



Nós:

juntos diante da
pandemia



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



DASP EDUCA



Apresentação

A pandemia, iniciada em dezembro de 2019, vem afetando a vida de todos de forma indescritível. Neste cenário com inúmeras dificuldades em relação ao momento atual e ao futuro, ações educativas e de acolhimento têm um papel significativo na prevenção de doenças e promoção de cuidado.

Nesta cartilha, buscamos trazer informações sobre os processos básicos de prevenção, que precisam ser mantidos para que possamos estar protegidos contra o vírus Sars-CoV-2, também fazemos uma abordagem direcionada para certos temas emergentes em relação à saúde mental no contexto pandêmico.

No que se refere à saúde mental, o cotidiano permeado por situações de estresse pode desencadear o contato mais intenso e frequente com a ansiedade, nesta conjuntura, é fundamental estar atento para a ocorrência de níveis elevados de autocrítica e a procrastinação, visto que podem provocar o aparecimento de processos de adoecimento quando estão associados.

Outro assunto que enseja cuidados em relação à saúde psíquica envolve a ocorrência de perdas e lutos durante a pandemia. Não existe uma fórmula ou receita pronta para lidar com os diversos sentimentos vividos nestas situações, muitas vezes, o conforto provém do singelo, do olhar compartilhado, das memórias que permanecem e da disposição para ouvir, mesmo quando essa escuta ocorre por intermédio de um computador ou um celular.

Entendemos que a proteção da saúde, em relação à pandemia, demanda AÇÕES voltadas para o COLETIVO, como se vacinar, manter o uso de máscaras, permanecer com os cuidados básicos em relação à saúde mental, buscando sempre que possível, ajuda de pessoas próximas e dos profissionais especializados como suporte para prevenção.

Não é, porém, a esperança um cruzar de braços e esperar. Movo-me na esperança enquanto luto [...] (Paulo Freire).

Dúvidas frequentes

Sabemos que o Brasil passa por uma nova fase em relação à pandemia, as vacinas finalmente estão chegando aos brasileiros. A esperança de que todos sejam imunizados é grande, assim como o alívio em relação ao acesso de familiares e amigos às doses iniciais ou à dose única da vacina. Lembramos que os cuidados básicos de prevenção precisam ser mantidos, tendo em vista que grande parte da população ainda não está completamente imunizada e que ainda existem muitas dúvidas acerca da doença. Apresentamos abaixo alguns dos questionamentos mais frequentes:

Posso ficar doente após a vacinação?

As vacinas existentes protegem contra as formas graves do COVID-19, mas não é possível estabelecer que haverá 100% de proteção, ou seja, os vacinados ainda podem contrair a doença e transmitir para as pessoas do seu círculo de convivência.

Pratique o triângulo da proteção: máscara, ventilação e distanciamento, se não puder fazer uma das medidas, capriche nas outras para compensar.

Devo continuar usando máscara após a vacinação?

Sim, você ainda pode contrair e transmitir o coronavírus, o que coloca em grande risco aqueles que ainda não foram vacinados com as duas doses necessárias para reduzir a possibilidade de adoecimento grave.

Estou imunizado após a primeira dose da vacina?

As empresas farmacêuticas, responsáveis por desenvolver as vacinas que exigem a aplicação de duas doses, mostraram resultados favoráveis de qualidade, segurança e eficácia somente após a segunda dose de cada um de seus imunizantes. Sendo assim, não há garantia de qualidade, segurança e eficácia quando o imunizante é utilizado de forma inadequada, ou seja, a imunidade não é garantida após a aplicação de apenas uma dose.

Devo me preocupar com ambientes fechados?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS, locais fechados são focos de contágio de COVID-19 e devem ser bem ventilados para evitar a disseminação da doença. A renovação do ar evita que os aerossóis, partículas microscópicas que são liberadas na respiração e na fala, fiquem suspensos no ambiente.

Como as máscaras N95 e PFF2 funcionam?

Ambas têm uma camada de fibras de polipropileno, carregadas eletricamente, que atraem partículas de gotículas e aerossóis de todos os tamanhos em direção aos seus fios e fazem com que grudem nas fibras, são proteções mais seguras que máscaras de tecido e cirúrgicas e podem ser encontradas em farmácias e lojas de material de construção com preços reduzidos. Para mais informações: <https://www.pffparatodos.com/> - ou @qualmascara.

Existe uma Síndrome Pós-COVID-19?

Apesar de inicialmente ter sido considerada uma infecção aguda do sistema respiratório, atualmente sabe-se do comprometimento multissistêmico do COVID-19 em alguns indivíduos.

Segundo dados preliminares de estudos observacionais, estima-se que atinge não apenas as pessoas que ficaram hospitalizadas, mas que aproximadamente 10% dos pacientes com quadros leves a moderados de COVID-19 apresentam sintomas prolongados, que duram 3 semanas ou mais.

Informações complementares:

Por que é importante se vacinar? - Vacina Covid-19 - Andrey Moreira Cardoso, pesquisador da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca/Fiocruz:
https://www.youtube.com/watch?v=th6aDDm4UDc&list=PLQ_83_IsoGE6c2nkBKSCJhGpha6FDaYTs&index=1

Cuidados na hora de vacinar - Vacina Covid-19 - Andrey Moreira Cardoso, pesquisador da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca/Fiocruz:
https://www.youtube.com/watch?v=wji7CFisKfE&list=PLQ_83_IsoGE6c2nkBKSCJhGpha6FDaYTs&index=8

Doses e duração da imunidade - Vacina Covid-19 - Ana Lúcia Pontes, pesquisadora da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca/Fiocruz:
<https://www.youtube.com/watch?v=73c7wL8EXM>

Cuidados após a vacinação - Vacina Covid-19 - Andrey Moreira Cardoso, pesquisador da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca/Fiocruz:
<https://www.youtube.com/watch?v=5yjS6Skx7uQ>

Saúde mental na Pandemia

Como lidar com a ansiedade?

A atual pandemia tem acionado inúmeros alarmes em relação à saúde da população em geral, diversos estudos apontam a importância de cuidar da saúde mental, principalmente no que se refere à ocorrência de sintomas ansiosos, visto que a incidência de transtornos de ansiedade no Brasil é a maior entre os países do continente americano (WHO, 2017).

Se sentir constantemente ansioso tem sido corriqueiro para muitas pessoas, pesquisas realizadas com estudantes têm demonstrado tais intensidades e alertado para a necessidade de repensar a exigência de alta produtividade em detrimento do bem-estar, assim como a necessidade de elaboração de ações de cuidado (FU *et al.*, 2021; ESSADEK, 2020; KHAN *et al.*, 2020). As principais medidas envolvem prevenção, autocompaixão e empatia direcionadas para as dificuldades que as pessoas vivem neste momento.

A ansiedade é uma emoção direcionada para o futuro, envolve percepção de ausência de controle e imprevisibilidade sobre eventos que podem ser difíceis (CLARK E BECK, 2012). Ela faz com que estejamos atentos para possíveis riscos e assim, tomemos providências para resolver situações consideradas perigosas.

É considerada como sintoma de adoecimento quando se manifesta de forma desproporcional, trazendo uma série de prejuízos para a rotina de vida. A ocorrência de estressores, como o risco de adoecer, dificuldades econômicas, solidão e o abuso de álcool, pode aumentar a possibilidade de adoecimentos relacionados aos transtornos de ansiedade, reservar um espaço para cuidar da saúde mental nunca foi tão importante.

Vou te contar
Que tudo, um dia, vai passar
Esse medo de avião que te
sustenta inseguro
E essa dor que te machuca, te
assombra no escuro
Vinte anos ou noventa e oito
vidas no futuro
Eu te digo: tudo acaba! Tudo,
tudo, tudo, tudo
Vou te contar
Que tudo, um dia, vai passar
O momento mais bonito que a
gente viveu junto
E também o mais terrível, o
mais estranho, o mais confuso
As escolhas, as certezas, tudo
muda num segundo (...)
(César Lacerda - Isso também
vai passar)

Sinais e sintomas de ansiedade patológica ou exarcebada que merecem atenção

- Tensão ou nervosismo, dificuldade de concentração, pensamento catastrófico, insegurança, irritabilidade, dificuldade de tomar decisões.
- Cefaleia, tremores, contração muscular, anestesia ou sensações de formigamento no corpo, cansaço e falta de “energia”, alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso).
- Tontura, sudorese, náusea, coração acelerado, palpitações, taquicardia, distúrbios intestinais, sensações de falta de ar.

Prevenção e autocuidado em relação à ansiedade

- Faça uma lista com as possibilidades de resolver o que está gerando preocupação em sua vida. Há possibilidades de ação ao seu alcance? Escreva as várias alternativas em curto, médio e longo prazo, viva uma etapa de cada vez, dentro do que for possível. Como a famosa frase atribuída a Lao-Tsé afirma, *"Uma longa caminhada começa com o primeiro passo"*.
- Ao constatar que está com problemas para seguir sua rotina, evite a postura crítica em relação a sua capacidade, têm sido meses difíceis, muito da nossa memória, atenção e afetividade vêm sofrendo com a necessidade de adaptação. Busque entender os motivos que fizeram você não seguir seu planejamento, talvez você necessite desacelerar um pouco, ter outro ritmo nos próximos dias.
- Considerando a pandemia e demais dificuldades vividas atualmente, é necessário ter cuidado em relação aos excessos no consumo de informações. Tente buscar conhecimento por meio de fontes seguras, reserve um espaço para as notícias, mas não permita que este espaço tome a maior parte do seu dia. Se permita momentos para "descansar as ideias" e repor as energias!
- Coloque em prática técnicas de relaxamento. O relaxamento tem o objetivo de aliviar os sintomas ligados ao componente fisiológico da ansiedade, ajuda a interromper a associação aprendida entre hiperexcitabilidade autonômica e preocupação.
- Examine pensamentos que podem estar te atrapalhando, por exemplo, *"Mesmo que eu tente, NUNCA vou conseguir..."* (terminar a graduação, viver uma história de amor, ser independente, etc.). Será que este é um fato, ou apenas uma previsão distorcida sobre o futuro?
- Será que você não precisa da ajuda de outras pessoas? Talvez seja a hora de procurar um profissional de saúde.

Treino Respiratório para lidar com a ansiedade

1. Colocar a mão um pouco acima do estômago para sentir o ar passar pelo diafragma e o abdômen expandir-se e encolher-se em cada respiração.
2. Inspirar lentamente pelo nariz contando até 3, bem devagar.
3. Prender a respiração, contando também até 3, bem devagar.
4. Exalar lentamente o ar pela boca, contando até 6, bem devagar.
5. Procure o ritmo ideal da sua respiração dentro deste estilo (variar a contagem para 4-4-8 ou 5-5-10, conforme seu conforto maior ou menor). Faça exercícios de respiração com frequência, durante 3 minutos ou mais.

Perdas e o luto durante a pandemia

"Eu estava triste e calada, um amigo querido havia falecido. Miguel veio saber o que eu tinha...
-Eu tô triste filho, às vezes não sei lidar com a tristeza.
-Eu sei lidar com a minha tristeza mamãe!
-Ah, é? Como você faz?
-Eu fico com ela até ela ir embora. Ela sempre vai."
(Miguel, 6 anos)
@frasesdecrianças

Considerando as múltiplas perdas desde março de 2020, compreende-se que estamos lidando com mudanças emocionais que são ativadas em tempos de crise e que vivemos uma situação de *luto coletivo*.

Tal circunstância, demanda reconhecimento e legitimação, não se pode esperar bem-estar e harmonia em uma dinâmica onde há perdas relacionadas a projetos de vida, rompimento de contatos sociais, mudanças em rotinas, significativas dificuldades financeiras e, principalmente, a perda de pessoas importantes em nossas vidas (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Segundo Bolaséll *et al.* (2020), é compreensível que as pessoas tenham dificuldades de adaptação, sensação de impotência e desesperança de forma mais frequente. Esta vivência se aprofunda quando envolve a morte de uma pessoa querida, o que determina que se tenha ainda mais cuidado com o momento do luto.

Diante de um futuro repleto de imprevisibilidade, precisamos multiplicar as doses de respeito e acolhimento, é necessários reduzir a autocrítica, os julgamentos em relação aos outros e passar por esta tempestade juntos. Dessa forma, é importante entender que:

"Estive longe por um tempo. Quando voltei, perguntei para minha sobrinha se ela havia sentido saudades. Ela disse que sim e perguntei se ela sabia o que isso significava:
-Dinda, saudade é quando a gente quer dar um abraço na pessoa e não pode."
(Sofia, 4 anos)
@frasesdecrianças

O luto não é doença

Quando nós perdemos alguém que amamos, é natural que tenhamos a experiência do luto. O luto é uma resposta emocional e física esperada frente ao rompimento de um vínculo.

Cada um vive o luto à sua maneira

Não existe uma maneira “certa” de sentir, pensar e se comportar em relação ao luto, cada pessoa o vive de acordo com suas próprias necessidades e seu repertório de enfrentamento.

Os rituais nos ajudam a tornar uma experiência concreta.

Por meio deles, podemos dividir uma vivência com pessoas próximas e, ainda, ter um espaço para expressar nossos sentimentos em relação ao que está acontecendo.

Fale sobre seus sentimentos

Partilhar suas reflexões sobre a morte e sobre a pessoa amada é importante. Escreva, desenhe ou crie caminhos para colocar para fora seus pensamentos e sentimentos. Converse com sua família e amigos.

Não hesite em pedir ajuda

A dor ao luto é muito intensa e pode ser devastadora. Pedir ajuda é sinal de cuidado e não de fraqueza, as pessoas não precisam passar por esse momento sozinhas. Lembre-se, ao sentir que a situação está fora de controle, você pode procurar o auxílio de um psicólogo.

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. O espaço de Psicoeducação tem a proposta de informar e orientar sobre aspectos que envolvem a temática do luto; a opção das Memórias se dedica à elaboração do luto a partir do compartilhamento das histórias de perdas pela Covid-19. Por fim, a proposta da Assistência oferta atendimento individual e de grupo de apoio.

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

Memorial online das pessoas que morreram por COVID-19

<https://inumeraveis.com.br/>

Dicas de rituais online

<https://infinito.etc.br/guia-homenagem-postuma-virtual/>

O que dizer para quem está de luto

<https://www.youtube.com/watch?v=RZS57U55xpY>

Autocompaixão: conceito e dicas

Autocompaixão envolve tratar a si mesmo da forma como você trataria um amigo.

É uma prática na qual aprendemos a ser um bom amigo para nós mesmo quando mais precisamos.

Por meio da autocompaixão nos tornamos um aliado em vez de um inimigo interno.

A definição mais completa de autocompaixão envolve três elementos essenciais que são mobilizados quando estamos sofrendo: **autobondade, humanidade compartilhada e mindfulness:**

Autobondade: permite que sejamos tão amorosos como somos com os outros. Em vez de sermos duramente críticos quando notamos falhas pessoais, somos apoiadores e encorajadores e visamos nos proteger dos males. Em vez de nos atacarmos e nos repreendermos por sermos inadequados, oferecemos a nós mesmos cordialidade e aceitação incondicional. Quando circunstâncias da vida são desafiadoras e parecem muito difíceis de suportar, nós ativamente nos acalmamos e nos confortamos.

Humanidade Compartilhada: a autocompaixão destaca o fato inevitável de que a vida envolve sofrimento para todos. Embora isso possa parecer óbvio, é muito fácil de esquecer. Não tendemos a ser racionais em relação a esses assuntos. Em vez disso, não só sofremos como também nos sentimos isolados, sozinhos em nosso sofrimento. Entretanto, quando nos lembramos que a dor faz parte da experiência humana compartilhada, cada momento de sofrimento é transformado em um momento de conexão com os outros. A dor que eu sinto em momentos difíceis, é a mesma dor que você sente. As circunstâncias são diferentes, o grau da dor é diferente, mas a experiência básica do sofrimento humano é a mesma.

Mindfulness: significa estar aberto à realidade do momento presente. Precisamos ser capazes de nos voltarmos ao nosso sofrimento e reconhecê-lo, de "estar" com nossa dor por tempo suficiente para responder com amor e gentileza. Mindfulness combate a tendência a evitar os pensamentos e emoções dolorosos, permitindo que nos defrontemos com a verdade da nossa experiência, mesmo que ela seja desagradável. Ao mesmo tempo, impede-nos de sermos absorvidos pelos pensamentos ou sentimentos negativos.

A ruminação estreita nosso foco e exagera nossa experiência, ex.: eu não só falhei, "eu sou um fracasso"; eu não só me decepcionei, "minha vida é decepcionante." No entanto, quando observamos constantemente nossa dor, somos capazes de reconhecer nosso sofrimento sem exagerá-lo, o que nos permite assumir uma perspectiva mais inteligente e mais objetiva sobre nós mesmos e nossas vidas.

Treino de Habilidades de Compaixão | Prof Lina Sue - O que é TEPT? – THC
Objetivo trazer o TREINO DE HABILIDADES DE COMPAIXÃO de forma acessível e simples, para a população em geral.
<https://www.youtube.com/watch?v=5DXRx6Z8Rps>

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:

Centros de Atenção Psicossocial - CAPS

- 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 Dr. Hélio Macêdo - Jardim Caranã.
- UBS Jorge André Gurjão Vieira – Laura Moreira (Cidadão)
- UBS Cinturão Verde - Cinturão Verde
- UBS Dr. Sílvio Botelho – Paraviana
- UBS Sílvio Leite – Dr. Sílvio Leite
- UBS Asa Branca – Asa Branca
- UBS Buritis – Buritis
- UBS Santa Luzia – Santa Luzia
- UBS Sayonara Maria – Senador Hélio Campos
- UBS Dr. Rubeldimar Cruz – São Bento
- UBS Raiar do Sol – Raiar do Sol

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

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.

Atendimento remoto UFRR:

Projeto de acolhimento da UFRR para a comunidade acadêmica e comunidade externa.

Lembrando, esse é um serviço gratuito e que tem como objetivo oferecer suporte, acolhimento e aconselhamento, que visam minimizar o sofrimento ocasionado pela pandemia do Covid-19.

Central de Acolhimento da Prefeitura de Boa Vista:

Telefone: 3621-1081 (segunda a sexta, das 8h às 12h e das 14h às 18h).

Whatsapp: 99119-8535

e-mail: capecovid2020@gmail.com

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/>

Projeto Escuta Psi

Oferece acolhimento psicológico on-line e gratuito: <http://projetoescutapsi.com.br/>

Canal "Pode Falar"

Espaço de acolhimento individual oferecido por diversas organizações que atuam na área de saúde mental direcionado a pessoas de 13 a 24 anos: <https://podefalar.org.br/>

Como posso ajudar alguém em sofrimento?

As dificuldades não são vividas pelas pessoas de forma semelhante, mesmo sintomas de adoecimento mental se apresentam de forma particular em relação a cada um que o vivencia, sendo necessário um profissional especializado para realizar diagnósticos e indicar quais tratamentos podem auxiliar.

Um dos principais papéis de pessoas próximas, amigos e familiares é o diálogo, falar sobre a preocupação em relação a alguns aspectos do comportamento do outro e incentivar a conversa sobre os fatores que estão causando sofrimento.

Ao se aproximar:

Pergunte **COMO** a pessoa deseja ser ajudada.

Escute e estimule a busca de profissionais de saúde, mesmo quando o objetivo for prevenir um adoecimento.

Não diga: “Você precisa de ajuda”. Prefira: “Posso te ajudar a buscar ajuda? Eu vou com você!”.

Não diga: “Você tem que ter fé na cura”. Prefira: “Sua fé pode ajudar, mas vamos buscar ajuda profissional também”.

Quando houver preocupação em relação a algum amigo, não hesitem em buscar orientação. É comum o sentimento de que se está traindo o outro, no entanto, é melhor ter um amigo bravo com você do que ter um amigo em profundo adoecimento e sem suporte especializado.

Mídias digitais que oferecem conteúdos voltados para a Saúde Mental e Atenção Psicossocial

Aplicativos de celular:

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.

Ansiedade e COVID-19

<https://www.youtube.com/watch?v=FerwBVRpI1U&list=LL&index=34>

COVID-19: conversando com crianças sobre perdas familiares

https://www.youtube.com/watch?v=_I3HhZ8XeEU&t=3s

Grada Kilomba – conversa sobre Memórias da Plantação

<https://www.youtube.com/watch?v=2ez7e-JtgoA&list=WL&index=117>

Guia de bolso: o que fazer em casos de violência?

Um guia rápido com informações práticas sobre o que fazer em casos de violência contra as mulheres

<https://lab.thinkolga.com/violencia-contra-as-mulheres/exercicio-do-futuro-o-que-fazer-em-casos-de-violencia/>

Saúde integral e interculturalidade no bem viver dos povos indígenas

<https://www.youtube.com/watch?v=h79uBi9IQEQ&list=WL&index=8>

Vamos falar sobre o luto?

Plataforma digital de informação, inspiração e conforto para quem perdeu alguém que ama ou para quem deseja ajudar um amigo nessa etapa tão difícil. Uma tentativa de romper com o tabu e tornar a experiência menos triste e solitária.

<http://vamosfalarsobreoluto.com.br/2020/03/30/esse-desconforto-que-voce-sente-e-luto/>

Webpalestra – Saúde Mental da População Negra

<https://www.youtube.com/watch?v=2Mzwk42gOz0>



Dicas para auxiliar nos estudos



Café com Pesquisa

O projeto Café com Pesquisa, da Faculdade de Direito de Ribeirão Preto (FDRP) da USP, ensina metodologia de pesquisa em rede social.

www.instagram.com/cafe_com_pesquisa

Curso Texto Fácil

Apresenta estratégias de simplificação textual úteis para a escrita de textos mais claros e fáceis para leitores que não fazem parte da sua área de atuação e que precisam receber informações facilitadas. Este curso poderá, por exemplo, ajudar você a escrever um texto de divulgação sobre sua pesquisa acadêmica ou projeto profissional.

<https://lumina.ufrgs.br/course/view.php?id=142>

Curso Bloqueio da Escrita Acadêmica

O objetivo do curso é fornecer instrumental teórico e prático para que acadêmicos e acadêmicas consigam lidar com o bloqueio da escrita. O uso do tempo, formas de evitar a exaustão e excesso de autocrítica, o valor da escrita automática, pré-escrita e mecanismos para escrever, são alguns dos elementos tratados no curso. Realização - Prof. Dr. Robson Nascimento da Cruz.

<https://www.youtube.com/channel/UCzLMJSmkXrTb77121oXsA2w/videos>

Termine sua Tese

O curso tem o intuito de auxiliar doutorandos a desenvolverem estratégias mais eficientes de como terminar a sua tese, através de planos de ação que envolvem desde compreender os desafios que ocorrem durante o processo de escrita de uma tese, até uma boa gestão do tempo.

<https://lumina.ufrgs.br/course/view.php?id=67>

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/>

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/#/>

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/>



Encerramento



São tempos difíceis para todos nós, neste cenário, a capacidade de perseverar e se adaptar diante de uma crise passa a ser essencial. Cuide-se e busque estar em contato com pessoas que você ama, seja virtualmente, seja presencialmente, compartilhar afetos é um passo importante para recarregar as energias.

A saída da pandemia do coronavírus é coletiva, estaremos bem quando nós e as pessoas no nosso entorno estiverem protegidas. Que possamos construir pontes para que este momento se aproxime o mais rápido possível!

*"Há muros que só a paciência derruba. E há pontes que só o carinho constrói"
(Cora Coralina).*



Contatos importantes na UFRR

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Extensão (PRAE)

prae@ufr.br

Diretoria de Assuntos Estudantis (DAES)

daes@ufr.br

Divisão de Acompanhamento Social e Psicopedagógico (DASP)

dasp@ufr.br

dasp.educa@ufr.br

serviço.social@ufr.br

Divisão de Acessibilidade (DAC)

dac@ufr.br

Pró-Reitoria de Ensino e Graduação (PROEG)

proeg@ufr.br

Departamento de Registro e Controle Acadêmico (DERCA)

derca@ufr.br

Realização:

Arieche Kitiane Silva Lima - Psicóloga - DASP

Renata Hirano Junes - Psicóloga - DASP

Referências

BOLASÉLL, T.; NUNES, F. C.; VALANDRO, G. S.; RITTMANN, I.; MARKUS, J.; WEIDE, J. N.; SEIBT, L. T.; VERDE, L. V.; RODRIGUES, C. M. **O processo de luto a partir das diferentes perdas em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS, 2020.

CLARK, D.A.; BECK, A.T. Ansiedade: uma condição comum, mas multifacetada. In: ____ **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

COVID19 Divulgação científica. **COVID-19: contaminação em ambientes fechados**. Disponível em: <http://coronavirusdc.com.br/2021/06/15/covid-19-contaminacao-em-ambientes-fechados/>. Acesso: 19 de junho de 2021.

ESSADEK, Thomas Aziz. Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. **Journal of Affective Disorders**. v. 277, 2020, p. 392–393. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032720326483>. Acesso em: 01 de julho de 2021.

FU, Wenning; YAN, Shijiao; ZONG, Qiao; ANDERSON-LUXFORD, Dan; SONG, Xingyue; Lv, Zhiyue; L, Chuanzhu. Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. **Journal of Affective Disorders**. v. 280, 2021, p. 7–10. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33197782/>. Acesso em: 01 de julho de 2021.

KHAN, Abid Hasa; SULTANA, Sadia; HOSSAIN, Sahadat; HASAN, M. Tasdik; AHMED, Helal Uddin; SIKDER, Md. Tajuddin. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. **Journal of Affective Disorders**. v. 277, 2020, p. 121–128. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7410816/>. Acesso em: 01 de julho de 2021.

NEFF, K.; GERMER, C. **Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtINWQng/?lang=pt> Acesso em: 24 de junho de 2021.

UNICAMP. Blogs de Ciência da Unicamp. **Ciência para Crianças!** Vacinas e a verdadeira imunidade de rebanho. Disponível em: <https://www.blogs.unicamp.br/covid-19/ciencia-para-criancas-vacinas-e-a-verdadeira-imunidade-de-rebanho/>. Acesso: 19 de junho de 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia. TelessaúdeRS (TelessaúdeRS-UFRGS). **Avaliação e Manejo de sintomas prolongados de COVID-19**. Porto Alegre: TelessaúdeRS-UFRGS, Out 2020. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/Avaliacao_e_manejo_de_sintomas_prolongados_covid.pdf. Acesso em: 22 de maio de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>. Acesso em: 08 de julho de 2021.