



GIRO do ESTUDANTE

BOLETIM DE ATIVIDADES DA UNESPAR

GRUPO UNESPAR
ABRIL / 2020

Caros estudantes da Unespar...

Para que a normalidade de nossos vidas seja retomada o mais rápido possível, as medidas de prevenção do COVID-19 são fundamentais. Pensando nisso, o Centro de Ciências da Saúde da Unespar prepara esse material para vocês com informações sobre: Orientações sobre o COVID-19; Saúde Mental em Época de Pandemia; e sobre Exercícios Físicos nesta quarentena.

Atenciosamente, a informação é condição para a preservação da vida!

Boa leitura.

ORIENTAÇÕES SOBRE O COVID-19

O que é Coronavírus? (COVID-19)
Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do Coronavírus foi descoberto em 31/12/2019 após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de Coronavírus (COVID-19).

Como ocorre a transmissão do Coronavírus?

As investigações sobre as formas de transmissão do Coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato, está ocorrendo. Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção. É importante observar que a disseminação de pessoa para pessoa pode ocorrer de forma continuada. A transmissão do Coronavírus também ocorre pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- Coughão de mãos;
- Tosse;
- Saliva;
- Calor;
- Contato pessoal próximo, como tocar ou apertar a mão;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

O Coronavírus apresenta uma transmissão muito intensa que o vírus da gripe. O período médio de incubação por Coronavírus é de 3 dias, com sintomas que chegam a 12 dias, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a infecção.

Não é recomendado, não há informações suficientes de quanto aos sintomas ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada possa transmitir o vírus. O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o Coronavírus. Entre as medidas estão:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabão, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Ficar em casa quando estiver doente;
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirar com um lenço de papel e jogar no lixo;
- Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocadas com frequência.

Como é o tratamento do Coronavírus?

Não existe tratamento específico para infecções causadas por Coronavírus humano. No caso do Coronavírus é indicado repouso e consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas, conforme cada caso, como, por exemplo:

- Uso de medicamento para dor e febre (antitérmicos e analgésicos);
- Uso de umidificador no quarto ou tomar banho quente para auxiliar no alívio da dor de garganta e tosse.

Se apresentar sintomas respiratório e febre é fundamental procurar ajuda médica imediata para confirmar diagnóstico e iniciar o tratamento. Todos os pacientes que receberem alta durante os primeiros 37 dias do início do quadro (qualquer sintoma independente de febre), devem ser alertados para a possibilidade de nova fonte de quadros clínicos e sinais de alerta de complicações como: aparecimento de febre (sendo haver caso (casos sem febre), elevação ou reaparecimento de febre ou sinais respiratórios, aumento dos batimentos cardíacos, dor pleurítica (dor no peito), fadiga (cansaço) e dispnéia (falta de ar).

Centro de Ciências da Saúde
(Fonte: Ministério da Saúde, 2020)

SAÚDE MENTAL EM ÉPOCA DE PANDEMIA

Vivemos um período difícil e novo para todos nós. O repentino surgimento de um vírus, em escala mundial, nos exige estar em contato com alguns conteúdos que nos causam muita angústia, como a fragilidade da vida humana. É justamente essa fragilidade que nos exige, como medida preventiva e de proteção, nos manter em casa e abrir mão de atividades importantes e organizadoras da nossa rotina.

Vêjo algumas postagens nas redes sociais que dizem as pessoas estão reclamando de ficar em casa, sem fazer nada, isso é um absurdo! Absurdo seria se esse conteúdo fosse uma escusa e estivesse desvinculado de todas as preocupações psicológicas, emocionais e econômicas que enfrentamos no contexto da pandemia de Coronavírus.

O fato real, aqui, implica em não poder fazer algumas coisas importantes para nós. Contudo, isso não significa que novas atividades não possam ser realizadas, de modo a reorganizar e dar sentido à nova rotina e assim nos ajudar a enfrentar esse período que é PASSAGERO.

Por isso, o patrão da leitura de algumas recomendações da Organização Mundial de Saúde, do Conselho Federal de Psicologia e, sobretudo, dos depoimentos dos meus pacientes acerca das estratégias de enfrentamento, leio algumas dicas para manter a saúde mental em época de pandemia:

1. Utilize a tecnologia a seu favor

Aqui sugiro filtrar a quantidade e qualidade de informações. Ficar exposto a quantidades excessivas de informações pode gerar muita angústia e pensamentos negativos, isso não significa negar as informações e a realidade, mas manter um nível saudável de acesso às notícias. E sempre ser CUIDADO COM AS FALSA NEWS!

A rotina favor, podemos utilizar as tecnologias para manter a proximidade com as pessoas que amamos. Fortaleça os vínculos familiares e de amizade. Mantenha-se presente na vida de quem você ama. Faça vídeos chamados, envie áudios e mensagens. Compartilhe suas angústias e esperanças, isso te fará perceber que não está sozinho.

Assista filmes, séries e leia livros. Há um enorme acervo disponível no Internet. Sabe aquele filme ou aquele livro que há muito tempo você deseja ler/ver? Pois então, agora é o momento!

2. Faça exercícios físicos e meditações

Existem muitos sites e profissionais oferecendo dicas importantes para realizar tais atividades em casa. Além de ajudarem na manutenção da saúde do corpo, possibilitam o relaxamento e o equilíbrio emocional.

3. Estabeleça uma rotina

Inclusive, a rotina diária pode ser adaptada e se vincular à obrigação. Mas organizar o dia é um movimento

necessário e importante para a nossa organização mental. Estabeleça pequenas metas diárias, isso o ajudará a se sentir produtivo.

4. Não pare seu tratamento de Saúde

Se você toma algum medicamento ou realiza algum tratamento de saúde, mantenha sua rotina de cuidados.

5. Pratique a Resiliência

Busque os aspectos positivos e a possibilidade de aprendizagens e novas experiências que a situação nos possibilita. E, principalmente, tenha em mente que essa é uma condição temporária e passageira. Mantenha seus sonhos e objetivos.

6. Busque ajuda

Se sentir que a angústia é excessiva e que não dá conta disso sozinho, busque ajuda. Fale com amigos, familiares e pessoas de confiança e se não for suficiente, busque ajuda especializada. Todos os psicólogos estão autorizados a fornecer atendimento on-line nesse período. Não fique sozinho! De mesmo modo que é uma responsabilidade coletiva criar estratégias e recursos para o enfrentamento das suas consequências psicológicas e emocionais. Venha nos apoiar e nos manter unidos nesse momento!

Sílvia Marini
Professora Dra. e Psicóloga
CRP 30/14452

SOBRE EXERCÍCIOS FÍSICOS NESTA QUARENTENA

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) emitiu uma nota em 22/03/2020 se posicionando, perante as autoridades competentes e órgãos de imprensa que, nos locais do território brasileiro onde foi orientada a quarentena, os exercícios físicos não devem ser realizados ao ar livre ou em academias e clubes, mesmo as localizadas em condomínios fechados, compreende a orientação para que fiquem em casa.

Cabe ressaltar que a manutenção da atividade física é muito importante, com o exercício devendo ser adaptado para realização na própria residência de acordo com a faixa etária, estado físico e disponibilidade.

Mais informações acessar as redes sociais da SBMEE.

FIQUE ATENTO: O Centro de Ciências da Saúde está organizando uma página no Instagram para postar vídeos com sugestões de atividade física para o período da quarentena.

Professor Dr. Matheus Amarante - Coordenador do Curso de Educação Física
(Fonte: Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte - SF: 22/03/2020)

É uma preocupação da Unespar manter a comunicação com seus estudantes

Para tanto, existe a Seção de Assuntos Estudantes:

Campus	Contato
Apucarana	assuntoseducad@unespar.edu.br
Campo Mourão	assuntoseducad@unespar.edu.br
Curitiba I	assuntoseducad@unespar.edu.br
Curitiba II	assuntoseducad@unespar.edu.br
Paranaíba	assuntoseducad@unespar.edu.br
Paraná	assuntoseducad@unespar.edu.br
União da Vitória	assuntoseducad@unespar.edu.br

O Centro de Educação em Direitos Humanos - CEDH UNESPAR
<http://www.unespar.edu.br/projetos/cedh>

O Canal de Atendimento ao Estudante:
<http://www.unespar.edu.br/boletim/contato-ao-estudante-diga-e-oi>

SIGUA UNESPAR NAS REDES SOCIAIS



UnesparOficial



unespar



UnesparOficial



unesparavivo



GIRO do ESTUDANTE



BOLETIM DE ATIVIDADES DA UNESPAR

GIRO N.º 13
MAIO / 2020

Caros estudantes da Unespar...

Esse momento de confinamento em meio a pandemia de COVID-19 resulta na busca de mecanismos para mantermos nossa saúde mental, física e social. Para tanto, a Unespar tem promovido diversas ações junto aos estudantes, como: **Nosso Canto, Canal de Atendimento ao Estudante, ações desenvolvidas pelo Centro de Direitos Humanos (CEDH) em parceria com Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE) e Comitês de Apoio às Pessoas em Situação de Risco Social nos campi.**

O Giro Estudantil traz nesta edição tudo o que está acontecendo. Fique ligado!

Nosso Canto

A Unespar disponibiliza na página do estudante o projeto Nosso Canto. É um espaço exclusivo do estudante, feito pelo e para o estudante da Unespar. É uma oportunidade para se expressar, exercer sua criatividade, desenvolver certas habilidades e canalizar as energias em algo prazeroso. Para tanto, recordamos alguns dos trabalhos que foram socializados no ano passado como incentivo à cultura.

Produções Imagéticas de Patrícia Czelusniak



Kurt



Iansã



Clarice Lispector



O Lobo

Aproveitamos para mais uma vez lembrar desta iniciativa e desafía-los a compartilhar sua produção artística conosco. Envie seu texto, poema, desenho, música... Afinal de contas, arte é vida! **Acesse:** unespar.edu.br/estudantes/nosso-canto

Canal de atendimento ao estudante

Esse Canal de Atendimento ao Estudante, organizado pela DAE, pretende agilizar o atendimento aos estudantes da Unespar, direcionando-o aos setores competentes. O tempo de resposta é de até 48 horas úteis.

Para tanto, é preciso que o estudante clique **banner sinalizado em unespar.edu.br**, em seguida, preencha o formulário correspondente à sua demanda. Até o momento, o Canal de Atendimento ao Estudante realizou em torno de 800 atendimentos.

Ações desenvolvidas pelo CEDH em parceria com DAE e Comitê de Apoio às pessoas em situação de risco social nos campi

Ações de escuta, acolhimento, apoio técnico e de solidariedade são frentes de trabalho da Unespar em todos os campi. Para maiores informações e agendamentos, acesse a página do CEDH em unespar.edu.br/projetos/cedh

Dentre as ações desenvolvidas, destacamos:

• PROGRAMA "CEDH ACOLHE" OFERECE APOIO PSICOLÓGICO E ESCUTA DE ACOLHIMENTO NÃO PRESENCIAL

O isolamento social é uma condição que predispõe ao sofrimento emocional e, pensando em apoiar a comunidade acadêmica no enfrentamento dos desafios desse momento, o CEDH criou o Programa "CEDH Acolhe" com duas modalidades de apoio emocional não presencial: Apoio Psicológico e Escuta de Acolhimento.

- O **Apoio Psicológico** é destinado a pessoas que necessitem de apoio profissional especializado e é realizado pelo grupo de psicólogos que atuam nos CEDHs dos campi da Unespar, amparados pela Nota Técnica CRP - PR n. 001/2020. Para esse apoio, a Unespar também conta com um programa de psicólogos (as) voluntários (as).

- A **Escuta de Acolhimento** é destinada a pessoas que necessitem de um acolhimento humano diante da sensação de sofrimento emocional e é realizada por pessoas que não são, necessariamente, Psicólogos, como professores integrantes do CEDH, das Seções de Assuntos Estudantis, orientados por Psicólogos (as).

• O CEDH OFERECE APOIO PEDAGÓGICO NÃO PRESENCIAL EM EDUCAÇÃO ESPECIAL INCLUSIVA

O CEDH, por meio dos Núcleos de Educação Especial Inclusiva - NESPIs, constituidos nos sete campi da Unespar, iniciou a modalidade de Apoio Pedagógico online e por telefone, destinado a estudantes com deficiência e outras necessidades educacionais especiais e seus professores.

O propósito desse apoio é manter um contato direto e mais acolhedor com esses estudantes e professores e possibilitar a orientação do processo de ensino-aprendizagem durante o período de isolamento social.

Comitês de Apoio às Pessoas em Situação de Risco Social

Em meio à paralisação das atividades presenciais devido à pandemia do novo coronavírus, a solidariedade e o trabalho coletivo têm tomado conta dos campi da Unespar. Por meio dos Comitês de Apoio às Pessoas em Situação de Risco Social, presente em cada campus, estudantes e comunidade externa estão sendo amparados pela universidade em diversas frentes de atuação, envolvendo doações até a confecção de máscaras através da tecnologia de impressão em 3D. Conheça mais sobre estes comitês em unespar.edu.br

Outra iniciativa importante é o...

Questionário Socioeconômico 2020

O questionário foi desenvolvido pela Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE), ligada à Pró-Reitoria de Ensino de Graduação (PROGRAD), em parceria com o Centro de Educação em Direitos Humanos (CEDH) e objetiva fazer um diagnóstico da situação econômica dos discentes. É fundamental que TODOS estudantes da Unespar respondam para que tais informações subsidiem situações emergenciais como estamos vivendo e políticas de assistência estudantil, inclusive para futuras seleções de bolsistas.

Estudantes, acessem o questionário no **banner sinalizado em unespar.edu.br**

ATENÇÃO:

Acompanhem as **lives** da Unespar:

- **Saúde Mental em Época de Pandemia, iniciativa do curso de Enfermagem/Centro de Ciências de Saúde;**
- **Lives sobre Direitos Humanos, organizadas pelo CEDH.**
- **Live sobre Unespar e o combate ao novo coronavírus - 30 de Abril às 19h.**

É uma preocupação da Unespar manter a comunicação com seus estudantes

Para outras informações, a Diretoria de Assuntos Estudantis disponibiliza os contatos das Seções de Assuntos Estudantis:

Campus	Contato
Apucarana	assuntos estudantis.apucarana@unespar.edu.br
Campo Mourão	assuntos estudantis.campomourao@unespar.edu.br
Curitiba I	assuntos estudantis.curitiba1@unespar.edu.br
Curitiba II	assuntos estudantis.curitiba2@unespar.edu.br
Paranaguá	assuntos estudantis.paranagua@unespar.edu.br
Paranavai	assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br
União da Vitória	assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br

SIGA A UNESPAR NAS REDES SOCIAIS



/UnesparOficial/



/UnesparOficial/



/unespar/



/unespar/



GIRO do ESTUDANTE



BOLETIM DE ATIVIDADES DA UNESPAR

GIRO N.º 14
JUNHO / 2020

Caros estudantes da Unespar...

O Giro do Estudante, edição de junho, tem o objetivo de apresentar as atividades extensionistas que a Unespar tem mantido em tempos de pandemia. Nesta edição, também trazemos importantes orientações para liberação da Carteirinha do Estudante que iniciará neste mês. Boa leitura!

Observatório Covid Unespar



Site:
observatoriocovid.unespar.edu.br/

Email:
observatoriocovidpvai@gmail.com

Instagram:
[@observatoriounesparcovid](https://www.instagram.com/observatoriounesparcovid)

O Observatório Covid Unespar é uma ação extensionista em conjunto com a Fundação Araucária e o Governo do Estado do Paraná. Dentre os objetivos estão produzir conteúdo informativo e formação de conhecimento para instrumentalizar a ação de profissionais de saúde no acompanhamento, assessoramento de gestores e a comunidade em geral; mensurar os impactos epidemiológicos, clínicos e sociais da pandemia na 14ª Regional de Saúde, propor estratégias para estudar e difundir conhecimento acerca do comportamento da pandemia na região.

As informações são publicadas diariamente para que sejam fontes úteis às autoridades, profissionais de saúde, profissionais de informação, pesquisadores e à população em geral a qual tenha interesse pelo tema. Sendo assim, ao exibir dados em gráfico e tabelas possibilitam uma melhor visualização do panorama epidemiológico geral de uma maneira que torna-se mais fácil de exibir os resultados das pesquisas para qualquer cidadão.

Isso acontece graças a uma força tarefa entre vários profissionais, destacando entre eles o coordenador do projeto, o professor Willian Augusto de Melo, em conjunto com os médicos extensionistas e apoio da 14ª Regional de Saúde.

Numape – campus Paranavaí



O Núcleo Maria da Penha (Numape/campus Paranavaí) desenvolve um trabalho em articulação com a Rede de Atendimento e Enfrentamento à Violência contra Mulheres no município de Paranavaí. Durante a pandemia, a equipe continua realizando o trabalho de forma remota. Existe um contato direto através de WhatsApp com a delegacia local que passa o nome e o telefone das mulheres que realizam o Boletim de Ocorrência. Imediatamente, a equipe entra em contato com essa mulher, atendendo à demanda

conforme a necessidade específica. Além de atender os casos encaminhados pela delegacia, as mulheres que encontram-se em medida protetiva são acompanhadas pelas profissionais das três áreas (advogada, assistente social e psicóloga). Além dos atendimentos diários, existe a preocupação com as mulheres que encontram-se em isolamento, confinadas em suas casas com o autor da violência. Assim, a Equipe Numape produz materiais informativos para publicação das redes sociais. Esse material é encaminhado prioritariamente para as mulheres que são acompanhadas, mas também para toda a sociedade que se torna responsável por incentivar as mulheres a procurar ajuda nas diferentes instituições públicas que prestam atendimento. A pandemia obriga a ficar em casa, não a tolerar violências.

Profa. Dra. Maria Inez Barboza Marques
Coordenadora do Numape/campus Paranavaí e presidente do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher

NEDDIJ – campus Paranavaí



O Núcleo de Estudos e Defesa dos Direitos da Infância e da Juventude (NEDDIJ), do campus Paranavaí, vem atuando no combate a violência contra crianças e adolescentes em regime de teletrabalho desde o mês de março deste ano. Neste período, um dos principais questionamentos tem sido: "o fato de crianças e adolescentes estarem em casa nesse período de pandemia aumenta ou diminui a violência?". O cotidiano de atuação em conjunto com a rede de serviços do município de Paranavaí e região vem demonstrando que estar em casa não é sinônimo de proteção. A violência contra crianças e adolescentes pode acontecer no contexto doméstico, até em um número maior neste período de pandemia.

Dessa forma, o NEDDIJ vem trabalhando diariamente para assistir a crianças e adolescentes que podem ter seus direitos violados. O trabalho começa por meio de contatos e encaminhamentos feitos pelo Conselho Tutelar, mas também está atendendo diariamente os beneficiários via WhatsApp, Facebook e Instagram,

esclarecendo dúvidas, oferecendo orientações, buscando entender a atual realidade das famílias e avaliar possíveis intervenções. A equipe iniciou o atendimento e triagens online e tem feito postagens nas redes sociais que objetivam contribuir no combate à violência contra crianças e adolescentes.

Neste momento é de grande importância que a população, caso saiba de alguma situação de violência contra crianças e adolescentes, denuncie aos Conselhos Tutelares, às Polícias Civil e Militar e ao Ministério Público, podendo ser noticiadas também aos serviços de disque-denúncia (Disque 100, nacional; Disque 181, estadual; e Disque 156, municipal).

Camila Petyk
Psicóloga/CRP-PR 08/24828

Carteirinha do Estudante

As solicitações estarão disponíveis na página do Estudante da Unespar a partir da segunda quinzena de junho.

As carteirinhas serão disponibilizadas na versão eletrônica. Caso o estudante queira ter o documento físico deverá providenciar a sua impressão.

Para que sua Identidade Estudantil seja aprovada, recomendamos digitalizar uma foto de um documento oficial como CNH, RG ou Passaporte. Caso contrário siga as seguintes orientações:

- A foto de ser individual: não são permitidas fotos com animais, objetos e outras pessoas;
 - A foto de ser de rosto: fotos de meio corpo e corpo inteiro não são permitidas
 - A foto deve ser frontal: fotos de perfil e com o rosto na diagonal não são permitidas;
 - A foto deve ser nítida e sem cortes permitindo perfeita visualização do rosto;
 - A foto deve ter o rosto centralizado;
 - A foto deve ter fundo branco ou claro: fotos com paisagens no fundo não são permitidas;
 - Não é permitido o uso de óculos escuros e chapéu ou similares como bonés, bandanas, etc.
 - Fotos artísticas com nudez de tronco, expressões faciais provocantes ou similares não são permitidas
- Caso a foto enviada não siga o padrão de documentos oficiais, a solicitação não será aprovada e o requerente deverá substituir a foto.

Obs. Nome Social não é apelido ou abreviação do nome. Verifique a RESOLUÇÃO Nº 001/2016 – REITORIA-UNESPAR que permite o uso do nome social na Unespar.

Para outras informações, a Diretoria de Assuntos Estudantis disponibiliza os contatos das Seções de Assuntos Estudantis:

Campus	Contato
Apucarana	assuntos estudantis.apucarana@unespar.edu.br
Campo Mourão	assuntos estudantis.campomourao@unespar.edu.br
Curitiba I	assuntos estudantis.curitiba1@unespar.edu.br
Curitiba II	assuntos estudantis.curitiba2@unespar.edu.br
Paranaguá	assuntos estudantis.paranagua@unespar.edu.br
Paranavaí	assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br
União da Vitória	assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br

SIGA A UNESPAR NAS REDES SOCIAIS



[/UnesparOficial/](https://www.facebook.com/UnesparOficial/)



[/UnesparOficial/](https://twitter.com/UnesparOficial/)



[/unespar/](https://www.instagram.com/unespar/)



[/unesparaovivo/](https://www.youtube.com/unesparaovivo/)