



**INSTITUTO
FEDERAL**

Ceará

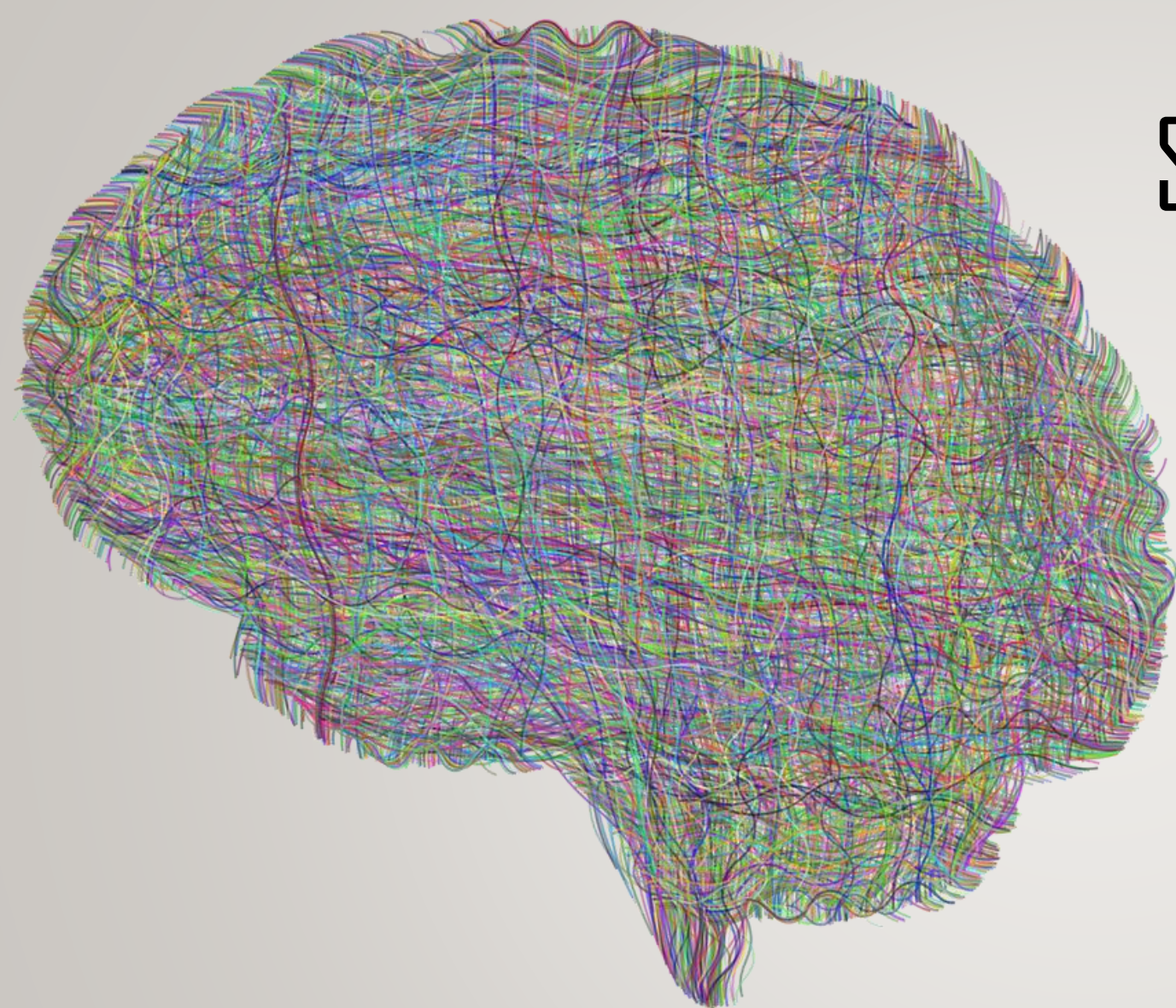
Campus

Limoeiro do Norte

*Diálogos sobre inclusão e
autocuidado no contexto de
ensino remoto emergencial*

XX ENCONTRO PEDAGÓGICO - 2021.1





Saúde mental em tempos de pandemia: nuances e perspectivas do ensino remoto emergencial



*Ricardo Rilton
Psicólogo do IFCE
Neuropsicólogo*



Article

The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users

Sijia Li ^{1,2}, Yilin Wang ^{1,3}, Jia Xue ⁴, N

¹ Institute of Psychology, Chinese Acad
1613118@mail.nankai.edu.cn (Y.W.)

² Department of Psychology, University

³ Department of Psychology, Nankai U

⁴ Factor Inwentash Faculty of Social Wc
jia.xue@utoronto.ca

* Correspondence: zhaonan@psych.ac.c

Received: 28 February 2020; Accepted: 17



The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence

Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin

Lancet 2020; 395: 912–20

Published Online

February 26, 2020

[https://doi.org/10.1016/](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

[S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Department of Psychological
Medicine, King's College
London, London, UK

(S K Brooks PhD, R K Webster PhD,

L E Smith PhD, L Woodland MSc,

Prof S Wessely FMedSci,

Prof N Greenberg FRCPsych,

G J Rubin PhD)

Correspondence to:

Dr Samantha K Brooks,

Department of Psychological

Medicine, King's College London,

London SE5 9RJ, UK

samantha.k.brooks@kcl.ac.uk

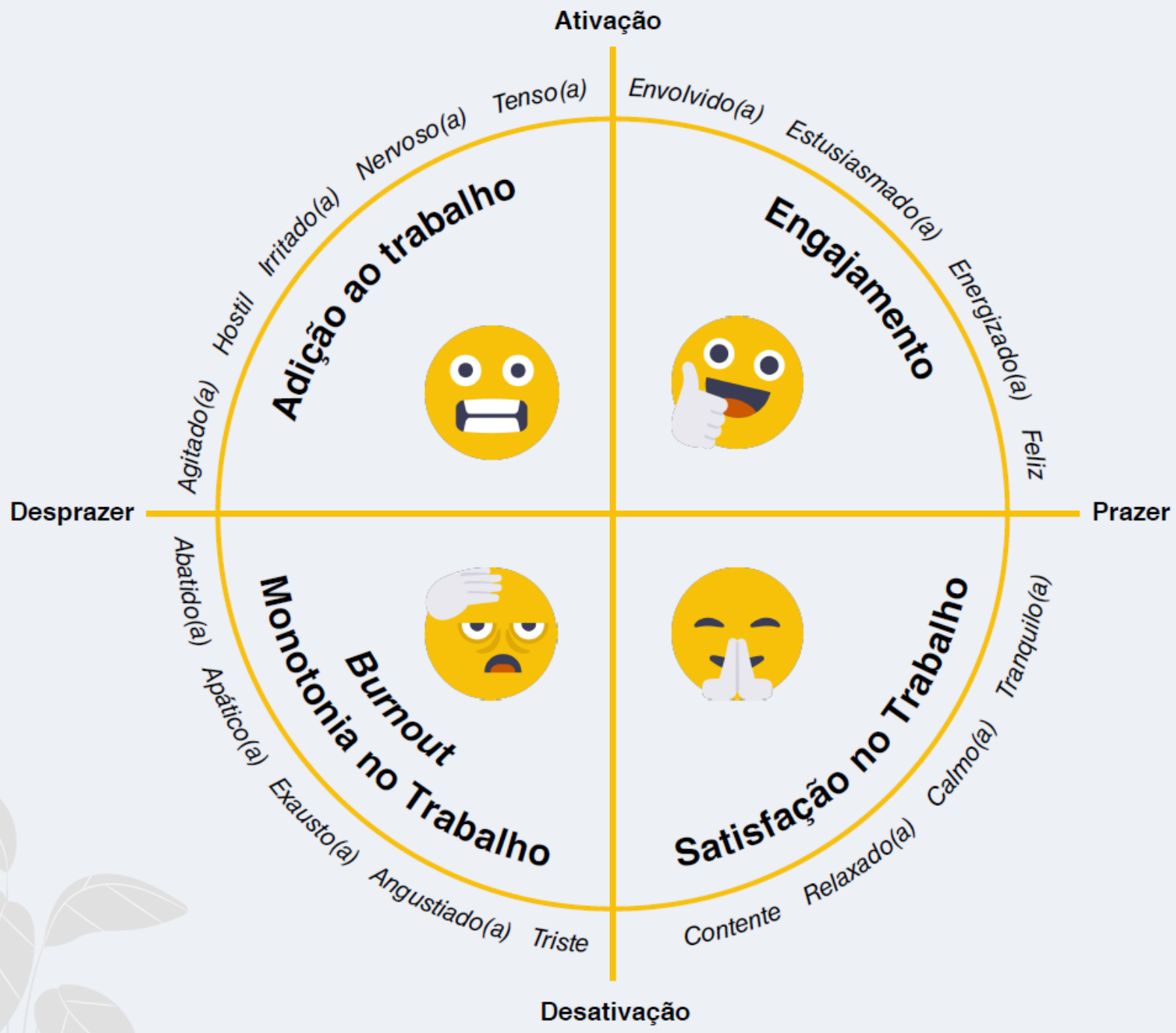
The December, 2019 coronavirus disease outbreak has seen many countries ask people who have potentially come into contact with the infection to isolate themselves at home or in a dedicated quarantine facility. Decisions on how to apply quarantine should be based on the best available evidence. We did a Review of the psychological impact of quarantine using three electronic databases. Of 3166 papers found, 24 are included in this Review. Most reviewed studies reported negative psychological effects including post-traumatic stress symptoms, confusion, and anger. Stressors included longer quarantine duration, infection fears, frustration, boredom, inadequate supplies, inadequate information, financial loss, and stigma. Some researchers have suggested long-lasting effects. In situations where quarantine is deemed necessary, officials should quarantine individuals for no longer than required, provide clear rationale for quarantine and information about protocols, and ensure sufficient supplies are provided. Appeals to altruism by reminding the public about the benefits of quarantine to wider society can be favourable.

Introduction

Quarantine is the separation and restriction of movement of people who have potentially been exposed to a contagious disease to ascertain if they become unwell, so reducing the risk of them infecting others.¹ This definition differs from isolation, which is the separation of people who have been diagnosed with a contagious disease from people who are not sick: however, the two terms are often used

Why is this Review needed?

Quarantine is often an unpleasant experience for those who undergo it. Separation from loved ones, the loss of freedom, uncertainty over disease status, and boredom can, on occasion, create dramatic effects. Suicide has been reported,⁵ substantial anger generated, and lawsuits brought⁶ following the imposition of quarantine in previous outbreaks. The potential benefits of mandatory



... Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?

Cada um possui reações diferentes ao estresse e à ansiedade, mas os sinais mais comuns incluem:

Sinais físicos:

- Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório).
- Dor de cabeça.
- Dores musculares.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso).
- Má digestão.
- Sensação de "queimação" ou "peso" no estômago.
- Diarreia.
- Prisão de ventre.
- Cansaço e falta de "energia".
- Tensão muscular.
- Dores em geral sem causa aparente.
- Tremores.
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença.

Sinais emocionais:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
- Humor deprimido.
- Desânimo.
- Irritação ou sentir que está com "os nervos à flor da pele".
- Indiferença afetiva (uma sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente).

Sinais comportamentais:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação.

Sinais cognitivos:

- Dificuldade de lembrar informações e ter "brancos" de memória.
- Dificuldade de concentração nas tarefas.
- Dificuldade de tomar decisões.
- Confusão.
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que "invadem a mente") sobre temas desagradáveis.

Algumas dicas...

Ensino Remoto

- ✓ *Organização e zelo*
 - *Planeje com antecedência*
 - *Teste os equipamentos*
 - *Apresentação adequada*
- ✓ *Cultivo da empatia*
 - *Ser paciente com as dificuldades*
 - *Ser flexível com os prazos*

[Galvão, 2020]

Ensino Remoto

(Galvão, 2020)

- ✓ *Comunicação cordial e clara*
 - *A informalidade do ambiente virtual*
 - *Evitar palavras que gerem dúvida*
 - *Discernimento, bom senso e postura profissional*

- ✓ *Elaboração de regras coletivas*
 - *Prevenção de conflitos*
 - *Acordos explícitos trazem segurança e tranquilidade*

Ensino Remoto

- ✓ *Solicitação de ajuda*
 - *Exercite a humildade pedagógica*
 - *Compartilhamento de conhecimento*
- ✓ *Cuidado com os materiais sugeridos e compartilhados*
 - *Indicações como material básico da disciplina*
 - *Esclarecimento dos objetivos e do contexto do material*

(Galvão, 2020)

Ensino Remoto

- ✓ *Cuidado com vazamentos indesejados*
 - *Risco de captura de mensagens*
 - *Print de imagens indiscretas*
 - ✓ *Cuidado com o assédio e o abuso*
 - *Imagens pessoais e profissionais intimamente relacionadas*
 - *Representatividade da instituição*
 - *Atenção às interações sociais*
- [Galvão, 2020]

Ensino Remoto

[Galvão, 2020]

- ✓ *Incentivo a avaliações e feedbacks*
 - *Prática educacional enquanto processo*
 - *Maior abertura a trocas e recebimento de feedbacks*
- ✓ *Prática do autocuidado*
 - *Respeite seus limites*
 - *Estabeleça horários para o trabalho remoto e interações virtuais*
 - *Manter horários semelhantes aos da rotina presencial*



Estراتيجias

Estratégias para *home office*

- Estabelecer horários fixos para verificar os e-mails e atender demandas de trabalho;



Cartão de apresentação de Thais Godinho. No topo, uma fotografia de uma mulher com cabelo escuro e franja, sorrindo levemente. À esquerda da foto há ícones de um envelope, um calendário e uma pasta. À direita há ícones de uma pasta de papel, um checkmark, um lápis e um documento. Abaixo da foto, um bloco de texto em fundo verde claro apresenta o nome "Thais Godinho" e uma descrição do curso. No rodapé, o título "MÉTODO VIDA ORGANIZADA" e o subtítulo "CONHEÇA MEU CURSO" são exibidos.

Meu nome é **Thais Godinho** e eu estou aqui para te inspirar a ter uma rotina mais tranquila através da organização pessoal. [leia mais](#)

MÉTODO
VIDA ORGANIZADA
CONHEÇA MEU CURSO



mente tranquila
rotina tranquila



por **Thais Godinho**



VIDA

CASA

TRABALHO

LIFESTYLE

PLANEJAMENTOS

MATERIAIS

MÉTODOS

PROJETOS

- SAÚDE
- ESTUDOS
- EQUILÍBRIO EMOCIONAL
- CARREIRA
- FINANÇAS
- CONTRIBUIÇÃO COM O MUNDO
- FAMÍLIA
- AMOR
- SOCIAL
- LAZER



**REVISÃO
RESPONSABILIDADES
ATUAIS - MAIO
2021**



**REVISÃO ÁREAS
DA VIDA - MAIO
2021**



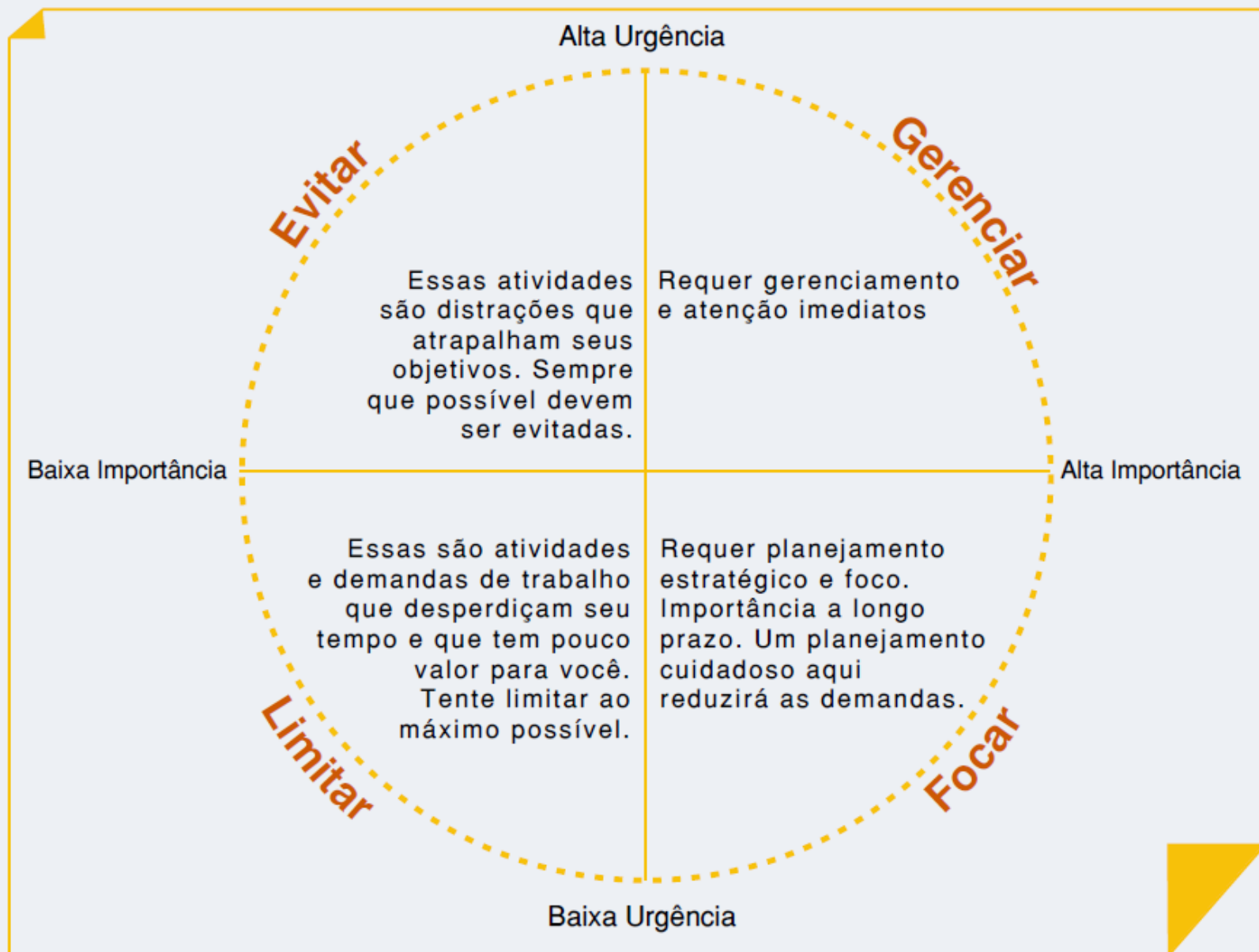
**IDEIA: LISTA DE
PRESENTE PARA
A VIDA (PARA
CASAIS)**



**COMO RETOMAR
A SUA
ORGANIZAÇÃO
APÓS O
NASCIMENTO DE
UM FILHO**

Estratégias para *home office*

- Realizar as atividades laborais de acordo com sua prioridade e urgência;



- Exercitar suas habilidades profissionais ou desenvolver novas;

- ✓ **Coursera** (<https://www.coursera.org/>)
- ✓ **Edx** (<https://www.edx.org/course>)
- ✓ **Veduca** (<https://play.veduca.org/>)
- ✓ **Udemy** (<https://www.udemy.com>)

Estratégias para *home office*

- Dedicar tempo para as pessoas importantes na sua vida;



Estratégias para *home office*

- Redesenhar o seu próprio trabalho para torná-lo mais gratificante e significativo;



- Treinar suas habilidades sociais;

❖ Empatia

❖ Autocontrole

❖ Falar em público

❖ Assertividade

❖ Autoconfiança

Estratégias para *home office*

- Delegar responsabilidades e tarefas;



Estratégias para *home office*

- Manter atividades físicas e de lazer;

✓ Descanso

✓ Lazer

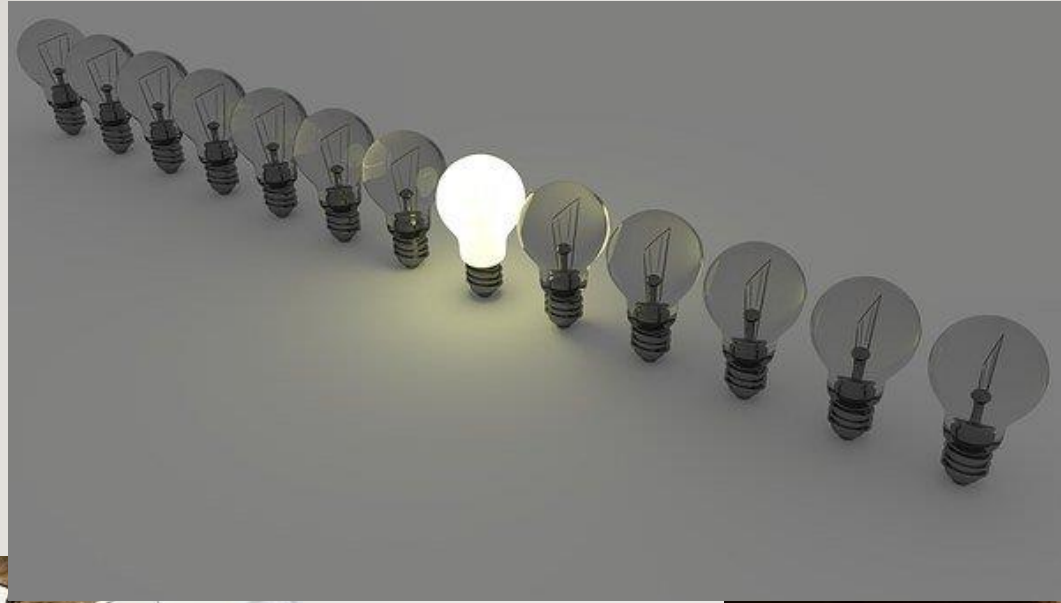
✓ Hobby



SONO

Estratégias para *home office*

- Construir redes de apoio social;



- Ser mais tolerante com você mesmo;

Feito é melhor do que perfeito!!

Trends in Psychology (2020) 28:85–98
<https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2>

ORIGINAL ARTICLE

**Self-compassion and Symptoms of Stress,
Anxiety, and Depression**

**Autocompasión y Síntomas de Estrés, Ansiedad y
Depresión**

**Autocompaixão e Sintomas de Estresse, Ansiedade e
Depressão**

Luciana Karine de Souza, et al. *[full author details at the end of the article]*

Published online: 16 March 2020
© Associação Brasileira de Psicologia 2020



Estratégias para *home office*

- Praticar sessões regulares de meditação.





Lojong



VIVO MEDITAÇÃO



UKOR



ROOTD



BREATH BALL



NETFLIX



Coleção Headspace

N

1 temporada

Headspace
Meditação Guiada



L

2021

Respire. É hora voltar ao zero, conectar-se consigo mesmo e com os outros e buscar paz de espírito. Aprenda a meditar.

N

1 temporada

Headspace
Guia para
Dormir Melhor



L

2021

Sonhando com uma noite de sono perfeita? Caia nos braços de Morfeu com a ajuda do Headspace.



HOME QUERO CONVERSAR VOLUNTÁRIO O CVV COLABORE IMPRENSA BLOG CONHEÇA MAIS CVV COMUNIDADE LINKS ÚTEIS



O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias.



Informações sobre o atendimento pelo número:

188

