



Sala de Situação COVID-19 da  
**Universidade do Extremo Sul  
Catarinense**

# BOLETIM INFORMATIVO

03 de agosto de 2020

Descubra as novidades da nossa  
Universidade no boletim  
informativo de hoje.

**Texto especial do dia:** *A importância do bem-estar na pandemia: cuidar de si é cuidar do mundo.*

E mais:

**Dicas de meditação**

REGISTRE AQUI A  
SUA DÚVIDA:



Comitê de  
Análise e Gestão  
**Covid-19**



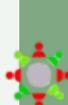
PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



residência  
multiprofissional



unesc

SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho

# SUMÁRIO

Circulação dos estudantes.....	1
Capacitação e entrega de EPIs.....	1
Atividades realizadas pela equipe da Sala de Situação.....	1
Diálogos pelo campus.....	3
Especial: A importância do bem-estar na pandemia: cuidar de si é cuidar do mundo.....	4
Boletim epidemiológico.....	7
Dicas de meditação.....	8
Realização.....	9





## Circulação dos estudantes

Nesta segunda-feira (03/07) estima-se que 2.557 acadêmicos circulem na Universidade.

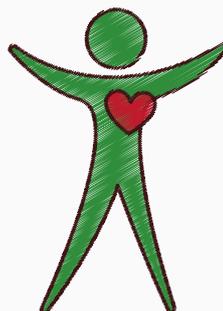
## Capacitação e entrega de EPIs

Entre a noite de sexta-feira (31/07) e esta segunda-feira (03/08) foram realizadas 6 capacitações, sendo 24 capacitados entre docentes, acadêmicos e colaboradores.



## Atividades realizadas pela equipe da Sala de Situação

A equipe da Sala de Situação COVID-19 acompanhou as atividades realizadas entre sábado e segunda-feira no campus da nossa Universidade. Veja todas as ações:



Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



residência  
multiprofissional

ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho

- Visita a todos aos blocos XXI-A, XXI-B, C, D, O, P, X, Z, R1, R2, S (laboratórios), Clínicas Integradas, bloco administrativo e cantinas para verificação do funcionamento dos protocolos de prevenção;
- Diálogos com a comunidade acadêmica;
- Bate papo com colaboradores;
- Finalização da trilha histórica da COVID-19.



Distanciamento social e uso de EPI's nas aulas práticas realizadas nos laboratórios

Bancos isolados como medida de prevenção



Diminuição do fluxo de pessoas no campus



# Diálogos pelo Campus

Confira o relato de nossos colaboradores!



*“A universidade ofereceu todo suporte para nosso retorno, tem segurança, tem todos os recursos. Me sinto seguro e protegido.”*

Gabriel Demarqui - Enfermeiro Residente em Saúde Mental no NUPREVIPS

*“Temos segurança aqui na UNESC, nos deram orientações e equipamentos. Os atendimentos com os pacientes estão mais restritos por conta do cuidado. Estamos conseguindo dar conta de tudo.”*

Gabriel Meller - Acadêmico da 5ª fase de Medicina



*“Me sinto segura, a UNESC me dá suporte para estar realizando meus estágios nesse momento de pandemia. O fluxo de alunos está dividido, as turmas estão divididas, com menos alunos.”*

Debora Romão - Acadêmica do Curso de Farmácia



Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho

# A importância do bem-estar na pandemia: cuidar de si é cuidar do mundo



A busca pelo bem estar e pelo cuidado de si pode ser um hábito. Aliados a projetos de vida individuais e coletivos, esta busca pode ser fonte nutritiva de saúde mental.

Na rotina de vida acadêmica, para além das questões da vida cotidiana, o período pandêmico apresenta novos modos de organização do trabalho e dos estudos que podem ser potenciais estressores. Citamos como alguns destes: contato frequente com informações sobre o número de contaminados e de mortos, trabalho frente às telas e redução do contato físico com colegas; análise da situação socioeconômica, bem como necessidade de distanciamento entre amigos e familiares.

A soma dos fatores pode promover sensações de desconforto emocional, que, se não forem devidamente gerenciados, podem causar prejuízos na saúde como insônia, angústia e preocupação constante. Em situações um pouco mais agravadas podemos verificar somatização (dores de cabeça, dores musculares, mal-estar gástrico, entre outros) ou sofrimento mental (pensamentos agitados e conturbados, sensação de desesperança ou de medo constante e insegurança com o futuro). Nestes casos, é essencial repensar a rotina: perceber tais sensações como sinal de alerta! Criar uma rotina de atividades para o cuidado de si é essencial.



Refletimos neste período, sobre a relevância de que tais estratégias sejam produzidas e cultivadas como fonte de respeito por si e pelos que nos cercam. Sempre que cuidamos da própria saúde mental, acabamos transbordando: melhoramos nossa capacidade de escuta e de comunicação, de acolhimento e da capacidade de resposta. Em momentos como este, em que precisamos tomar decisões rápidas, assertivas e colaborativas, precisamos estar abertos a ouvir e capazes de dizer o que pensamos, sempre pensando no bem comum. Em outras palavras: não damos o que não temos, e se não temos, podemos desenvolver.

Seja na rotina do trabalho, seja na adaptação aos novos modos de estudo impostos pela pandemia da Covid-19, reflitamos a respeito da “oração da serenidade”, escrita por Neibuhr em 1950, sobre a importância de reconhecermos sobre o que temos ou não governabilidade.

Os conselhos ofertados por esta prece / poesia são de que tentemos desenvolver: serenidade para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos, e sabedoria para conhecer a diferença entre elas.

Apesar da simplicidade que nos é apresentada, a aplicação cotidiana da serenidade é de grande complexidade se nos afastamos do cuidado cotidiano de si.

A sabedoria do discernimento requer alguns atributos: momento de silenciamento e de escuta de si, buscando nomear emoções e dificuldades encontradas; reconhecimento do contexto, identificando o que parece ser efeito de limitações pessoais e o que é imposição do contexto atual – lembrando que estamos todos em transformação constante; e por fim, a identificação e fortalecimento de redes de apoio: precisamos nos conectar com pessoas com quem podemos dizer o que sentimos e com as quais possamos desenvolver ajuda mútua.



Cuidar de si pode ser fundamental para nutrir o bem-estar que não nega as dores deste período, mas que do contrário, pode transformá-las em ideias ou projetos necessários para lidar com o atual contexto.

#### Autores:

Prof. Ma. Dipaula Minotto da Silva  
Residente Angela Feltrin

#### Fontes:

BARRETO, A.P.; LAZARTE, R. *Uma introdução a terapia comunitária integrativa: conceitos, bases teóricas e método*. In: Ferreira Filha MO, Lazarte R, Dias MD, orgs. *Terapia comunitária integrativa: uma construção coletiva do de conhecimento*. João Pessoa: Editora da UFPB; 2013. p. 24-43.

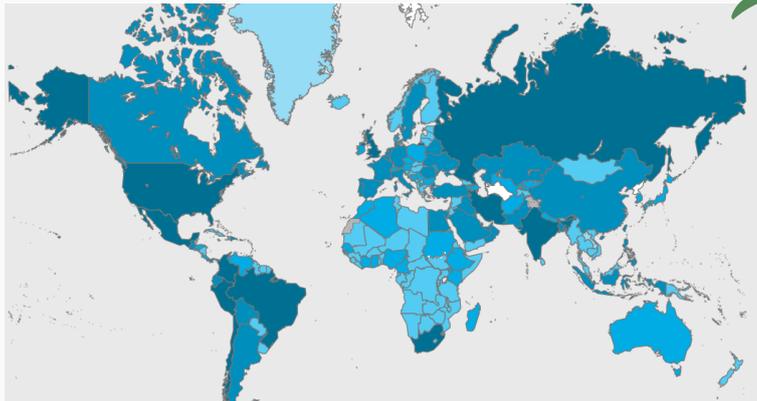
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, War Trauma Foundation e Visão Global internacional: 2015.

VASCONCELOS, E.M. (Coord.). *Manual de ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental*. Rio de Janeiro : Escola do Serviço Social da UFRJ; Brasília: Ministério da Saúde, Fundo Nacional de Saúde, 2013.



Boletim epidemiológico:

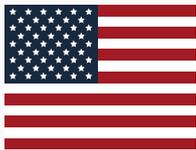
# PANORAMA DA COVID-19 NO MUNDO



Em todo o mundo há:

- 18.362.409 casos;
- Sendo 2.356 a cada 1 milhão de habitantes;
- 11.554.404 indivíduos recuperados.

## Ranking de países por número de casos:



### Estado Unidos

- 4.836.129 casos;
- 14.603 a cada 1 milhão de habitantes;
- 2.392.119 indivíduos recuperados.



### Brasil

- 2.736.298 casos;
- 12.865 a cada 1 milhão de habitantes;
- 1.884.051 indivíduos recuperados.



### Índia

- 1.855.331 casos;
- 1.343 a cada 1 milhão de habitantes;
- 1.230.440 indivíduos recuperados.

**Acesse:** [covid.unesc.net](https://covid.unesc.net)

Dados coletados em: 03/08/2020 às 15:43h

Fonte: [worldometers.info/coronavirus/](https://worldometers.info/coronavirus/)

# Dicas de meditação

Que tal desenvolver novas práticas neste momento?

No dia de hoje, introduzimos uma das Práticas Integrativas e Complementares: a **meditação**.



A meditação é uma prática mental individual para treinar a focalização da atenção. Ela traz benefícios ao humor e a capacidade cognitiva, além de favorecer a concentração. Trata-se de um processo de autoconhecimento e autocuidado.

Carta ao meditador iniciante



Meditação guiada

Meditação para ansiedade



Fonte: MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>



Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho

## Realização

Luciane Bisognin Ceretta

Rafael Amaral

Cristiane Damiani Tomasi

Paula Zugno

Lisiane Tuon

Vanessa Iribarrem Avena Miranda

Fernanda de Oliveira Meller

Antônio Augusto Schäfer

Lucas Helal

Silvio Ávila

Zoraide Rocha

Bruna Giassi Wessler

Ana Maria Volpato

Dipaula Minotto

Luiza Lessa

Micaela Rabelo Quadra

Carla Damasio Martins

Cássia Fortuna

Ângela Feltrin

Júlia Steiner Pugen

Natália Duarte

Maurício Lopes

Vanessa Pereira Corrêa

Marceli Velho Nazário

Ana Claudia Rodrigues

Equipe Sala de Situação



Comitê de  
Análise e Gestão  
Covid-19



PPGSCol



unesc



Núcleo de Saúde  
Coletiva da Unesc



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



unesc

SESMT  
Serviço especializado em  
Engenharia de Segurança e  
Medicina do Trabalho