reserve um tempo para os seus relacionamentos, converse com os colegas sobre assuntos que gostam e que têm em comum, não se sinta culpado por não estar estudando nesses períodos.

Quanto mais recorrente for esse contato, mais você se sentirá próximo de amigos e colegas, o que ajudará a manter as relações fortalecidas.



Procrastinação

"Amanhã eu faço"

A procrastinação acadêmica pode ser compreendida como o adiamento do início ou da conclusão de uma ação que é substituída por alternativas que não são prioridade, mas que podem ser mais atrativas e oferecer retorno imediato (ex.: uso de redes sociais, assistir a uma série).

Estar em um ambiente que exige um desempenho PERFEITO e que cobra SEMPRE resultados de sucesso contribui para a ocorrência de sentimentos de desvalorização e autocrítica excessiva, o que pode alimentar a intensidade da procrastinação.

Estratégias para dominar a procrastinação

1. Divida seu objetivo maior em mini objetivos pequenos e específicos.

Cada mini objetivo é mais facilmente atingido que um grande objetivo, e pequenos objetivos somam-se para atingir o objetivo maior.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: "Como estou sem tempo, vou começar o relatório hoje e terminar amanhã até o final da tarde, o professor disse que recebe os trabalhos até 18h..."

ALTERNATIVAMENTE:

"Esta semana vou tirar 50 minutos por dia para pesquisar minhas referências bibliográficas e começar a escrever os tópicos principais do texto. Na semana que vem eu finalizo a escrita e entrego o relatório."

2. Apenas comece!

Ao invés de tentar fazer todo projeto de uma vez, apenas dê um pequeno passo. Lembre-se: "uma jornada de mil quilômetros começa com um único passo".

Exemplo ilustrativo:

NÃO: "Ainda tenho três dias para preparar a apresentação, amanhã eu finalizo tudo."

ALTERNATIVAMENTE: "Qual é o primeiro passo que eu posso dar hoje? Talvez eu possa começar a pesquisar artigos sobre o assunto do seminário ou começar a elaborar o design dos slides."

3. Espere obstáculos e contratempos.

Não desista assim que você encontrar o primeiro (ou segundo, ou terceiro) obstáculo. Um obstáculo é apenas um problema a ser resolvido, não um reflexo do seu valor ou competência.

Exemplo ilustrativo:

NÃO: "Não consegui terminar o relatório para entregar no dia estabelecido pela professora. Vou excluir o arquivo e desistir dessa nota, não posso fazer nada para mudar a situação".

ALTERNATIVAMENTE: "Ainda que eu não tenha finalizado o relatório, vou procurar a professora, explicar o que aconteceu e mostrar o que eu consegui fazer. Talvez eu consiga alguma nota pelo trabalho que consegui realizar ou talvez a professora possa aumentar o prazo de entrega e avaliar o trabalho com uma nota mais baixa".



Perfeccionismo e autocobrança excessiva

Uma pessoa que busca excelência em suas metas e exige padrões altos e inflexíveis para seu desempenho, pode entrar em um ciclo nada saudável de busca por perfeição, no qual dificilmente sente-se satisfeita com os resultados, sendo recorrente a sensação de que as atividades realizadas nunca estão boas o suficiente. Assim, a exigência por padrões inalcançáveis gera uma percepção de necessidades insatisfeitas, leva a sentimentos de fracasso e frustração constantes, tornando a autocrítica e autocobrança cada vez mais exageradas. Diante disso, a produtividade acaba sendo prejudicada por todo tempo e energia empregados tentando evitar erros, estes, por menor que sejam, são vivenciados com muito sofrimento, sendo frequentes os sentimentos de inferioridade e vergonha.

Como lidar?

A busca exacerbada por perfeição produz sofrimento emocional e o foco excessivo nas realizações pode fazer com que você não se cuide e esteja constantemente exausto. Sendo assim, tente sempre que possível encontrar um equilíbrio entre estudos e lazer, evite a procrastinação, flexibilize seus padrões de exigência adotando padrões mais razoáveis, seja compreensivo consigo mesmo.

Uma falha não representa o seu valor como pessoa, ela diz respeito a sua conduta, reflete a forma como você tem organizado seus estudos e os obstáculos e imprevistos que ocorrem no processo.

Valorize os seus progressos e perceba os erros como mais um aprendizado na sua jornada de vida. Tenha sempre em mente que errar é aceitável e perfeição não existe.

Trate-se com o mesmo carinho com que trataria um familiar ou amigo querido passando por dificuldades.



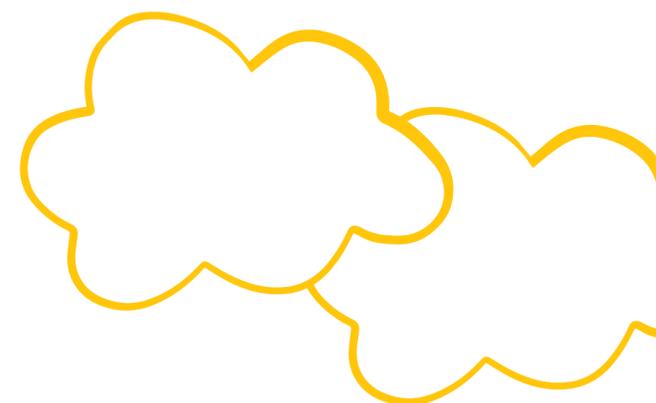


Entre os impactos causados pela pandemia do coronavírus estão as alterações do sono. Fatores como isolamento social, estresse, ansiedade e mudanças na rotina podem trazer consequências negativas para a saúde física e mental.

A privação do sono pode contribuir para alterações de humor, nomeadamente aumento da irritabilidade, fadiga, diminuição do desempenho escolar, diminuição da capacidade de memorização e atenção, entre outros. Estas consequências podem ser reversíveis com adoção de hábitos de sono saudáveis como os descritos abaixo:

Algumas dicas para regular o sono

- ★ Coma alimentos leves e evite bebidas estimulantes (café, refrigerantes com cafeína, alguns chás, etc.) antes de dormir;
- ★ Pratique atividades físicas durante o dia;
- ★ Defina um horário para dormir, ter regularidade no horário de dormir e acordar ajuda a manter o ritmo biológico do organismo;
- ★ Evite o uso de aparelhos eletrônicos, como celular e televisão, antes de dormir;
- ★ Evite acessar notícias em jornais ou rede social antes de dormir. Seria ideal evitar notícias desagradáveis próximo ao momento de descanso noturno;
- ★ Se possível, antes de deitar, anote preocupações e planejamentos para o dia seguinte. Isso pode ajudar a desligar a mente do repasse das coisas que aconteceram durante o dia ou da memorização das obrigações para o dia seguinte.
- ★ Faça algo relaxante antes de dormir (ex.: meditação).



Situações que podem ser fontes de sofrimento psíquico/adoecimento

Falar sobre saúde mental também envolve contribuir com a construção de uma comunidade acadêmica mais justa, acolhedora e solidária, livre de preconceitos e quaisquer formas de discriminação.

A capacidade de respeitar o outro passa pela capacidade de se pôr no lugar do outro. Exigir respeito pela sua dignidade é exigir não ser tratado como um objeto, e sim como um ser humano, não devendo a pessoa ser humilhada ou desumanizada.

Disque 100 - Direitos Humanos: canal nacional gratuito e anônimo de denúncia 24h. É um serviço de utilidade pública do Ministério dos Direitos Humanos (MDH), vinculado à Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, destinado a receber demandas relativas a violações de direitos humanos, em especial as que atingem populações com vulnerabilidade acrescida, como: crianças e adolescentes, pessoas idosas, pessoas com deficiência, LGBTQI+, pessoas em situação de rua e outros, como quilombolas, ciganos e indígenas.

Ministério Público Federal: a denúncia pode ser feita ao Ministério Público Federal pela Sala de Atendimento ao Cidadão, no site www.mpf.mp.br ou pessoalmente, em qualquer unidade do Ministério Público Federal Estadual.



INJÚRIA PRECONCEITUOSA/RACIAL

Consiste na utilização de elementos referentes à raça, cor, etnia, religião, origem ou a condição de pessoa idosa ou portadora de deficiência. É o que conhecemos como um xingamento ou gesto racista contra uma pessoa específica, de forma pública ou em particular. O conteúdo dessa ofensa visa atacar especificamente a dignidade ou o decoro da vítima e está previsto no art. 140, §3º do Código Penal Brasileiro.

CRIME DE RACISMO

O insulto deixa de ser uma injúria preconceituosa quando não se refere mais a apenas uma pessoa. No momento em que o agressor, publicamente, agride todo o grupo do qual a vítima faz parte, pode se caracterizar o crime de racismo, basta que o agressor faça uma manifestação de preconceito e discriminação em espaços públicos ou redes sociais.

Situações podem ser consideradas racismo:

- Negar ou dificultar entrada e circulação em estabelecimentos comerciais e órgãos públicos de qualquer tipo.
- Impedir o uso de qualquer tipo de transporte público.
- Pagar salários menores ou dar condições desiguais de trabalho.
- Ofender a dignidade de alguém, atribuindo-lhe qualidades negativas relacionadas à cor.

Lei nº 7716/89 - Define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor. <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1989/lei-7716-5-janeiro-1989-356354-publicacaooriginal-1-pl.html>



DISCRIMINAÇÃO HOMOFÓBICA E TRANSFÓBICA

A LGBTIfobia se configura como todo preconceito, violência ou agressões verbais, físicas, psicológicas e institucionais em razão de orientação sexual ou identidade de gênero. Sua principal característica é fazer com que lésbicas, gays, bissexuais, travestis, transgênero, pessoas não-binárias e intersexo se sintam inferiores e reprimidas em relação ao direito de ir e vir, se relacionar ou como se portar socialmente.

As condutas LGBTIfóbicas, previstas no artigo 2º da Lei 7.716/1989, foram reconhecidas como criminosas pelo Supremo Tribunal Federal (STF) em junho de 2019.

Pesquisa Nacional sobre o Ambiente Educacional no Brasil 2015: as experiências de adolescentes e jovens lésbicas, gays, bissexuais, travestis e transexuais em nossos ambientes educacionais.

Disponível em: <http://www.grupodignidade.org.br/projetos/acao-na-educacao/>



VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Seja na esfera pública ou privada, a violência contra a mulher ocorre de muitas formas, a Lei Maria da Penha caracteriza como crime cinco tipos de violência: **violência psicológica, violência física, violência sexual, violência patrimonial e violência moral.**

Entre outras coisas, a lei prevê como medidas protetivas o afastamento do agressor do lar, a proibição de contato, a transferência da mulher e de seus dependentes a um abrigo especializado. Nos casos em que o risco à integridade física da mulher ou à efetividade da medida protetiva de urgência estiver comprometida, o agressor poderá ficar detido.

Apesar dos dados alarmantes, principalmente em nosso Estado, diversos mecanismos mantêm desigualdades e conivência com este crime, atingindo tanto relações interpessoais como as relações institucionais. Procurar informações e buscar apoio são os primeiros passos para sair da situação de violência. O seu apoio pode ser fundamental para que mais mulheres saibam o que fazer diante desta situação.

Ligue 180

É um serviço de utilidade pública, gratuito e confidencial. Tem como objetivo receber denúncias de violência e orientar as mulheres sobre seus direitos e sobre as normas de proteção, encaminhando-as para outros serviços quando necessário.

ZapChame - (95) 98402-0502

O serviço de mensagem funciona 24 horas por dia por meio do WhatsApp, é possível receber orientação jurídica e psicológica.

Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher - DEAM

Neste período de pandemia é possível fazer o Boletim de Ocorrência Online.

Acesse o site: <http://www.pc.rr.gov.br>

Casa da Mulher Brasileira

Organização que reúne diferentes serviços de atendimento para mulheres que passaram por violência. Localizada na Rua Uraricoera, Quadra 63, s/nº, São Vicente. Telefones 98108-6310 – 991125793



SOS Namoro: Guia para um Namoro Feliz

O projeto é voltado para adolescentes e jovens que estejam namorando (sério ou não tão sério assim...). Se você quiser participar, você vai responder a alguns questionários e, em seguida, receberá orientações sobre como melhorar o seu relacionamento e proteger-se de maus tratos no namoro.

<http://sosnamoro.geppsvida.com.br/>



Permita-se pedir ajuda

Sempre que compartilhamos nossos sentimentos, positivos ou negativos, nos sentimos melhor. Contar para pessoas em que você confia sobre suas preocupações pode fazer bem:

Desabafar alivia a ansiedade. Não fomos feitos para viver sozinhos. Saber que temos o apoio de alguém sempre nos faz sentir melhor.

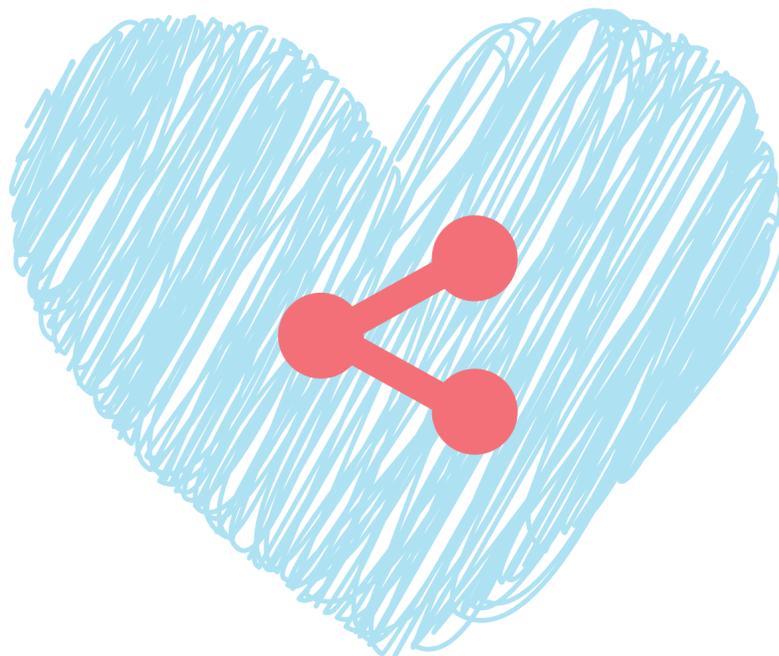
Ouvir a opinião de outras pessoas pode nos levar a ver a situação por outro ponto de vista e nos dar novas ideias para encontrar uma solução. E, afinal, se ninguém souber do seu problema, ninguém poderá te ajudar!

Talvez você descubra que não é o único a se sentir preocupado em determinada situação. Muitos receios, medos e preocupações são comuns à maioria das pessoas.

É curioso o fato de que, às vezes, ao ouvir as suas próprias palavras, você muda seu jeito de pensar sobre a situação. Nosso pensamento, muitas vezes, é mais assustador que a realidade!

Não hesite em buscar ajuda especializada!

O Dr. Google não filtra ou pondera como um profissional experiente, ele apenas reúne um grande número de informações e te mostra. O que permite a um profissional da saúde chegar a um diagnóstico é a combinação de fatores como: avaliação cuidadosa, experiência clínica e conhecimento crítico da literatura científica.



Precisa de ajuda?



Seu caso é uma emergência?

Em situações graves, não pense duas vezes antes de chamar o Samu (192) ou o Corpo de Bombeiros (193).

As Unidades que podem realizar o atendimento em situação de crise e emergência são: Hospital Geral de Roraima e a Unidade Cosme e Silva.

Você acha que pode esperar?

Nesse caso, recomendamos a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) de Boa Vista:

CAPS
(Centros de Atenção Psicossocial)

CAPS II
Endereço: R. Dom José Nepote, 901 - São Francisco, Boa Vista - RR, 69305-070.

CAPS III
Endereço: Av. Cap. Ene Garcês, 497 - Centro, Boa Vista - RR, 69301-160.

CAPS AD III
Endereço: R. Adail Oliveira Rosa, 1652 - Alvorada, Boa Vista - RR, 69317-201.

Unidades Básicas de Saúde da Prefeitura que oferecem atendimento psicológico neste momento:

UBS Olenka- Caimbé.

UBS Hélio Macêdo - Jardim Caranã.

UBS Edna Bezerra Diniz - Aeroporto

Central de acolhimento da Prefeitura de Boa Vista:

Telefone: 3621-1080 (de segunda a sexta, das 8h às 12h e das 14h às 18h).

Quem sabe um acolhimento não é o que você precisa?

Muitas vezes, de forma imediata o que precisamos é de alguém que possa nos escutar e compreender as dificuldades que estamos vivendo.

CVV (Centro de Valorização da Vida)

O Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio.

<https://www.cvv.org.br/>

Telefone: 188

E-mail: atendimento@cvv.org.br

Mapa Saúde Mental

Aqui você vai encontrar diversas iniciativas de atendimento gratuito/voluntário online. Algumas foram feitas especialmente para ajudar as pessoas durante a covid-19.

<https://mapasaudemental.com.br/atendimentos-online/>

Atendimento remoto:

UFRR: O projeto Acolhimento psicológico à distância durante a pandemia da COVID-19 para a Comunidade acadêmica da UFRR oferece acolhimento, aconselhamento psicológico e orientação especializada para quem busca escuta atenta, empática e de cuidado em situação de crise e emergência. O profissional da Psicologia ou estagiário busca compreender a dor e o sofrimento psíquico, levando à reflexões na relação terapêutica dos problemas vividos. Este atendimento é realizado de modo gratuito e não-presencial:

<http://ufrr.br/ultimas-noticias/6877-inscricoes-abertas-para-acolhimento-psicologico-on-line-a-alunos-professores-e-tecnicos-da-ufrr-cap-e-eagro>

FACULDADES CATHEDRAL: A Clínica-Escola de Psicologia da Faculdade Cathedral, em caráter excepcional e seguindo as orientações do Caderno de Práticas e estágios remotos em Psicologia no contexto da pandemia da Covid-19, retoma os atendimentos à comunidade roraimense de maneira online e gratuita. Os atendimentos estarão disponíveis para pessoas acima de 18 anos de forma síncrona. Isso quer dizer que a troca de informações entre o acadêmico/estagiário e o paciente acontecerá simultaneamente, por meio de videoconferência.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_GrfpvZnZNa4xHLZX4zU9pM1dITY7zxKm67g3budzWue3Uw/viewform

Como posso ajudar alguém em sofrimento?

Ofereça acolhimento, ouvindo com atenção e sem julgamentos o que a pessoa tem a dizer;

Questione se há necessidade de ajuda para realizar alguma atividade, por exemplo, buscar informações sobre atendimentos de saúde disponíveis;

É importante que as qualidades e realizações desta pessoa não sejam vistas como algo menor que as ideias e sentimentos negativos vividos no momento atual. Talvez você possa lembrá-la disso durante o diálogo!

Procure usar expressões acolhedoras como “você não está sozinha”, “estou aqui se você precisar”.

Opções de plataformas de cursos gratuitos para fazer on-line

Ambiente Virtual de Aprendizagem do Ministério da Educação - Avamec

A Plataforma AVAMEC é um ambiente virtual colaborativo de aprendizagem que permite a concepção, administração e desenvolvimento de diversos tipos de ações formativas, como cursos a distância.

<http://avamec.mec.gov.br/#/>

Lúmina - UFRGS

Lúmina é uma plataforma com mais de 50 cursos à distância, abertos e de acesso gratuito.

<https://lumina.ufrgs.br/>

Portal de Cursos Abertos - PoCA

É uma plataforma de cursos disponibilizados no Ambiente Virtual de Aprendizagem Moodle, cujas atividades são desenvolvidas pela Secretaria Geral de Educação a Distância da Universidade Federal de São Carlos (SEaD-UFSCar).

<https://poca.ufscar.br/>

Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde (UNA – SUS)

A Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde foi criada pelo Ministério da Saúde em 2010. É composta pela Rede colaborativa de instituições de ensino superior, o Acervo de Recursos Educacionais em Saúde - ARES e a Plataforma Arouca.

<https://www.unasus.gov.br/>

Essas são boas opções para conseguir acumular horas complementares!

OPÇÕES PARA OS FORMANDOS

O término da graduação é um momento de grande importância para o universitário, deixamos aqui a dica de dois cursos que podem ajudar nesse momento de planejamento e escrita.

AVAMEC – Curso de Português

Carga horária - 60 horas

<http://avamec.mec.gov.br/#/curso/listar?query=portugues>

YOUTUBE - Curso de escrita acadêmica

Canal do Youtube "Rosana Pinheiro-Machado".

https://www.youtube.com/watch?v=wo_nMwQYObk



Aplicativos que podem auxiliar nos cuidados com a saúde mental

Gratitude: diário de gratidão e afirmações para a atenção plena e amor-próprio.

Presently: possibilita o treino da gratidão a partir da escrita sobre seus momentos cotidianos.

Sleep: realiza um registro dos ciclos do sono, identificando déficits e construindo estatísticas sobre como se configura cada noite de sono.

Zen: meditações guiadas, auxílio no alívio da ansiedade, calendário do humor, reflexões diárias.

Prana Breath: auxílio no controle do estresse e na execução da meditação.

Forest: a proposta do app é ajudar as pessoas a manter o foco e identificar quanto tempo passa usando aplicativos no celular.

Mídias digitais que oferecem conteúdo com a temática da saúde mental

Curso de Extensão - Direitos Humanos, Saúde Mental e Racismo.

Realização - Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro

<https://www.youtube.com/watch?v=kUCzEwytI2E>

Recursos para lidar com o estresse na quarentena

Parte 1: https://www.youtube.com/watch?v=FGA4Pwda_-Q

Parte 2: <https://www.youtube.com/watch?v=2lccm5Cg9xQ>

PUC Analisa - Administrando a ansiedade

<https://www.youtube.com/watch?v=sFNGLQwKmpM&list=WL&index=49&t=0s>

Insônia e Quarentena.

Dicas para ter um sono melhor <https://www.youtube.com/watch?v=qRysooHnJbk&t=614s>

PUC Analisa – Dicas para regular seu sono

<https://www.youtube.com/watch?v=KRI2hkXKUFM>

Pesquisador fala sobre a saúde mental dos pós-graduandos

<https://www.youtube.com/watch?v=a4sFIYZuQ3g>

Dicas para viver a quarentena - Mudanças de planos e ausência de datas

<https://www.youtube.com/watch?v=XmbsV7S2Lpk>

Plantão Unesp COVID-19 - A experiência do luto em meio à pandemia da Covid-19

<https://www.youtube.com/watch?v=KP4I0CMcGgl>

Site Cuidado ao Luto – A ação construída com três frentes assistenciais tem a missão de ofertar suporte às pessoas que tiveram uma perda significativa pela covid-19.

<http://www.cuidadoaoluto.com.br/projeto/>





Práticas de valorização da vida

Concluimos esta cartilha com mais algumas dicas que podem ajudar na realização de cuidados de saúde nesse momento de pandemia.

Preste atenção aos próprios sentimentos e necessidades. É preciso estar atento aos seus limites e angústias. Seja paciente com você, as dificuldades enfrentadas no momento atual precisam ser acolhidas e, sempre que possível, compartilhadas com pessoas que possam ajudar (familiares, amigos, profissionais de saúde, etc.).

Tente buscar conteúdos e práticas que reestabeleçam a confiança em si, seja de ordem intelectual, terapêutica, espiritual, entre outras, que auxiliem na identificação de recursos internos para o enfrentamento saudável das demandas.

Tire um tempo para se desconectar. O excesso de informações aumenta a sensação de ansiedade e tensão. Idealmente, devem-se buscar informações por um tempo preestabelecido, por exemplo, uma ou duas vezes ao dia, durante poucos minutos.

Contatos importantes na UFRR

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Extensão (PRAE)
(95) 3621-3118
prae@ufr.br

Diretoria de Assuntos Estudantis (DAES)
(95)3623-5599
daes@ufr.br

Divisão de Acompanhamento Social e Psicopedagógico (DASP)
dasp@ufr.br
dasp.educa@ufr.br

Divisão de Acessibilidade (DAC)
dac@ufr.br

Pró-Reitoria de Ensino e Graduação (PROEG)
(95) 3621-3116
proeg@ufr.br

Departamento de Registro e Controle Acadêmico (DERCA)
(95)3621-3129
derca@ufr.br

Realização:

Arieche Kitiane Silva Lima - Psicóloga - DASP
Renata Hirano Junes - Psicóloga - DASP

Referências

CAMBIEL, Rodolfo et al. *Adaptação e permanência no Ensino Superior em tempos de pandemia*. Força-tarefa PsiCOVida, 2020. Fonte: https://www.coronavirus.uerj.br/wp-content/uploads/2020/06/guia_adaptacao_academica_pandemia.pdf Acesso: 5 de setembro de 2020.

BLANDO, A; MARCILIO, F. C. P.; ZOLTOWSKI, A. P. C; PEDROSO, C. J. *Como estudar na universidade: um guia prático para o Ensino Remoto Emergencial*. Porto Alegre: NAE/UFRGS, 2020.

BOTEGA, Neury. *A tristeza transforma, a depressão paralisa: um guia para pacientes e familiares*. São Paulo: Benvirá, 2018.

BRASIL. *Lei Maria da Penha. Lei n. 11.340/2006*. Coíbe a violência doméstica e familiar contra a mulher. Presidência da República, 2006.

_____. *Lei nº 7.716, de 05 de janeiro de 1989*. Define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor. Presidência da República, 1989.

GORAYEB, Maria Angela Marchini. *Ansiedade? Mate essa charada! Material de apoio no tratamento cognitivo-comportamental da ansiedade infanto-juvenil*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

JOSÉ, F. E. *Planner do estudante: agenda cognitivo-comportamental para o sucesso em provas*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

Rocha, Juliana Livia Antunes da; Mendes, André Pacheco Teixeira. *Cartilha de Orientação para Vítimas de Discurso de Ódio*. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2020. Fonte: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/29490> Acesso: 10 de setembro de 2020.

Rodrigues Correia, Rony; de Moura Júnior, Pedro Jácome. *Aprendizagem e Procrastinação: Uma Revisão de Publicações no Período 2005-2015*. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 15, núm. 2, 2017, pp. 111-128. Fonte: https://www.researchgate.net/publication/314983306_Aprendizagem_e_Procrastinacao_Uma_Revisao_de_Publicacoes_no_Periodo_2005-2015 Acesso: 5 de setembro de 2020.

SCHMIDT, Beatriz et al. *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19 - orientações e estratégias de cuidado*. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. 15 p. Cartilha. Fonte: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/42360> Acesso: 14 de julho de 2020.

