



# GIRO do ESTUDANTE



BOLETIM DE ATIVIDADES DA UNESPAR

GIRO N° 19  
OUTUBRO/ 2020

## Caros estudantes da Unespar...

O Giro do Estudante, edição de outubro, tem o objetivo de informar o compromisso da Unespar com seus estudantes por meio de duas grandes conquistas: a criação das Divisões de Assuntos Estudantis em todos os campi da Unespar e mudança orçamentária que possibilitará a concessão de maior número de bolsas de graduação e pós-graduação.

Boa leitura!

## CAD aprova aumento de 263% no financiamento institucional para bolsas

O Conselho de Administração e Finanças (CAD) da Universidade Estadual do Paraná (Unespar) aprovou no último dia 24, um novo regulamento que estipula e normatiza o financiamento de bolsas para estudantes de graduação e pós-graduação com recursos próprios da instituição. Com a norma aprovada, o número pode saltar de 30 para 109 bolsas - um aumento de aproximadamente 263%.

Além das bolsas de Mestrado, Iniciação Científica (IC), Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (Pibiti), Permanência e Monitoria, a norma estabelece, ainda, bolsas inéditas na instituição para Iniciação em Extensão e Iniciação em Cultura.

Reportagem completa disponível em: <http://www.unespar.edu.br/noticias/cad-aprova-proposta-que-aumenta-em-263-o-financiamento-institucional-para-bolsas-na-graduacao-e-os-graduacao>

## As seções dos campi transformam-se em Divisões de Assuntos Estudantis

Recentemente os Assuntos Estudantis obtiveram uma conquista fundamental no processo de construção de políticas de assistência estudantil na Unespar. Com a aprovação da nova lei de funções para as universidades, a Direção de Assuntos Estudantis (DAE) deixará de ser uma diretoria da Pró-reitoria de Ensino de Graduação (Prograd) e passará a ser vinculada diretamente à Reitoria, as Seções de Assuntos Estudantis serão extintas para a implantação das Divisões de Assuntos Estudantis em todos os campi da Unespar. Essa mudança representa um avanço para pauta estudantil na Unespar e expressa o acolhimento das reivindicações estudantis registradas em vários momentos pela DAE, em especial no III Fórum dos Estudantes/2019. Estruturalmente, é um passo importante para qualificar o trabalho dos campi que já vem sendo realizado junto à comunidade acadêmica. Ressalta-se que a DAE atua de forma transversal e permanecerá desenvolvendo ações conjuntas com todas as Pró-Reitorias e o Centro de Educação em Direitos Humanos (CEDH), mas, agora, com mais autonomia e maior abrangência no atendimento das demandas estudantis. Essa

conquista representa a valorização dos estudantes da Unespar.

Destaca-se algumas ações desenvolvidas até o momento pela DAE e Seções de Assuntos Estudantis em parceria com as Pró-reitorias e o CEDH:

- Manual do Estudante;
- Canal de Atendimento ao Estudante;
- Carteira Estudantil;
- Giro do Estudante;
- Nosso Canto;
- I Torneio de Futsal da Unespar;
- Fórum dos Estudantes;
- GT dos Estudantes;
- Programa Bolsa Permanência;
- Edital Conjunto - Empréstimo de Smartphone;
- Edital Conjunto - Oferta de pacote de dados para acesso à internet;
- Participação em atividades de ensino, pesquisa e extensão universitária;
- Organização de diagnósticos socioeconômicos a respeito da comunidade acadêmica;
- Contribuição em comitês e comissões diversas.

## O que está rolando nos campi...

Editais de inclusão digital permanecem disponível para:

- Empréstimo de Smartphone;
- Pacote de dados para acesso à internet.

Ainda continua aberto o sistema para emissão da Carteira do Estudante.

Para mais informações, acessem a Página dos Estudantes: <http://www.unespar.edu.br/estudantes>

## Agenda de eventos

Já estão abertas as inscrições para O I ENCONTRO DE MONITORIAS E PRÁTICAS DE ENSINO DA UNESPAR. Saiba mais: <https://encontro-monitoriaunespar.blogspot.com/>

Para outras informações, a Diretoria de Assuntos Estudantis disponibiliza os contatos das Divisões 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/ /unespar/

/UnesparOficial/ /unesparaovivo/





# GIRO do ESTUDANTE



BOLETIM DE ATIVIDADES DA UNESPAR

GIRO N° 18  
SETEMBRO/ 2020

## Caros estudantes da Unespar...

O Giro do Estudante, edição de setembro, tem o objetivo de informar a disponibilidade de novos editais para inclusão digital, agora com fluxo contínuo para empréstimos de Smartphone e pacote de dados para acesso à internet.

A iniciativa é da Pró-Reitoria de Planejamento (Proplan), em parceria com a Pró-Reitoria de Ensino de Graduação (Prograd), a Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE), a Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação (PRPPG) e o Centro de Educação em Direitos Humanos (CEDH).

Também foi publicada a RESOLUÇÃO N° 027/2020 – CEPE/UNESPAR que trata das normas de reposição para os estudantes que não participaram das aulas/atividades do primeiro semestre. Boa leitura!

## Reposição das aulas/atividades curriculares do primeiro semestre de 2020

RESOLUÇÃO N° 027/2020: o CEPE aprova as normas de reposição para os estudantes que não participaram das aulas/atividades curriculares realizadas por suas respectivas turmas durante o primeiro semestre de 2020.

O prazo para solicitação de reposição é até dia 10 de setembro e será feita pelo estudante via SIGES utilizando o serviço denominado: "Solicitação de reposição de atividades de curso".

A resolução está disponível em [http://www.unespar.edu.br/a\\_reitoria/atos-oficiais/cepe/resolucoes/2020/resolucao-027-2020-reposicao-para-os-estudantes-cujas-turma-s-tiveram-atividades-curriculares-e-na-o-participaram-no-primeiro-semester.pdf](http://www.unespar.edu.br/a_reitoria/atos-oficiais/cepe/resolucoes/2020/resolucao-027-2020-reposicao-para-os-estudantes-cujas-turma-s-tiveram-atividades-curriculares-e-na-o-participaram-no-primeiro-semester.pdf)

## A UNESPAR LANÇA NOVOS EDITAIS PARA... Empréstimo de Smartphones

Já está disponível o novo edital para solicitação de empréstimos de smartphones da Unespar. O objetivo do edital é a criação de um cadastro de estudantes que necessitem receber, por empréstimo, telefone celular para a realização das atividades remotas implementadas pela Unespar em função da pandemia no novo coronavírus.

As inscrições são online, por meio do site [smartphone.unespar.edu.br](http://smartphone.unespar.edu.br), e de fluxo contínuo, ou seja, não há prazo previsto para encerramento. A divulgação dos estudantes habilitados para empréstimo será realizada semanalmente, no mesmo portal de inscrição. A efetivação do empréstimo será realizada mediante assinatura do Termo de Comodato (ou empréstimo de uso) e responsabilidade de patrimônio da Unespar. As entregas já iniciaram nos campi.

Para realizar a sua inscrição, o estudante deverá

anexar no formulário de inscrição a Declaração de Matrícula, cópia digital do comprovante de endereço e do RG, CPF ou CNH. A declaração de matrícula digital, em formato .pdf, pode ser obtida via Siges, clicando, no menu superior, em Solicitação de Serviço > Abrir nova solicitação > em Serviço, selecionar: DECLARAÇÃO DE MATRÍCULA DIGITAL (COM QR CODE). Já os estudantes de pós-graduação deverão providenciar declaração junto ao respectivo programa.

Os equipamentos poderão ser emprestados até 30 dias após o retorno integral das atividades presenciais, de acordo com o Calendário Acadêmico, e recolhidos a qualquer tempo, caso o(a) estudante tranque ou cancele a matrícula, ou a critério da Unespar.

Para mais informações, consulte o edital: <http://www.unespar.edu.br/estudantes/editais/2020/edital-conjunto-ndeg-003-2020>

## Pacote de dados para acesso à internet

A finalidade também é atender aos estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Este edital visa promover a criação de cadastro de estudantes regularmente matriculados nos cursos de graduação e pós-graduação da Unespar que necessitem receber Auxílio de Inclusão Digital – pacote de dados para acesso à

internet – em caráter emergencial, para a realização de atividades não presenciais frente à emergência de saúde pública relacionada à pandemia da COVID-19.

Para mais informações, acesse:

<http://www.unespar.edu.br/estudantes/editais/2020/edital-conjunto-ndeg-002-2020>

## Agenda de eventos

O colegiado de Serviço Social do campus Paranavai promoverá o Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso. É uma atividade obrigatória e integra o processo de construção e avaliação do TCC. As bancas de qualificação ocorrerão dentre os dias 28 de setembro a 02 de outubro de 2020, no período matutino e será realizado no formato remoto, pelo Meet institucional.

O SIPEC, Seminário de Integração: pesquisa, extensão, cultura e inovação tecnológica - VI EAIC / III EAEX, apresentará os resultados de pesquisa do Programa de Iniciação Científica 2019-2020, do Programa de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação 2019-2020 e os resultados das ações e programas de extensão no âmbito do Programa Institucional de Extensão

Universitária 2019-2020. O evento acontecerá online, com transmissão direta dos sete campi da Unespar, nos dias 04 a 13 de novembro, com apresentação de estudantes, bolsistas e voluntários envolvidos nos programas.

O I ENCONTRO DE MONITORIAS E PRÁTICAS DE ENSINO DA UNESPAR, com a temática "O Papel da monitoria e das práticas para a formação dos graduandos", acontecerá nos dias 14 a 19 de novembro e será realizado de forma online objetivando reunir monitores que atuam, ou já atuaram em projetos de monitoria na Unespar, assim como seus orientadores e interessados em discutir sobre práticas de ensino. Saiba mais: <https://encontro-monitoriaunespar.blogspot.com/>

SIGA A UNESPAR NAS REDES SOCIAIS



/UnesparOficial/



/unesparaovivo/



/UnesparOficial/



/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
Paranavai	assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br
União da Vitória	assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br





## Caros estudantes da Unespar...

O Giro do Estudante, edição de agosto, tem o objetivo de informar aos estudantes o que tem rolando na universidade.

Com o objetivo de promover a inclusão digital dos estudantes, a Unespar disponibiliza editais para empréstimos de Smartphone e pacote de dados para acesso à internet, a fim de contribuir na realização das atividades remotas em tempos de pandemia.

Fiquem atentos também à agenda de eventos.

Boa leitura!

## Empréstimo de smartphones

Os aparelhos, resultado de uma doação solicitada pela Unespar à Receita Federal, serão disponibilizados para empréstimo, mediante assinatura de Termo de Comodato, por iniciativa da Pró-Reitoria de Planejamento (Proplan), em parceria com a Pró-Reitoria de Ensino de Graduação (Prograd), a Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE), a Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação (PRPPG) e o Centro de Educação em Direitos Humanos (CEDH).

Por meio de edital, estudantes regularmente matriculados em curso de graduação ou pós-graduação que declararam não possuir telefone celular ou equipamento em condições adequadas para realização das atividades remotas da Unespar puderam solicitar o empréstimo.

Serão contemplados estudantes inscritos no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico), com renda per capita de até 1 e 1/2 salário mínimo nacional vigente, ou que comprove a vulnerabilidade socioeconômica por meio de documentação.

O resultado preliminar dos estudantes habilitados será publicado a partir de 10 de agosto. Caso o número de inscrições exceda o número de equipamentos disponíveis para empréstimo, uma classificação será gerada, podendo haver lista de espera. A classificação será feita por comissão constituída por representantes dos campi da Unespar, que avaliará conforme a somatória de pontos estabelecidos no edital. O empréstimo será efetivado ao estudante em dia e local especificado no edital de resultado, mediante assinatura de Termo de Empréstimo e Responsabilidade que será fornecido pela Unespar.

Os equipamentos poderão ser emprestados até 30 dias após o retorno integral das atividades presenciais, de acordo com o Calendário Acadêmico, e recolhidos a qualquer tempo, caso o(a) estudante tranque ou cancele a matrícula, ou a critério da Unespar.

## Inclusão digital: Unespar lança edital de pacote de dados para acesso à internet

Estudantes da Unespar que não contam com acesso à rede de internet para realizar as atividades remotas podem se inscrever no Edital de Auxílio de Inclusão Digital. O Edital visa ofertar pacote de dados para acesso à internet em caráter emergencial, frente à situação de saúde pública relacionada à pandemia da COVID-19.

Para a concessão dos pacotes de dados a partir das inscrições submetidas ao Edital, será criado um cadastro de estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica regularmente matriculados nos cursos de graduação e pós-graduação da instituição. O Auxílio terá vigência de seis meses e será pago mediante disponibilidade orçamentária e financeira da Unespar.

Para participar, além de estar regularmente

matriculado, o estudante deve cursar, pelo menos, uma disciplina segundo semes de 2020 e possuir acesso à tecnologia 3G/4G ou superior (por meio de celular smartphone, tablet ou similar) para acesso à internet nas atividades acadêmicas não presenciais.

A inscrição para o cadastro é online, de responsabilidade do estudante, que deve acessar o formulário de inscrição contido no site [www.unespar.edu.br/estudantes](http://www.unespar.edu.br/estudantes), clicando no banner do "Auxílio Emergencial de Inclusão Digital – Pacote de dados para acesso à internet", preencher todas as informações solicitadas e anexar a documentação comprobatória.

Acesse o edital e formulário de inscrição em <https://tinyurl.com/yggm9uz>

## O QUE ESTÁ ROLANDO NOS CAMPIS...

### Unespar de Campo Mourão trabalha para criação de três novos cursos

O campus de Campo Mourão vem trabalhando, ao longo de 2020, para possibilitar a oferta de três novos cursos de graduação: Direito, Agronomia e Odontologia. Os cursos foram escolhidos por meio de enquete online, realizada no início deste ano, com quase 3 mil votantes. Segundo o diretor do campus, professor João Marcos Borges Avelar, os diálogos para implantação de novos cursos foram iniciados há cerca de um ano e resultaram na formação de um Grupo de Trabalho (GT) específico para este fim. "Temos muito respeito aos cursos já existentes, mas a demanda da sociedade evidencia a necessidade de abrir novos cursos", justifica. O último curso criado pelo campus foi o de licenciatura em História, em 2011. Conforme explica o coordenador do GT, professor Adalberto Dias, embora dois dos três cursos escolhidos já sejam ofertados por faculdades privadas no município, o alto

custo da mensalidade faz com que eles não sejam acessíveis a grande parte da população, o que legitima a implementação por parte da universidade. "Somos uma instituição pública a serviço da sociedade, se estes cursos apresentarem maior demanda via questionário, então entendemos que esta também é nossa realidade", salienta. Para que sejam efetivadas, as propostas dos cursos devem ser aprovadas pelo Conselho de Campus, Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão (Cepe), Conselho de Administração e Finanças (CAD) e Conselho Universitário (COU). Após isso, ainda dependem de aprovação da Superintendência de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior do Paraná (Seti). A previsão é de que os Projetos Pedagógicos dos Cursos (PPC) tramitem para deliberação nos conselhos da universidade até o próximo ano.

## Agenda de eventos

O DCE José Brasil Camargo, do campus Apucarana, tem utilizado o Instagram para manter a interação entre os estudantes, fortalecendo suas lutas, trocando conhecimento e discutindo assuntos pertinentes ao atual cenário. Por meio de lives, o DCE tem abordado temas como: Anti-racismo/Antifascismo, LBGT+ e o Isolamento Social, Coletividade em tempos e pandemia, O artista e o Isolamento Social, a Saúde Mental em tempos de pandemia, dentre futuros temas que já tiveram suas datas agendadas. As lives acontecem quinzenalmente no perfil @dceunespar. Um modelo a ser seguido. Participe!



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

Campus	Contato
Apucarana	<a href="mailto:assuntos estudantis.apucarana@unespar.edu.br">assuntos estudantis.apucarana@unespar.edu.br</a>
Campo Mourão	<a href="mailto:assuntos estudantis.campomourao@unespar.edu.br">assuntos estudantis.campomourao@unespar.edu.br</a>
Curitiba I	<a href="mailto:assuntos estudantis.curitiba1@unespar.edu.br">assuntos estudantis.curitiba1@unespar.edu.br</a>
Curitiba II	<a href="mailto:assuntos estudantis.curitiba2@unespar.edu.br">assuntos estudantis.curitiba2@unespar.edu.br</a>
Paranaguá	<a href="mailto:assuntos estudantis.paranagua@unespar.edu.br">assuntos estudantis.paranagua@unespar.edu.br</a>
Paranaíba	<a href="mailto:assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br">assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br</a>
União da Vitória	<a href="mailto:assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br">assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br</a>

SIGA A UNESPAR NAS REDES SOCIAIS







## Caros estudantes da Unespar...

O Giro do Estudante, edição de julho, tem o objetivo de informar os estudantes do que tem rolando na universidade.

Nesta edição, reforçamos sobre a Carteirinha do Estudante. Saiba que a Unespar tem disponibilizado programas com bolsas e ações de inclusão digital. Além disso, existe uma comissão pensando no retorno das aulas presenciais, pós período de pandemia. Fiquem atentos também à agenda de eventos.

Boa leitura!

Em período de pandemia, para amenizar a condição de vulnerabilidade econômica dos estudantes, a Unespar disponibilizou editais com bolsas...

## • Bolsa Permanência

Encerraram no dia 05 de julho as inscrições para o edital do Programa Institucional de Bolsa Permanência da Unespar, desenvolvido pela Pró-Reitoria de Ensino de Graduação (Prograd) por meio da Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE). Ao todo, serão concedidas até 35 bolsas, sendo cinco bolsas para cada campus, com valor mensal de R\$ 400 por até cinco meses.

## • PIBEX e PIBIS

Encerraram no dia 30 de junho as inscrições para editais dos programas institucionais de Bolsas para Extensão Universitária (PIBEX) e de Apoio à Inclusão Social Pesquisa e Extensão Universitária (PIBIS), organizados pela Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (Proec).

O PIBex visa a concessão de bolsas aos alunos regularmente matriculados em cursos de graduação da Unespar para desenvolvimento de atividades extensionistas.

O PIBis, em sua edição de estreia na Unespar devido à recente implantação do Sistema de Cotas no Vestibular, tem como foco a concessão de bolsas a estudantes da Unespar que sejam oriundos de escolas públicas. Ambos os programas têm o financiamento da Fundação Araucária. A Unespar conta com mais de 100 bolsas.

## Comissão discutirá retorno de atividades presenciais

A Comissão, criada em 10 de junho, é composta por membros de todos os campi da Unespar e tem como objetivo discutir estratégias e possibilidades para a organização das atividades na Unespar no pós-pandemia. Para isso, organiza-se em subgrupos de trabalho a partir dos seguintes temas: Infraestrutura e mobilidade; Assuntos acadêmicos e estudantis; Gestão de pessoas e relações de trabalho; Epidemiologia; Infraestrutura, assuntos acadêmicos e estudantis da área de Artes.

A primeira reunião (19/06), a Comissão já havia anunciado que as aulas presenciais só retornariam com as condições de segurança recomendadas pelas autoridades sanitárias e após decisão do CEPE da Unespar.

## Estudantes podem solicitar carteirinha

As solicitações continuam disponíveis na página do Estudante da Unespar: <http://carteirinha.unespar.edu.br/>.

As carteirinhas estão 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 deve ser individual: não são permitidas fotos com animais, objetos e outras pessoas;
- A foto deve 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 ser colorida;

• 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.

Atenção ao digitar os dados: cuidado com erros de digitação, informar nome completo sem abreviaturas e número correto dos documentos.

### NOME SOCIAL

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.

## A UNESPAR TEM PROMOVIDO AÇÕES DE INCLUSÃO DIGITAL...

### • Docentes e estudantes têm acesso facilitado às atividades remotas por meio de app

A Superintendência de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (Seti) do Paraná garantiu o acesso ao app Aulas Paraná para o Ensino Superior aos docentes e estudantes da Unespar. Com isso, terão acesso ao Moodle, Google Classroom, entre outras ferramentas de comunicação no período de pandemia.

### Vem aí mais novidades...

O Centro de Educação em Direitos Humanos (CEDH) da universidade tem se esforçado em possibilitar o acesso aos estudantes que não têm equipamentos como smartphones, tablets e notebooks. Para tanto, o reitor da Unespar, Antonio Carlos Aleixo, encaminhou um ofício à Receita Federal solicitando equipamentos, por meio do Programa de Doação de Mercadorias Apreendidas. A destinação será para empréstimo aos estudantes que comprovadamente não possuem equipamentos e desejam participar das atividades remotas.

### Unespar viabiliza a utilização de mais um e-mail institucional

Considerando a necessidade de ampliar o uso de recursos educacionais digitais, tecnologias de informação e comunicação para seus cursos de graduação, a Unespar tornou-se uma das parceiras do Programa Google for Education. Por meio da criação de e-mail, os usuários poderão acessar gratuitamente diversos aplicativos do Google para as atividades remotas no período de pandemia, tais como: Classroom (sala de aula), Meet (para videochamadas), Drive, Formulários, entre outros.

As solicitações de criação do e-mail por docentes, agentes e estudantes deverão ser realizadas diretamente pelo SIGES, na aba Protocolo, clicando em Abrir nova Solicitação e selecionando o serviço: criação de email da plataforma Gsuite (Google).

Segue o tutorial:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_I-kp6zcOF78&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_I-kp6zcOF78&feature=youtu.be)

## Sarau Virtual: Juntos em Casa

Realizado pela PROEC, o Sarau acontece quinzenalmente e as inscrições seguem abertas para os próximos encontros.

Participem: <https://www.cognitofoms.com/Unespar1/SarauVirtualJuntosEmCasa>

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

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







## Caros estudantes da Unespar...

Tanta coisa tem acontecido na Unespar que, em junho, fizemos uma edição extra do Giro do Estudante. Aqui, você vai ver um espaço que reservamos para divulgar iniciativas de solidariedade, como a que tem ocorrido no campus de Paranaguá junto à comunidade acadêmica e externa.

Fiquem atentos à agenda de eventos, organizados dentro e fora da Unespar, por meio de atividades remotas. Boa leitura!

## NOSSO CANTO

Divulgamos o "Nosso Canto: o espaço do estudante na Unespar" e recebemos o material de Thais Ravazi, mestre pelo Programa de Mestrado em Ensino: Formação Docente Interdisciplinar (PPIFOR) da Unespar, campus de Paranavai.

Nesse texto, ela apresenta o tema que pesquisou em sua dissertação de Mestrado, intitulado 'As sílabas de Michelangelo'.

Para ler o texto na íntegra, acesse: <https://tinyurl.com/y7lqnao>

## Acompanhe nas Redes Sociais

Senta que lá Vem História:  
[www.facebook.com/ProjetoSentaQue-LaVemHistoria/](http://www.facebook.com/ProjetoSentaQue-LaVemHistoria/)

Colped, Unespar, União da Vitória:  
<https://tinyurl.com/y9gkfmnn>

## Agenda de atividades online

- Saúde Mental em Época de Pandemia, iniciativa do curso de Enfermagem/Centro de Ciências de Saúde;
- Lives sobre Direitos Humanos, que serão organizadas pelo Centro de Educação em Direitos Humanos (CEDH). Em junho haverá uma série de lives do projeto CEDH Acolhe a Saúde Mental. As professoras Silvia Marini e Maysa Ricardo da Silva Figueira estarão na primeira atividade, que será realizada no dia 29, às 19h30min, com transmissão pelo YouTube.
- A programação Manutenção de Vínculos e Aprimoramento Profissional em Tempos de Pandemia, organizada pelo Curso de Serviço Social da Unespar, campus Paranavai, contará com a presença de professores do colegiado e convidados, com abordagem de temáticas diversificadas e de relevância social. Mais informações em [www.facebook.com/ssunespar.pvai](http://www.facebook.com/ssunespar.pvai)

## O QUE ESTÁ ROLANDO NOS CAMPI...

Este espaço é reservado para divulgação de ações e eventos que estão acontecendo nos campi da Unespar

### Paranaguá

O Projeto Couro de Peixe, coordenado pela professora Katia Kalkos, de Ciências Biológicas, realizou a confecção de 1.164 máscaras de tecido, com doações para a Escola Eva Cavani, Associação dos Moradores do Jardim Esperança, Provopar, UBS da Vila Garcia e distribuição a idosos.



### Núcleo de Inovação Tecnológica

O Núcleo de Inovação Tecnológica confeccionou 80 máscaras de acetato e as doou às Unidades Básicas de Saúde (UBS) do litoral. Com a liberação dos recursos e a chegada dos insumos e nova impressora 3D, a produção vai aumentar significativamente.

Além disso, já foram arrecadados três computadores e doados para estudantes que necessitavam de acesso.



## PARTICIPE!!!

O Sarau Virtual: Juntos em Casa, realizado pela PROEC, já teve duas edições e as inscrições seguem abertas para os próximos encontros. Serão sempre aos sábados, a cada 15 dias, e o próximo é no dia 20 de junho, das 17 às 18 horas. Inscrições: <https://www.cognitiforms.com/Unespar1/SarauVirtualJuntosEmCasa>

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/



/unesparaovivo/





# 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 Carteirainha do Estudante que iniciará neste mês. Boa leitura!

## Observatório Covid Unespar



Site:  
[observatoriocovid.unespar.edu.br/](http://observatoriocovid.unespar.edu.br/)

Email:  
[observatoriocovidpvai@gmail.com](mailto: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

## Carteirainha do Estudante

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

As carteirainhas 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	<a href="mailto:assuntos estudantis.apucarana@unespar.edu.br">assuntos estudantis.apucarana@unespar.edu.br</a>
Campo Mourão	<a href="mailto:assuntos estudantis.campomourao@unespar.edu.br">assuntos estudantis.campomourao@unespar.edu.br</a>
Curitiba I	<a href="mailto:assuntos estudantis.curitiba1@unespar.edu.br">assuntos estudantis.curitiba1@unespar.edu.br</a>
Curitiba II	<a href="mailto:assuntos estudantis.curitiba2@unespar.edu.br">assuntos estudantis.curitiba2@unespar.edu.br</a>
Paranaguá	<a href="mailto:assuntos estudantis.paranagua@unespar.edu.br">assuntos estudantis.paranagua@unespar.edu.br</a>
Paranavaí	<a href="mailto:assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br">assuntos estudantis.pvai@unespar.edu.br</a>
União da Vitória	<a href="mailto:assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br">assuntos estudantis.uva@unespar.edu.br</a>

SIGA A UNESPAR NAS REDES SOCIAIS



/UnesparOficial/



/UnesparOficial/



/unespar/



/unesparaovivo/





# 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](https://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](https://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](https://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	<a href="mailto:assuntoseducandos.apucarana@unespar.edu.br">assuntoseducandos.apucarana@unespar.edu.br</a>
Campo Mourão	<a href="mailto:assuntoseducandos.campomourao@unespar.edu.br">assuntoseducandos.campomourao@unespar.edu.br</a>
Curitiba I	<a href="mailto:assuntoseducandos.curitiba1@unespar.edu.br">assuntoseducandos.curitiba1@unespar.edu.br</a>
Curitiba II	<a href="mailto:assuntoseducandos.curitiba2@unespar.edu.br">assuntoseducandos.curitiba2@unespar.edu.br</a>
Paranaguá	<a href="mailto:assuntoseducandos.paranagua@unespar.edu.br">assuntoseducandos.paranagua@unespar.edu.br</a>
Paranavai	<a href="mailto:assuntoseducandos.pvai@unespar.edu.br">assuntoseducandos.pvai@unespar.edu.br</a>
União da Vitória	<a href="mailto:assuntoseducandos.uva@unespar.edu.br">assuntoseducandos.uva@unespar.edu.br</a>

SIGA A UNESPAR NAS REDES SOCIAIS



/UnesparOficial/



/UnesparOficial/



/unespar/



/unespar/





# 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 do 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 espiralar 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 repentina 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 é que, aqui, implico em não poder fazer algumas coisas importantes para nós. Contudo, isso não significa que nossas 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 PASSAGEIRO.

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 estabelecida e se vincular à obrigação. Mas organizar o dia é um momento

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. É, 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
Paranaguá	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/cehdh>

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/