

# NOSSA ROTINA MUDOU

Um guia para tempos de distanciamento



Cristiane Damiani Tomasi

Jacks Soratto

Luciane Bisognin Ceretta

(Organizadores)



2020©Copyright UNESC – Universidade do Extremo Sul Catarinense  
Av. Universitária, 1105 – Bairro Universitário – C.P. 3167 – 88806-000 – Criciúma – SC  
Fone: +55 (48) 3431-2500 – Fax: +55 (48) 3431-2750

**Reitora**

Luciane Bisognin Ceretta

**Vice-Reitor**

Daniel Ribeiro Preve

**Conselho Editorial**

Dimas de Oliveira Estevam (Presidente)

Angela Cristina Di Palma Back

Cinara Ludvig Gonçalves

Fabiane Ferraz

Marco Antônio da Silva

Merisandra Côrtes de Mattos Garcia

Miguelangelo Gianezini

Nilzo Ivo Ladwig

Rafael Rodrigo Muller

Reginaldo de Souza Vieira

Ricardo Luiz de Bittencourt

Richarles Souza de Carvalho

Vilson Menegon Bristot

**Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPGSCol)**

**Coordenação do PPGSCol - Gestão 2018-2021**

Cristiane Damiani Tomasi

Fabiane Ferraz

**Professores do PPGSCol**

Antônio Augusto Schäfer

Cristiane Damiani Tomasi

Fabiane Ferraz

Fernanda de Oliveira Meller

Jacks Soratto

Joni Márcio de Farias

Lisiane Tuon

Luciane Bisognin Ceretta

Maria Inês da Rosa

Renan Antônio Ceretta

Vanessa Iribarrem Avena Miranda

Willians Cassiano Longen

**Área de Concentração**

Gestão do cuidado e educação em saúde

Editora da UNESC

Editor-Chefe:  
**Dimas de Oliveira Estevam**

Preparação, revisão ortográfica e gramatical: **Margareth Maria Kanarek**

Projeto gráfico, diagramação e capa: **Luiz Augusto Pereira**

Revisão final: **Jacks Soratto e Fabiane Ferraz**



As ideias, imagens e demais informações apresentadas nesta obra são de inteira responsabilidade de seus autores e organizadores ou editores.

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

N897 Nossa rotina mudou [recurso eletrônico] : Um guia para tempos de distanciamento / Cristiane Damiani Tomasi, Jacks Soratto, Luciane Bisognin Ceretta, Organizadores. - Criciúma, SC: UNESC, 2020.  
74 p. : il.

Modo de acesso: <<http://www.unesc.net/portal/capa/index/300/5886/>>.

ISBN: 978-65-87458-03-8

DOI: <http://dx.doi.org/10.18616/nrm>

1. Distância social - Manuais, guias, etc. 2. Isolamento social. 3. Infecções por coronavírus. 4. Autoconhecimento. 5. Brincadeiras. 6. Saúde física. 7. Saúde mental. 8. Alimentação. 9. Acolhimento. 10. Relações humanas. 11. Administração do tempo. 12. Trabalho em casa. I. Título.

CDD - 22.ed. 302.545

Bibliotecária Eliziane de Lucca Alosilla - CRB 14/1101  
Biblioteca Central Prof. Eurico Back – UNESC

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, arquivada ou transmitida, por qualquer meio ou forma, sem prévia permissão por escrito da Editora da Unesc.

# SUMÁRIO

Apresentação	5
Informações seguras sobre a pandemia de Covid-19	6
Autoconhecimento e reflexões sobre a vida	13
Explorando o mundo sem sair de casa	18
Livros: a cada página um universo se abre	21
Cursos para ampliar os conhecimentos em período de isolamento	24
Brincadeiras para interação e mobilidade	30
Jogos virtuais e entretenimento	37
Dicas para a saúde física e mental	39
Importância da alimentação durante a pandemia	42
Acolhimento em saúde mental e atendimento psicológico	49
Relacione-se: aplicativos de relação social	52
Trabalho em casa e ergonomia	55
Gestão do tempo e organização diária	61
Considerações finais	64
Referências	65
Sobre os autores	69

# APRESENTAÇÃO

Neste período de isolamento social, nossas vidas estão passando por um processo de transformação, e lidar com essa mudança é algo de grande complexidade para todos.

De forma muito abrupta, passamos de um período de relações coletivas presenciais no ambiente de trabalho ou em nossa vida social para uma realidade em que levamos todo o trabalho, ou grande parte dele, para nossa casa.

Cada um de nós tem uma rotina diferente, por isso, alinhar todas as exigências diárias aos componentes familiares, as quais possuem objetivos, dinâmicas e logísticas diferentes, em um mesmo espaço físico, em muitos casos bem limitado, é um desafio.

O ambiente doméstico passou a agregar um conjunto de atividades, sejam elas relacionadas ao trabalho, à escola, à atividade física, sejam elas relacionadas às informações sobre o cenário que nos mantém em isolamento.

Gostaríamos de ter uma receita, um guia, que pudéssemos seguir para resolver todas as nossas necessidades. Mas, na verdade, não temos um direcionamento preciso do que fazer.

A proposta deste *e-book*, protagonizado pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPGSCol) da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), é apresentar algumas estratégias que possam auxiliar neste período, tais como refletir sobre a vida que temos e vivemos, apresentar informações sobre alimentação, atividades físicas, jogos e brincadeiras para as crianças, bem como orientar sobre a organização do espaço de trabalho. Além disso, você poderá aproveitar para conhecer museus e espaços que permitem passeios virtuais voltados a conhecimentos gerais; estabelecer ou reestabelecer contatos com amigos e familiares; e fazer novas conexões, aumentando sua rede de contatos.

Que as sugestões aqui apresentadas possam ajudá-lo(a) de alguma maneira neste momento ímpar e tão difícil!

Uma ótima leitura a todo(a)s!

# Informações seguras sobre a pandemia de Covid-19

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm01](https://dx.doi.org/10.18616/nrm01)

Fabiane Ferraz  
Felipe Pedroso



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)



Em nenhum outro tempo, as pessoas tiveram tantas oportunidades de acesso a informações como atualmente. Contudo, o maior desafio enfrentado por todos nós é selecionarmos qual informação é confiável.

Em meio a uma “enxurrada” de notícias que recebemos todos os dias, como nos certificamos de que o que estamos lendo e/ou assistindo e, principalmente, o que estamos compartilhando em nossas redes sociais é VERDADEIRO?



**DICA:** Sempre que uma informação causar em você grande espanto, ou preocupação, ou sentimentos como raiva e medo, ou indignação, ou for algo que promete ganhos financeiros ou pessoais fáceis, **NUNCA** repasse essa informação antes de buscar locais que possam comprovar se ela é verdadeira!

Precisamos nos questionar: “*Eu gosto de ser enganado?*”. Se nossa resposta for “**NÃO!**”, então o que nos cabe atualmente é sermos muito cuidadosos com informações que iremos repassar às outras pessoas, pois, afinal, não devemos fazer a elas o que não gostaríamos que fizessem conosco!

Nesse sentido, é essencial termos certeza de que o que estamos compartilhando em nossas redes sociais não se trata de *Fake News* (notícias falsas), em especial neste momento que estamos vivendo, relacionado à Covid-19, pois notícias falsas sobre essa doença específica, bem como sobre qualquer aspecto relacionado à saúde ou a outras doenças podem ser extremamente prejudiciais a todas as pessoas.



## IMPORTANTE SABERMOS!



No Brasil, o Ministério da Saúde, em 2019, a fim de combater notícias falsas na saúde, criou um modo de confirmar se a notícia é verdadeira ou não. Você pode acessar esse espaço de duas formas:

[Acesse o Site](#)

Em relação à Covid-19, já há um espaço exclusivo nesse *site* que nos permite conferir o que já foi diagnosticado como *Fake News*: <https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/novo-coronavirus-fake-news>.

Qualquer cidadão pode enviar, gratuitamente, mensagens com imagens ou textos que tenha recebido nas redes sociais para confirmar se as informações procedem antes de continuar compartilhando-as.



O número do telefone é **(61) 9.9289.4640**.

- Horário de atendimento: de 2ª a 6ª-feira (exceto nos feriados), das 10h30 às 12h e das 14h às 18h (horário de Brasília-DF).

- Fluxo de atendimento:

A(O) cidadã(o) envia a mensagem sobre saúde que recebeu e que deseja confirmar se é verdadeira ou falsa. A mensagem deverá conter:

1. Nome completo;
2. Município e Estado de residência;
3. Mensagem que deseja averiguar.

Para mais informações, acessar o termo de uso:

[Termo de uso](#)



Com a intenção de auxiliá-lo(a) no acesso a informações confiáveis, seguem algumas indicações de espaços que possuem materiais tanto para profissionais da saúde quanto para a população em geral:



Site da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC com informações e serviços de atenção à saúde disponibilizados pela Universidade.

[Acesse o Site](#)



SOS-COVID-19 - Serviço disponibilizado pela UNESC para realizar, via *WhatsApp* o primeiro atendimento às pessoas que apresentam dúvidas e, com isso, diminuir o número de indivíduos expostos nos serviços de saúde

O número oficial para os atendimentos é o (48) 9.9183.8663.

O serviço atende de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.



Site do Ministério da Saúde com informações sobre o Coronavírus (SARS-CoV-2) e a Covid-19.

[Acesse o Site](#)



Site da Secretaria do Estado da Saúde de Santa Catarina com informações sobre o Coronavírus e a Covid-19.

[Acesse o Site](#)



A Universidade Aberta do SUS (UNA-SUS) possui um *site* especial relacionado à Covid-19, no qual você encontra informações tanto para profissionais da saúde quanto para a população em geral.

[Acesse o Site](#)



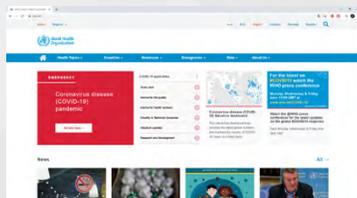
Esta página especial reúne as Perguntas e as Respostas sobre o Coronavírus (SARS-CoV-2) e a doença Covid-19, publicadas no Portal Fiocruz.

[Acesse o Site](#)



A Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) lançou um informativo que explica como a população pode confeccionar máscaras caseiras seguras.

[Acesse o Site](#)



[Site da Organização Mundial da Saúde.](#)

[Acesse o Site](#)



A Organização Pan-Americana da Saúde tem distintos *sites*, conforme os países membros. Você poderá encontrar informações sobre a Covid-19 nos *links* a seguir:

[Acesse o Site](#)

[Acesse o Site  
pt](#)

## ATENÇÃO!



A OPAS/OMS alerta que **NÃO** está solicitando informações à população com promessas de entrega de recursos financeiros ou de outros benefícios. Caso você receba **e-mail** ou mensagens em redes sociais, é uma **FRAUDE!** Portanto, não passe nenhum dado pessoal!



## PARA REFLEXÃO

Atualmente, é muito importante usarmos, mais do que nunca, um grande ensinamento “atribuído” a Sócrates, denominado “**As Três Peneiras da Sabedoria**”.

Contam que...



Um rapaz procurou Sócrates e disse-lhe que precisava contar algo sobre alguém. Sócrates olhou para o rapaz e perguntou:

- O que você vai me contar já passou pelas três peneiras?
- Três peneiras? – indagou o rapaz.
- Sim! A primeira peneira é a **VERDADE**. O que você quer me contar dos outros é um fato? Caso tenha ouvido falar, mas não tem certeza da sua veracidade, a coisa deve morrer aqui mesmo.
- Suponhamos que seja verdade. Deve, então, passar pela segunda peneira: a **BONDADE**. O que você vai contar é uma coisa boa? Ajuda a construir ou destruir o caminho, a fama do próximo?
- Se o que você quer contar é verdade e é coisa boa, deverá passar ainda pela terceira peneira: a **NECESSIDADE**. Convém contar? Resolve alguma coisa? Ajuda a comunidade? Pode melhorar o planeta?

Arremata Sócrates:

- Se passou pelas três peneiras, conte! Tanto eu como você iremos nos beneficiar. Caso contrário, esqueça e enterre tudo!

Fonte: Beck (2017).

*Acesse o Link*

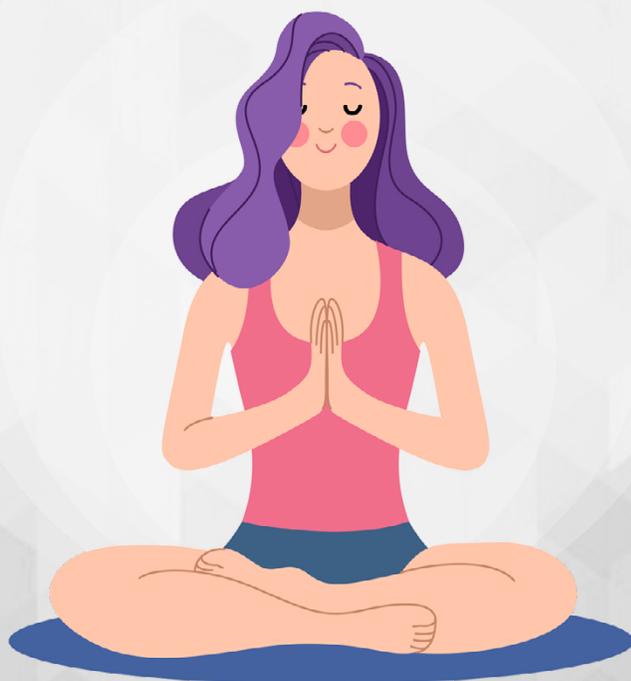
Cabe expressar que mesmo não havendo certeza absoluta da autoria da parábola citada, o mais importante, neste momento, é a reflexão que ela nos possibilita (Para saber mais, ler “O paradoxo das três peneiras de Sócrates”, em Natrieli (2016). *Acesse o link*

*Acesse o Link*

# Autoconhecimento e reflexões sobre a vida

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm02](https://dx.doi.org/10.18616/nrm02)

Cristiane Damiani Tomasi  
Bruna Giassi Wesller  
Lisiane Tuon



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Em tempos de isolamento social, muitos termos associados à saúde e ao bem-estar da população vêm sendo discutidos. Abaixo seguem algumas definições.

### **Felicidade**

Satisfação subjetiva com nossa vida, que incorpora tanto a experiência emocional de sentir-se bem ou experiências prazerosas quanto a percepção de viver uma vida boa e com significado, cada vez mais sendo vista como um modo de avaliar o sucesso em uma sociedade.

### **Bem-estar**

Evolução subjetiva de satisfação de vida. Uma definição mais ampla pode considerar, de forma menos subjetiva, as circunstâncias sociais e pessoais que podemos considerar para contribuir para uma boa vida.

### **Qualidade de vida**

Percepção pessoal de nossa posição na vida no contexto de um sistema e de uma cultura de valor e em relação aos nossos objetivos, padrões e conceitos e às expectativas (WHOQOL GROUP, 1995).

### **Saúde mental**

Capacidade de pensamento, emocional e comportamental, que permite a cada pessoa perceber seu próprio potencial em relação ao estágio de desenvolvimento, lidar com o estresse normal da vida, estudar ou trabalhar de modo produtivo e de modo proveitoso, bem como contribuir para a comunidade.

### **Sofrimento social**

As formas como os componentes de sofrimento são enraizados em situações sociais e condicionados pela cultura local.

### **Resiliência**

Capacidade de nos adaptarmos às situações de adversidade ou de estresse, incluindo a capacidade de lidar com eventos negativos futuros.

## EXERCÍCIOS DE AUTOCONHECIMENTO

A meditação parece ser um bom caminho para o autoconhecimento. Aqui selecionamos alguns aplicativos que poderão ajudar você nesse caminho. Eles poderão ser acessados pelas lojas virtuais de alguns *smartphones* ou empresas (APPLE; SAMSUNG, GOOGLE, 2020).



### Insight Timer

**Meditação** – para acalmar a mente, reduzir a ansiedade, controlar o estresse, ajudar a dormir profundamente e aumentar o nível de felicidade. O *app* tem meditações e palestras guiadas lideradas por especialistas em *mindfulness*. Também possui faixas de músicas e sons ambientes, bem como grupos de discussão (INSIGHT NETWORK INC, 2020).

Instalar Android

Instalar IOS



### Headspace

**Meditação e Sono** – ensina a respirar, meditar e viver com atenção plena. Contém exercícios para ajudar a controlar a ansiedade, aliviar o estresse, melhorar a respiração e viver com mais felicidade, calma e concentração. Em “adormecer”, você encontrará meditações para dormir, músicas relaxantes e *sleepcasts* para guiar seu descanso (HEADSPACE, 2020).

Instalar Android

Instalar IOS



### Spotify

O *Spotify* é um aplicativo de músicas, que você pode utilizar em seu navegador de internet ou no celular (SPOTIFY LTDA., 2020).

Você sabia que, além de músicas, esse aplicativo conta com vários *podcasts*? Aqui selecionamos algumas dicas de *podcasts* que você poderá ouvir, que poderão fazê-lo(a) refletir sobre a vida, buscar o autoconhecimento e meditar.

Instalar Android

Instalar IOS

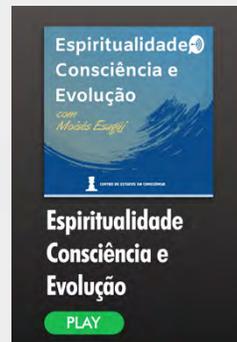
## Meditação Pura Energia Positiva

Em um dos mais reconhecidos *podcasts* da categoria espiritual, acompanhe Vanessa Scott e seu método único de promover o bem-estar por meio da lei da atração, positividade e de *mindfulness*. Com conteúdos novos, apresentados semanalmente, você despertará sua paz interior e obterá explicações de como conseguir equilíbrio emocional, sono profundo, dentre outros benefícios comprovados cientificamente. Com a mente calma e presente no momento, você estará equipado para vencer todos os desafios da vida, incluindo o estresse e a ansiedade. Viva melhor com as meditações guiadas da Pura Energia Positiva. Em todas as segundas, quartas e sextas-feiras, sempre um novo episódio.



## Espiritualidade, Consciência e Evolução

Por meio desse *podcast*, você encontrará os mais diversos assuntos sobre Espiritualidade, Comportamento e Desenvolvimento Humano, abordados pelo fundador do Centro de Estudos da Consciência, Moisés Esagui, uma associação não governamental e sem fins lucrativos. Os materiais postados são programas de rádio, TV e diversos outros também presentes em nossos canais no *Youtube*. Assuntos: Projeção Astral/Viagem Astral, Chacras, Bioenergias, Clarividência, Autodefesa, Cura, Imposição de Mãos, O Domínio das Emoções etc.



## Despertar Zen

Palestras da Monja Coen, gravadas no templo Tenzui Zenji da comunidade ZEN do Brasil.



## Tudo é Cura

*Podcast* sobre a vida, com conteúdo voltado a assuntos de bem-estar, saúde, comportamento e autodesenvolvimento para uma vida leve, criativa e amorosa consigo e com o mundo.



### Estamos Bem?

Toda segunda-feira, os jornalistas Bárbara dos Anjos Lima e Thiago Theodoro convidam você para embarcar em uma jornada de autoconhecimento em busca de jeitos mais legais e leves de viver a vida. Venha com a gente!



### Na Nossa Vida

A *youtuber*, *podcaster*, *instagrammer* e escritora Isa Ribeiro compartilha o seu guia para uma vida mais leve e para falar da vida. Espera inspirar você a se apaixonar pelas pequenas coisas do dia a dia. Tudo que acontece na sua, na nossa vida. Tudo por uma vida com #NadaAlémdoSimples.



### Autoconsciente

*Podcast* que entende você e busca auxiliá-lo(a) a entender melhor a sua mente e as suas emoções para que possa ter uma relação mais leve consigo mesmo(a), baixando o tom da autocobrança e da autocrítica que ecoa na sua cabeça, e encontrar, dentro de si, a paz que está tão difícil de ser encontrada no mundo.

Autoconsciente é um bom lugar para se estar nestes nossos tempos conturbados. Seus episódios retratam situações que todos nós vivemos, com uma abordagem esclarecedora, acolhedora e reenergizante. Mais do que um conteúdo, você encontrará uma experiência pacificadora.



# Explorando o mundo sem sair de casa

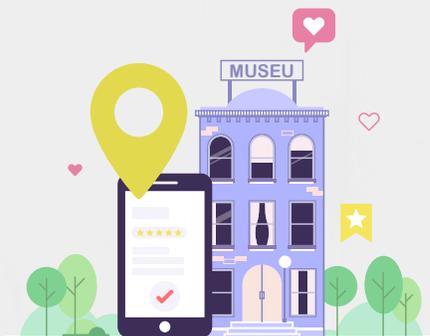
DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm03](https://dx.doi.org/10.18616/nrm03)

Hexael Demarch  
Lisiane Tuon  
Luciane Bisognin Ceretta  
Renan Antônio Ceretta  
Vitória Bisognin Ceretta



VOLTAR AO SUMÁRIO

Em meio ao distanciamento social proposto nestes tempos de combate à Covid-19, é importante a utilização de meios e ferramentas que possam permitir à população atividades de lazer e entretenimento sem sair de casa. Dessa forma, a internet vem contribuindo como o principal meio para a união das pessoas e pela busca de recursos para passar o tempo.



Graças às inovações tecnológicas, é possível visitar lugares, aprender novos idiomas e comunicar-se enquanto se está praticando o distanciamento social necessário. Pensando nisso, trouxemos uma lista com alguns *sites* que poderão ajudar você a explorar o mundo no conforto do lar.

### Pinacoteca

**Pina** – Localizada no centro da cidade de São Paulo, a Pinacoteca – Museu de artes visuais mais antigo da cidade – pode ser visitada, também, de maneira virtual. Seu acervo permanente está disponível no *site* do museu, com uma vista em 360° das salas e informações das obras expostas. Além disso, foram também disponibilizados filmes presentes no acervo do museu para serem assistidos durante o distanciamento social (PINACOTECA, 2020).

Visita *on-line*

Acervo de filmes

### Casa de Anne Frank



O museu, situado em Amsterdã e que retrata a realidade de Anne Frank, uma menina judia, vítima do Holocausto, que viveu em um esconderijo com sua família durante a Segunda Guerra, também está disponível para uma visita virtual através do *Google Arts & Culture*. Nessa visita, é possível passear pelos cômodos da casa que serviu de abrigo para a menina.

Visita *on-line*

## Harry Potter: Uma história mágica



*Harry Potter: Uma história mágica* é uma exposição realizada na Biblioteca Britânica, em Londres, e que pode ser acessada através do *Google Art & Culture*. A exposição é uma viagem para dentro do universo de Harry Potter, mostrando inclusive manuscritos e objetos mágicos.

[Visita on-line](#)

## Santuário histórico de Machu Picchu



Através do *site Google Art & Culture*, também é possível fazer uma visita ao santuário histórico de Machu Picchu, a cidade perdida dos incas.

[Visita on-line](#)

## Curtas



No *Youtube* é possível acessar diversos curta-metragens de forma gratuita, inclusive nomes como “Hair love” (vencedor de melhor curta de animação do Oscar de 2020) – que conta a história de um pai com dificuldades para ajudar a filha a arrumar o cabelo – e “Kitbull” (animação da Pixar) – que retrata a história de amizade de um gato e um pitbull, também indicado a melhor curta de animação do Oscar de 2020.

[Hair Love](#)

[Kitbull](#)

## Canal Elisabeth Wagner – Para aprender inglês



O Canal da Elisabeth vem ensinando inglês de forma gratuita no *Youtube* desde o ano de 2011 – apresentando o novo idioma de uma maneira fácil e tranquila, fazendo com que o aprendizado ocorra de forma natural. São diversos vídeos que poderão ajudar quem deseja treinar ou começar a ter contato com a língua inglesa.

[Acessar](#)

# Livros: a cada página um universo se abre

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm04](https://dx.doi.org/10.18616/nrm04)

Gabriel Muffato  
Luciane Bisognin Ceretta  
Renan Antônio Ceretta



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

A leitura oportuniza explorar nossa imaginação dentro das histórias e as personagens que brilhantes autores conseguem criar e nos oferecer. Também podemos conhecer mais da história, de lugares e de pessoas. No período de isolamento social, encontramos algumas possibilidades gratuitas, que nos permitem embarcar em uma viagem dentro do conforto de nossa própria casa.

A *Amazon* oferece uma plataforma de *e-books* gratuitamente, sendo possível acessar a coleção por aqui: <https://amzn.to/2wDqnWU>.

Aqui oferecemos algumas áreas específicas:



Para conhecer mais sobre **Arte, Cinema e Fotografia**, aqui você encontra 159 possibilidades:

Acessar



Para conhecer mais sobre **Artesanato, Casa e Estilo de vida**, aqui você encontra 17 possibilidades:

Acessar



Para conhecer mais sobre **Autoajuda**, aqui você encontra 75 possibilidades:

Acessar



Para conhecer mais sobre **Biografias e Histórias Reais**, aqui você encontra 39 possibilidades:

Acessar



Para conhecer mais sobre **Espportes e Lazer**, aqui você encontra 13 possibilidades:

[Acessar](#)



Para conhecer mais sobre **Gastronomia e Culinária**, aqui você encontra 627 possibilidades:

[Acessar](#)



Para conhecer mais sobre **Literatura e Ficção**, aqui você encontra mais de 1000 possibilidades:

[Acessar](#)



Para conhecer mais sobre **Religião e Espiritualidade**, aqui você encontra mais de 103 possibilidades:

[Acessar](#)



# Cursos para ampliar os conhecimentos em período de isolamento

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm05](https://dx.doi.org/10.18616/nrm05)

Rodrigo Coelho Dagostin  
Tamara Bellettini Munari  
Vanessa Iribarrem Avena Miranda



VOLTAR AO SUMÁRIO

Diante do enfrentamento de uma pandemia como a Covid-19, em que se torna necessário o isolamento, especialmente o social, não podemos nos privar de novos saberes de qualidade. Então vamos ajudá-lo(a) a manter seus conhecimentos e estudos em ordem.

Listamos alguns cursos e seus respectivos públicos-alvo, que podem ajudar você a utilizar com mais eficiência o seu tempo, tudo 100% gratuito.

## CURSOS PARA O PÚBLICO EM GERAL

### Fundação Getúlio Vargas - FGV



Diversos cursos em diversas áreas de atuação estão disponíveis no *site* da FGV. A Fundação possui parceria com a *Open Education Global* desde 2008, sendo a primeira fundação brasileira a integrar o consórcio de instituições de ensino de países que oferecem conteúdos e materiais didáticos gratuitos *on-line* (FGV, 2020).

[Catálogo de Cursos](#)

#### **Introdução ao tema de liderança**

[Acessar Curso](#)

#### **Planejamento e Estratégia para Gestão Escolar**

[Acessar Curso](#)

#### **A internet e os negócios**

[Acessar Curso](#)

#### **Relação entre *coaching* e *mentoring***

[Acessar Curso](#)

## Escola Virtual (EVG)



Portal único do governo para oferta de capacitação a distância de várias áreas de conhecimento (EVG, 2020).

[Catálogo de Cursos](#)

**Introdução à Libras**

[Acessar Curso](#)

**Boas práticas de manipulação em serviços de alimentação**

[Acessar Curso](#)

**Matemática financeira**

[Acessar Curso](#)

**Noções básicas do trabalho remoto (*home-office*)**

[Acessar Curso](#)

## Instituto Federal do Rio Grande do Sul



**INSTITUTO  
FEDERAL**

**Cursos de idiomas:** inglês, espanhol e libras.

[Acessar Cursos](#)

## SEBRAE



**Como vender pela internet na crise do coronavírus.**

[Catálogo de Cursos](#)

## CURSOS PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

### UNA-SUS



Os cursos da UNA-SUS são baseados na rotina dos profissionais de saúde e em suas reais necessidades. Eles podem ser desenvolvidos tanto pelas Instituições de Ensino Superior que compõem a Rede UNA-SUS quanto pela Secretaria Executiva.

Qualquer profissional da saúde pode se inscrever e ser certificado nos cursos oferecidos pelo Sistema UNA-SUS, desde que atenda aos pré-requisitos descritos em cada oferta. Além disso, também há cursos de livre acesso a pessoas de outras áreas do conhecimento (BRASIL, 2020).

#### Catálogo de Cursos

#### **Abordagem do sobrepeso e obesidade na Atenção Primária em Saúde**

[Acessar Curso](#)

#### **Abordagem familiar e manejo das fragilidades e da rede de apoio**

[Acessar Curso](#)

#### **Ações estratégicas para a saúde da pessoa Idosa**

[Acessar Curso](#)

#### **Atenção a homens e a mulheres em situação de violência por parceiro(a) íntimo(a)**

[Acessar Curso](#)

#### **Desmistificando a deficiência**

[Acessar Curso](#)

## Fiocruz Campus Virtual



**FIOCRUZ**  
CAMPUS VIRTUAL

A plataforma da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) oferece mais de 90 cursos *on-line*, gratuitos e em acesso aberto. Estão disponíveis cursos de EAD, que vão dos livres a pós-graduação, passando pelos técnicos, de aperfeiçoamento, de qualificação, entre outros (FIOCRUZ, 2020).

[Catálogo de Cursos](#)

**Atualização do manejo clínico da influenza**

[Acessar Curso](#)

**Saúde da população negra**

[Acessar Curso](#)

**Técnicas de análise espacial aplicadas à vigilância em saúde na atenção primária**

[Acessar Curso](#)

## Hospital Albert Einstein



HOSPITAL ISRAELITA  
ALBERT EINSTEIN

Considerado um dos importantes centros médicos da América Latina, o Hospital Albert Einstein oferece uma plataforma de cursos *on-line* gratuitos na área da saúde. São mais de 200 cursos de capacitação, ministrados pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. Existem diversos temas na plataforma Cursos Abertos, como amamentação, prevenção e controle de infecção, emergências obstétricas, dengue, sepse (tipo de infecção gerada por germes), protocolo de AVC (Ataque Vascular Cerebral), entre outros (ALBERT EINSTEIN INSTITUTO ISRAELITA DE ENSINO E PESQUISA, 2020).

[Catálogo de Cursos](#)

### **Coronavírus (COVID-19) - Manejo dos Casos Suspeitos**

[Acessar Curso](#)

### **Boas Práticas para Assistência Psicológica Durante a Pandemia da COVID-19**

[Acessar Curso](#)

### **Uso Correto das EPIs pela Equipe Assistencial**

[Acessar Curso](#)



# Brincadeiras para interação e mobilidade

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm06](https://dx.doi.org/10.18616/nrm06)

Joni Márcio de Farias  
Fagner Amauri da Silva Viana



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Com o tempo, muitas brincadeiras se perderam, sendo substituídas por brinquedos e pela tecnologia. O período de isolamento pode ser uma oportunidade para lembrar e praticar algumas dessas brincadeiras.

### A menor ilha



É necessário desenhar dois círculos, um dentro do outro. Os participantes receberão cinco tampinhas cada um para que sejam jogadas na tentativa de acertar o círculo menor. Para iniciar o jogo, todos deverão ficar em volta do círculo maior (sem tocar a linha demarcatória com os pés). Por ordem definida pelo comandante, e cada um na sua vez, deverão lançar a tampinha no círculo menor. O participante que colocar a tampinha dentro do círculo passará a vez para o outro. Se não conseguir acertar, jogará outra tampinha até acertar o círculo. Poderá ser limitado o número de tentativas. Vencerá quem acertar a maior quantidade de tampinhas no círculo menor. O grau de dificuldade da atividade é o tamanho dos círculos e as distâncias entre o círculo maior e o menor, podendo haver uma evolução das dificuldades de forma gradativa, ou seja, primeiro a distância entre os círculos e depois a diminuição do círculo menor.

---

### Vamos acertar no copinho



Cada participante recebe uma embalagem de iogurte e uma bolinha de tênis de mesa (podendo ser materiais alternativos como pedra, moeda, etc.). O participante que receber a bolinha iniciará a brincadeira, colocando-a dentro da embalagem. Os participantes deverão formar um círculo e, com movimento de força, fazer a bolinha saltar de sua embalagem para a embalagem do colega ao lado. Desse modo, passará a bolinha para o participante seguinte. Quem a deixar cair deverá sair da brincadeira. Poderá ser escolhido um líder ou serem realizadas algumas variações na brincadeira: se houver mais bolinhas disponíveis, a atividade poderá ser feita em duplas ou trios, utilizando a mão direita para passar a bolinha na primeira rodada, depois a mão esquerda na segunda rodada.

### Roda dentro da roda



É desenhado, no chão, um círculo de dois metros de diâmetro; e, no centro, um círculo de trinta centímetros de diâmetro. Cada participante deverá procurar pedras ou moedas para acertar o menor círculo. Cada participante ficará na extremidade do círculo maior e tentará acertar o menor. Para cada acerto poderá pegar do(a) colega o material que ele(a) terá para lançar. Ganha quem ficar com a maior quantidade de pedras ou moedas. Nessa brincadeira, podemos ter várias versões, como aumentar o maior círculo, fazer disputas individuais ou em duplas, etc.

---

### Quente e frio



O grupo escolhe alguém para ser o líder da brincadeira. O escolhido irá esconder o lápis (ou outro objeto) em algum lugar. O restante do grupo irá procurar esse objeto. Quando estiver perto dele, o líder poderá falar em voz alta: “*quente*”. Quando estiver longe do objeto, poderá falar: “*frio*”. Quem o encontrar primeiro será o líder na próxima rodada.

---

### Segure o palito



Todos os participantes deverão se sentar no chão para formar um círculo. Um dos participantes começará a brincadeira com o pauzinho na mão. Virará para seu colega da direita e começará o jogo, entregando o pauzinho e dizendo uma palavra: maçã, por exemplo. Quando seu colega receber o pauzinho e entregá-lo ao próximo, deverá entregar o pauzinho, repetir a palavra e acrescentar outra (“maçã, banana”, por exemplo), e assim sucessivamente, até que alguém complete a rodada.



### Virando o gamelão



Cada participante possuirá um prato plástico e uma bolinha de tênis de mesa (podendo ser materiais alternativos), mas o prato deverá ficar com suas bordas para cima. Será estabelecida uma distância de acordo com a idade dos participantes, e cada participante terá a chance de lançar a bolinha para acertar as bordas do prato. Quem acertar o prato terá a chance de lançar novamente, e quem conseguir virar o prato para baixo poderá tirar um colega da brincadeira. Ganhará quem ficar por último.

## BRINCADEIRAS CANTADAS

### Escravos de Jó



Escravos de Jó jogavam caxangá

Tira, bota, deixa ficar

Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá

Escravos de Jó jogavam caxangá

Tira, bota, deixa ficar

Guerreiros com guerreiros fazem zigue-zigue-zá

[Escute a Música](#)

A execução dessa música pode ser realizada em um círculo, com os participantes sentados, cada um segurando um objeto qualquer. Pode ser uma borracha, por exemplo. Ao cantarem, os participantes vão passando o objeto para o colega ao lado, no círculo. Quando chegarem à frase “tira, bota, deixa ficar”, deverão retirar o objeto do círculo quando cantarem a palavra “tira” e recolocá-lo no círculo quando for a palavra “bota”. Na parte em que falam “fazem zigue-zigue-zá”, não passarão o objeto para o colega, apenas o colocarão na frente dele e pegarão de volta.

### Terezinha de Jesus



Terezinha de Jesus deu uma queda  
Foi ao chão  
Acudiram três cavalheiros  
Todos três chapéu na mão  
O primeiro foi seu pai  
O segundo seu irmão  
O terceiro foi aquele  
Que a Tereza deu a mão  
Terezinha levantou-se  
Levantou-se lá do chão  
E sorrindo disse ao noivo  
Eu te dou meu coração  
Da laranja, quero um gomo  
Do limão, quero um pedaço  
Da morena mais bonita  
Quero um beijo e um abraço.



Escute a Música

Para realizar a atividade cantada, uma criança é escolhida para ficar no centro de um círculo formado por várias crianças. Ao concluir a canção, a criança que estava no meio escolhe um(a) colega para abraçar, o(a) qual a substituirá no centro da roda.

### Caranguejo peixe é



Caranguejo não é peixe,  
Caranguejo peixe é;  
Caranguejo só é peixe  
Na enchente da maré.  
Ora, palma, palma, palma!  
Ora, pé, pé, pé!  
Ora, roda, roda, roda,  
Caranguejo peixe é!

Escute a Música

Os participantes deverão cantar a canção enquanto andam de lado, como os caranguejos. Cada vez que a música é cantada até o final, cada caranguejo deverá encontrar um par, que vai continuar andando de lado com ele, de braço dado. Se alguém não conseguir um par, ou se alguém se juntar ao número errado, sairá da roda e apenas ficará cantando para os colegas encontrarem um par. O comandante poderá ajudar falando o número de colegas que deverão dar os braços.

### Fui ao mercado



Fui ao mercado comprar café  
Veio a formiguinha e subiu no meu pé  
Eu sacudi, sacudi, sacudi  
Mas a formiguinha não parava de subir  
Fui ao mercado comprar batata roxa  
Veio a formiguinha e subiu na minha coxa  
Eu sacudi, sacudi, sacudi  
Mas a formiguinha não parava de subir  
Fui ao mercado comprar melão  
E a formiguinha subiu na minha mão  
Eu sacudi, sacudi, sacudi  
Mas a formiguinha não parava de subir  
Fui ao mercado comprar jerimum  
E a formiguinha subiu no meu bumbum  
Eu sacudi, sacudi, sacudi  
Mas a formiguinha não parava de subir  
Fui ao mercado comprar um giz  
Veio a formiguinha e subiu no meu nariz  
Eu sacudi, sacudi, sacudi  
Mas a formiguinha não parava de subir.

[Escute a Música](#)

Essa cantiga trabalha o reconhecimento das partes do corpo. Cada vez que uma parte do corpo é mencionada, o participante deverá tocá-la com sua mão.

Outras sugestões

**Brilha, brilha estrelinha**

Escute a Música

**Cabeça, ombro, joelho e pé**

Escute a Música

**Dona Aranha**

Escute a Música

**Quem está feliz bate palmas**

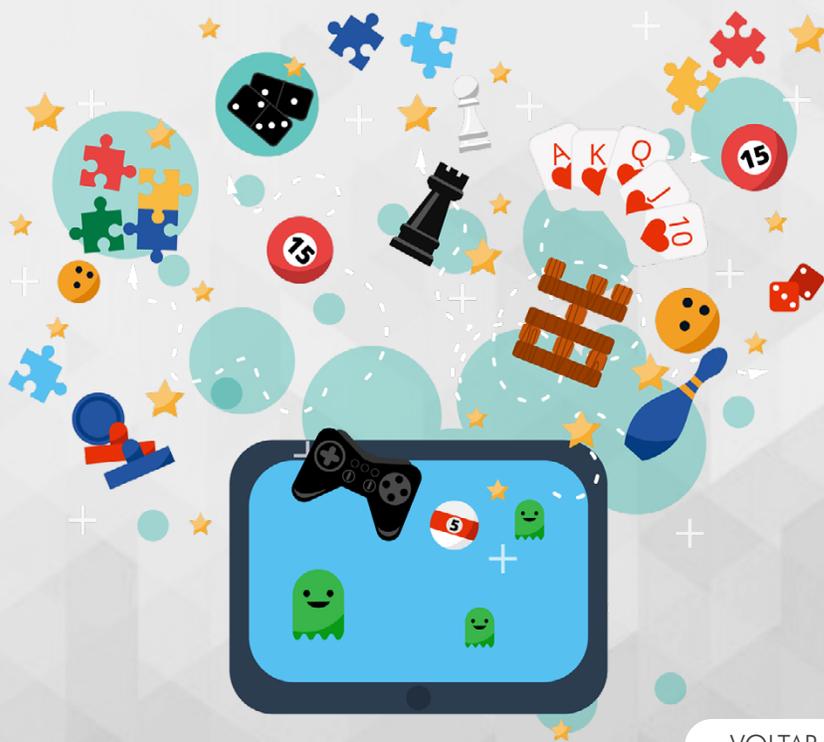
Escute a Música



# Jogos virtuais e entretenimento

DOI: dx.doi.org/10.18616/nrm07

Jacks Soratto  
Ana Cláudia Búrgo Lima



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Uma das alternativas para os períodos de diminuição do convívio social é a utilização de jogos virtuais para aprendizagem e entretenimento individual ou coletivo. Os jogos virtuais podem possibilitar o desenvolvimento de habilidades cognitivas, exercitando a perseverança em busca do seu resultado, independentemente dos desafios.

Acesse a loja virtual de seu *smartphone* ou da empresa (APPLE; SAMSUNG, GOOGLE, 2020) para ter acesso aos seguintes aplicativos:

### Formar Palavras – Alfabetização



Objetivo: estimular o exercício de palavras relacionadas aos animais, à natureza, aos objetos e às comidas.

Instalar Android

Instalar IOS

### Peak – jogos para o cérebro



Objetivo: melhorar as habilidades de memória, o foco, a agilidade mental e a linguagem do usuário.

Instalar Android

Instalar IOS

### Livro de colorir para mim



Objetivo: estimular a criatividade, a atenção e reduzir os níveis de estresse.

Instalar Android

Instalar IOS

### StopotS – jogo de stop



Objetivo: estimular o raciocínio rápido e objetivo por meio do preenchimento de todas as colunas com palavras que começam com a letra da rodada, o mais rápido possível.

Instalar Android

Instalar IOS

### Tetris ou Block Puzzle



Objetivo: estimular a lógica e o raciocínio por meio do encaixe de peças.

Instalar Android

Instalar IOS

# Dicas para a saúde física e mental

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm08](https://dx.doi.org/10.18616/nrm08)

Joni Márcio de Farias



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Sabia que não é necessário fazer exercícios físicos por períodos longos ou muito intensos para você obter benefícios para a sua saúde? Uma simples organização do seu dia a dia poderá auxiliá-lo(a) em relação à sua saúde e qualidade de vida.

## VAMOS LÁ

Diminua o tempo sentado na frente de televisores, computadores ou *tablets*, seja em casa ou no trabalho.

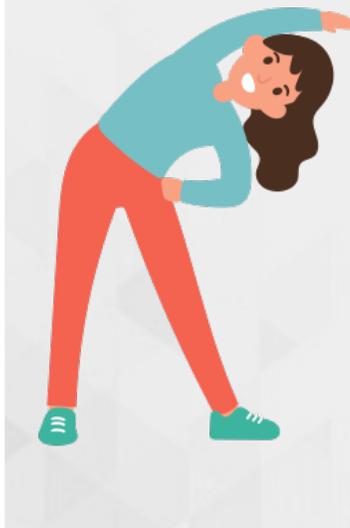
Se o seu trabalho exigir ficar sentado, procure, a cada 30 minutos nessa posição, ficar cinco em pé, preferencialmente com deslocamento.

Quanto mais tempo você ficar sentado, mais tempo precisará passar de pé. Exemplo: se ficar duas horas sentado, precisará ficar 20 minutos de pé.

Organize seu local de trabalho, deixando alguns materiais fora do seu alcance, obrigando-se a levantar-se e a deslocar-se para pegá-los. Depois de utilizá-los, coloque-os novamente longe de você.

Faça exercícios de alongamento diariamente, independentemente do horário do dia. Você pode, inclusive, realizar alongamentos no próprio local de trabalho.

Se você mora em edifício, ou se o seu local de trabalho possui escadas, dê preferência para esse modo de deslocamento. Não utilize elevadores e escadas rolantes.



Dê preferência a deslocamentos ativos (a pé, de bicicletas, etc.). Se utilizar veículo, estacione-o uma quadra antes. Se utilizar ônibus, desça um ponto antes.

O ideal é você ter uma rotina de pelo menos 150 minutos de atividades físicas semanais, podendo ser três vezes de 50 minutos ou cinco vezes de 30 minutos. Você escolhe!



Quando realizar suas atividades em casa ou na rua, cuide da intensidade da atividade. Dica: quando estiver realizando uma atividade física, fale em voz alta uma frase; se você se sentir ofegante, é porque a atividade está intensa, então, nesse momento, você precisará diminuí-la.

A escolha do horário deverá respeitar seu ritmo biológico. Nosso corpo dá sinais: se após a atividade física você ficar sonolento(a), precisará praticá-la no fim do dia para ter uma boa noite de sono. Caso faça neste horário e comece a ter insônia, é melhor trocar de horário.

Lembre-se de que a atividade física precisa ser prazerosa. Divirta-se! Aproveite e faça em casa, com sua família.

Você poderá utilizar brincadeiras e jogos como forma de sair do sedentarismo.

Se você for realizar exercícios físicos, indicamos procurar um profissional de Educação Física para auxiliá-lo(a) na escolha do que fazer, como e quando para a sua segurança e um melhor aproveitamento do tempo. Não faça exercícios sem orientação, pois poderá ser prejudicial à sua saúde.

# Importância da alimentação durante a pandemia

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm09](https://doi.org/10.18616/nrm09)

Antônio Augusto Schäfer  
Fernanda de Oliveira Meller  
Micaela Rabelo Quadra



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

## A REGRA DE OURO



**Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados a alimentos ultraprocessados;**

Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação;



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;

Limite o uso de alimentos industrializados (processados e ultraprocessados).



**Fonte:** (BRASIL, 2014).



## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

### **1 - Alimentos *in natura* ou minimamente processados:**

aqueles que não passaram por nenhum, ou por um mínimo, processamento na indústria. Exemplos: frutas, verduras, cereais, leguminosas, carnes.





**2. Ingredientes culinários processados:** ingredientes extraídos do primeiro grupo. Exemplos: sal, açúcar, óleos, mel.

**3. Alimentos processados:** alimentos do grupo 1, com ingredientes do grupo 2 adicionados à sua composição, tornando-se industrializados. Exemplos: compotas, conservas, frutas cristalizadas.



**4. Alimentos ultraprocessados:** alimentos industrializados que possuem em sua composição cinco ou mais ingredientes, inclusive componentes químicos. Exemplos: salgadinhos prontos, guloseimas, refeições congeladas, refrigerantes (MONTEIRO *et al.*, 2016).

## O ATO DE COMER

A alimentação vai muito além da necessidade energética. Ela é responsável por manter o pleno desenvolvimento e a manutenção de todo o nosso organismo, inclusive de nossa saúde. Algumas estratégias são importantes e auxiliam-nos na manutenção de uma alimentação saudável e adequada.



### Regularidade e atenção

Escolha horários similares para a realização de suas refeições. Coma devagar, com calma, mastigando bem e desfrutando de seu alimento.

### Escolha ambientes apropriados para realizar suas refeições

Locais limpos, tranquilos e sem distrações (como celular, televisão, etc.). Procure concentrar-se na realização de sua refeição.





### **Não se esqueça de evitar “beliscar” entre as refeições**

Quando ansiosos, ficamos com vontade de comer constantemente. Procure evitar esse hábito e a escolha por salgados ou doces industrializados. Opte sempre por alimentos mais saudáveis como as frutas frescas.

### **Particpe do planejamento das refeições**

Participar do planejamento, da compra, do preparo, do servimento e/ou da limpeza de utensílios favorece a criação de vínculo e o compartilhamento entre as pessoas.



### **Habilidades culinárias**

Este pode ser o momento para recuperar os livros de receitas e/ou realizar novas preparações. Partilhe este momento e valorize não somente o ato de comer, mas também o ato de preparar os alimentos. Atividades como essa podem servir como distração e dar a sensação de contentamento no momento atual.



### **Organize seu tempo**

Planeje sua alimentação, seja nas compras ou no preparo das refeições. Organizar uma rotina alimentar agora poderá facilitar e melhorar a sua alimentação quando voltar à rotina.



### **Procure não ter em casa e não comprar guloseimas (chocolates, balas, doces, etc.) ou salgadinhos prontos**

Quando o alimento desejado não está disponível em casa, dificilmente você se dará ao trabalho de sair para realizar a compra, especialmente durante a pandemia.



**Realize de cinco a seis refeições diárias, todas em horários adequados**

Manter uma rotina de alimentação reduz a vontade de “beliscar” e a procura por alimentos industrializados.



**Dê preferência aos seguintes alimentos**

Frutas, alimentos integrais, vegetais, tubérculos, carnes magras, gorduras boas (abacate, azeite de oliva e oleaginosas).

**Seja crítico(a) com as informações sobre alimentação que aparecem na mídia!**

Não é o momento para dietas da “moda” ou para alimentos “milagrosos”. Sempre procure fontes consideradas confiáveis quanto às informações.



**Não se esqueça de tomar água!**

Consuma, todos os dias, pelo menos 2 litros de água ou calcule sua necessidade diária: 30ml de água X seu peso. Exemplo: 30ml x 65kg = 1950 ml de água/dia.





## NUTRIENTES

Uma alimentação equilibrada, rica em alimentos *in natura* ou minimamente processados e sem alimentos industrializados é a chave para a oferta de todos os nutrientes e para o fortalecimento da imunidade.

Veja que alguns nutrientes desempenham importantes papéis no sistema imunológico. São eles:



### Vitamina C

Fontes: laranja, maracujá, limão, abacaxi, morango, kiwi e manga.



### Vitamina D

Fontes: luz solar, peixes (sardinha, atum e arenque), vísceras e ovos.



### Vitamina A

Fontes: fígado, mamão, cenoura e abóbora.



### Vitamina E

Fontes: castanhas, fígado, vegetais verde-escuros, óleos vegetais e abacate.



### Cobre

Fontes: feijão, lentilha e cereais integrais.



### Zinco

Fontes: carnes, fígado e castanha de caju.



### Ferro

Fontes: carne bovina, feijão, couve, espinafre e brócolis.



### Selênio:

Fontes: castanha-do-brasil, farinha de trigo integral e aveia.



### Complexo B

Vitaminas B6, B12 e B9. Fontes: carnes vermelhas, cereais integrais, feijão, lentilha e vegetais verde-escuros.





## A ALIMENTAÇÃO E A SAÚDE MENTAL



Evidências sugerem que alguns nutrientes e padrões alimentares atuam modulando, tanto positiva como negativamente, a nossa saúde mental, estando associados até mesmo à depressão e à ansiedade.

O padrão alimentar conhecido como *Dieta do Mediterrâneo*, constituído por ácidos graxos mono e poliinsaturados; polifenóis; vitaminas A, B6, B12, B9, C, E, D; minerais como ferro, zinco e selênio; além de aminoácidos precursores, desempenha papel protetor não somente para a saúde física, mas também para a saúde mental.

Sendo assim, procure ter no seu padrão alimentar a presença dos seguintes alimentos:



### **Frutas e vegetais frescos**

Especialmente as frutas cítricas, os vegetais verde-escuros e as leguminosas como o feijão.



### **Carnes magras**

Especialmente peixes como atum, sardinha e arenque.



### **Alimentos integrais**

Como o arroz, os pães, as farinhas e a aveia.



### **Gorduras boas**

Castanhas, abacates e óleos vegetais como o azeite de oliva.



### **Leite e derivados com baixo teor de gordura**

Como os queijos brancos e leite semi ou desnatado.

# Acolhimento em saúde mental e atendimento psicológico

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nm10](https://dx.doi.org/10.18616/nm10)

João André Rodrigues  
Fabiane Ferraz



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

A pandemia da Covid-19 mudou a forma como vivemos e nos relacionamos com o mundo à nossa volta. Isso está nos afetando em maior ou menor proporção de forma sensível, pois desencadeia uma série de emoções e novas situações que são potencialmente geradoras de sofrimento.

O distanciamento social e as restrições de acesso a espaços físicos de cuidado em saúde mental oportunizaram o conhecimento e a construção de iniciativas de oferta de cuidados em saúde mental, mediadas por meio de tecnologias.

Cuidar de nossa saúde mental se trata de uma prerrogativa para que consigamos nos adequar a essa nova organização à qual a sociedade está tendo que se adaptar. Para tanto, é indispensável conhecermos alguns serviços que ofertam, de modo gratuito, apoio psicológico para enfrentarmos os novos desafios impostos pela situação que estamos vivenciando.

Seguem alguns serviços remotos que ofertam apoio psicológico:



#### **Programa Acolher Unesc Covid-19**

Ação da Universidade do Extremo Sul Catarinense, que coloca sua equipe de psicólogos à disposição da comunidade, unindo esforços no combate à pandemia que o

mundo enfrenta.

O serviço funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, pelo contato (48) 9.9644.1887.

Para solicitar atendimento, você deve enviar uma mensagem de texto via *WhatsApp*, dizendo “Oi”, e escolher a opção 5.

**bem.care**

Aplicativo que oferece atendimento psicológico *on-line*, 100% gratuito, durante 6 meses, até o dia 30/09/2020.

[Acessar Site](#)



O **NUPREVIPS** é um serviço da prefeitura municipal de Criciúma em parceria com a UNESC.

Trata-se de um serviço de assistência a crianças, adolescentes, adultos e idosos vítimas de qualquer tipo de violência: psicológica/moral, financeira/econômica, sexual, institucional, negligência, física, trabalho infantil, tortura, tráfico de seres humanos,

suicídio e *bullying*.

O serviço funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h, nas Clínicas de Enfermagem da UNESC. Fone: (48) 3431-2764.



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

[Chat](#)

[E-mail](#)

Fone: 188



Plataforma que conecta trabalhadores da saúde que estão na linha de frente do combate à Covid-19 a psicólogas e psicólogos voluntários dispostos a atendê-los. Se temos uma certeza, é a de que a solidariedade é a nossa maior força neste momento!

[Acessar Site](#)

# Relacione-se: aplicativos de relação social

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm11](https://dx.doi.org/10.18616/nrm11)

Cristiane Damiani Tomasi  
Paola Rodegheri Galeli



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Em tempos de isolamento social, relacionar-se é essencial. Porém o distanciamento físico nos convida a explorar novas ferramentas de comunicação, ou, ainda, descobrir novas funcionalidades em ferramentas já utilizadas antes. Aqui temos algumas sugestões de aplicativos que podem nos aproximar (virtualmente) dos nossos amigos e familiares.

Aplicativos que nos permitem videochamadas:



**WhatsApp:** além das trocas de mensagens individuais ou em grupos, você pode fazer ligações. A ligação também pode ser individual ou em grupo de até quatro contatos. Uma nova possibilidade é criar uma sala com até 8 pessoas, integrando recursos do *Facebook*.

Instalar Android

Instalar IOS



**Zoom** – é possível fazer conferências, montar salas de reuniões.

Instalar Android

Instalar IOS



**Skype** – permite fazer reuniões *on-line* e fazer chamadas para telefones fixos ou celulares.

Instalar Android

Instalar IOS



**Google Meet** – com essa ferramenta, é possível fazer videochamadas.

Instalar Android

Instalar IOS



**Jitsi Meet** – ferramenta de videochamada.

Instalar Android

Instalar IOS

Além desses aplicativos, outras redes sociais bem conhecidas nos permitem reencontrar pessoas e estabelecer conexões para o mercado de trabalho.



**LinkedIn** – utilizada no campo profissional, é um local onde os profissionais podem mostrar suas aptidões, e outros profissionais podem validar o conteúdo apresentado.

[Instalar Android](#)

[Instalar IOS](#)



**Instagram e Facebook** – compartilham fotos e vídeos. Por meio deles, você poderá reencontrar seus amigos e familiares ou fazer novos contatos. Ainda, alguns perfis apresentam conteúdos interessantes. Essas redes sociais permitem fazer transmissões ao vivo, nas quais se discutem diversos temas. Basta você seguir os perfis que apresentam assuntos do seu interesse.



[Instalar Android](#)

[Instalar IOS](#)

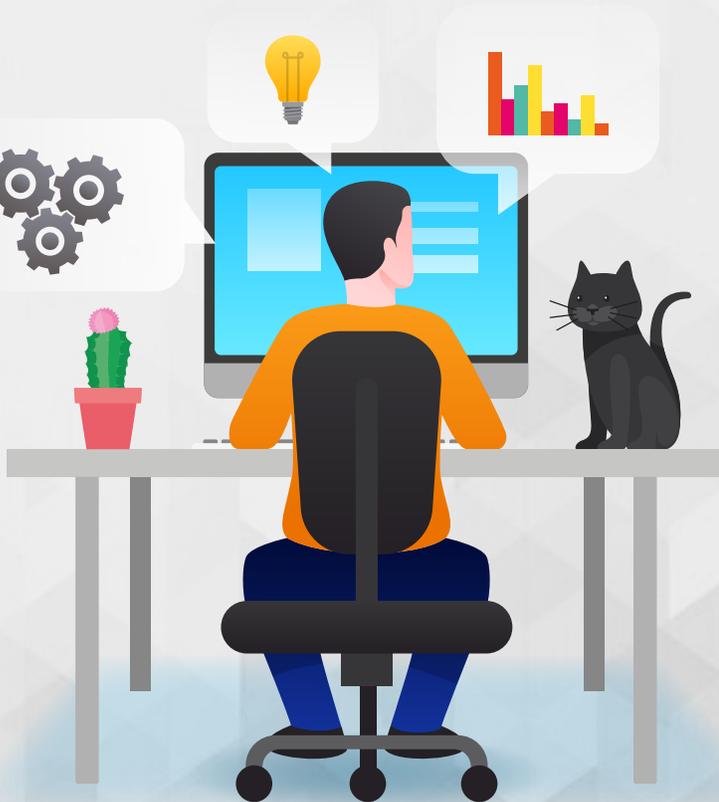


[Instalar Android](#)

# Trabalho em Casa e Ergonomia

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nrm12](https://doi.org/10.18616/nrm12)

Júlia Maragno Pagnan  
Rafaela Pereira Silveira  
Ramilla Rosso Possamai  
Renata Ramos Pereira  
Willians Cassiano Longen

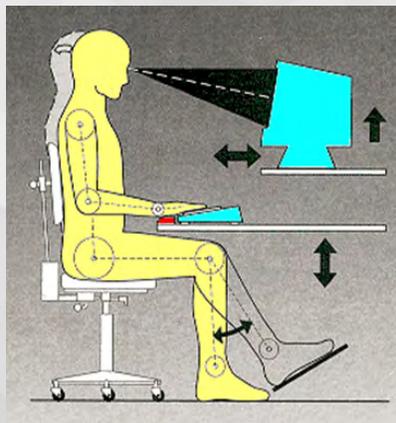


VOLTAR AO SUMÁRIO

Neste período, muitas rotinas da nossa vida e do nosso trabalho mudaram, sendo que muitas pessoas passaram a trabalhar em casa, ficando bastante marcada a necessidade de adaptar os ambientes e os postos de atividade, por vezes adaptados de forma rápida e sem atenção, aos aspectos ergonômicos para as condições psicofisiológicas dos usuários e das exigências das diferentes tarefas, por vezes de longa permanência e com taxa de exposição. Dessa forma, foram estabelecidas algumas recomendações ergonômicas relacionadas a esses contextos:

## CUIDADOS COM A POSIÇÃO CORPORAL GLOBAL

1. Manter os segmentos da região do ombro, do cotovelo, dos punhos e dos joelhos em posições neutras e confortáveis;
2. Dar preferência a cadeiras com encosto e utilizá-lo para um adequado apoio para a região dorsolombar;
3. Apoiar totalmente os pés no chão;
4. Apoiar o antebraço na mesa ou no apoio de antebraços da cadeira se ela contar com tal apoio.



**Fonte:** Elaborada pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (UNESC, 2004).

## POSIÇÃO DO MONITOR

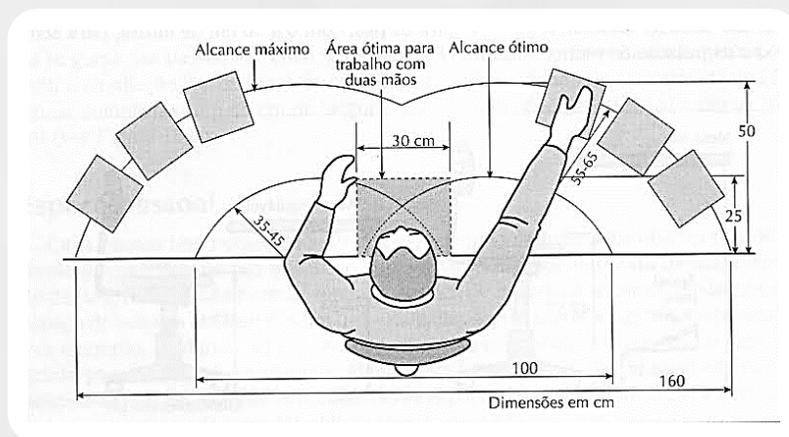
1. A borda superior do monitor deverá ficar na linha dos seus olhos. Caso o equipamento não conte com a possibilidade de ajuste de altura, uma opção é colocar livros ou revistas embaixo do monitor, até a altura ideal, servindo assim como suporte;
2. O ângulo de inclinação deverá ficar entre 10° a 20°;
3. A distância entre o monitor e você deverá ser o comprimento dos seus membros superiores;
4. É importante que o monitor fique perpendicular às janelas, evitando ofuscamentos e reflexos;
5. Se necessário, utilize um filtro antirreflexo na tela.



Fonte: Elaborada pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (UNESC, 2013).

## USO DE TECLADO E MOUSE

1. Utilizar teclado e *mouse* extras para *notebooks*;
2. Deixar os “pezinhos” do teclado abaixados;
3. Utilizar um apoio adequado para o punho, tanto para o uso do teclado quanto do *mouse*, usando *mouse pad*;
4. Buscar trabalhar com os objetos de uso frequente dentro de um alcance ótimo (altura das mãos com os braços na vertical e o antebraço na horizontal ou próximos disso) e com os de uso ocasional dentro do alcance normal (no máximo com a extensão do cotovelo e a flexão do braço, sem necessitar projetar o corpo para a frente, desencostando as costas do encosto da cadeira).



Fonte: Castro (2005, p. 152, 2005).

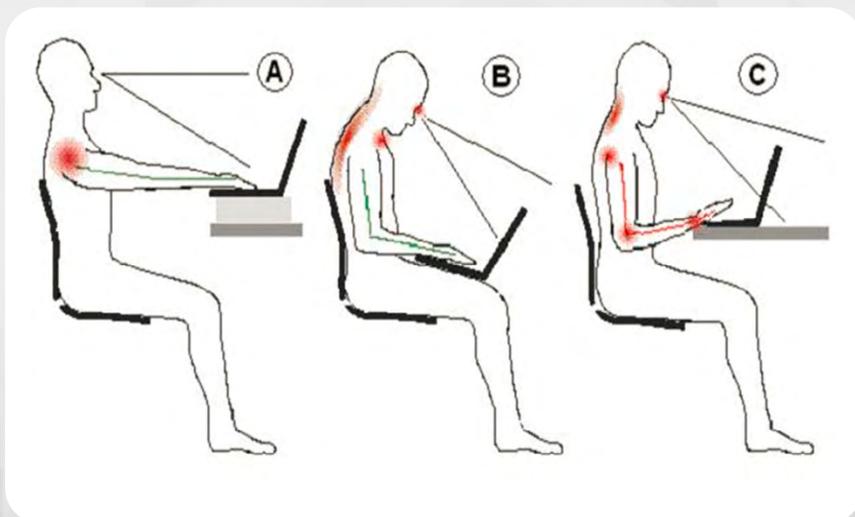
## USO DE NOTEBOOK

O nome mais antigo para *notebook* era *Laptop*, ou seja, “computador de colo”. São dispositivos que foram inicialmente projetados para usos de curta duração, para soluções rápidas, a fim de sanar demandas de uso em que o computador fixo fosse mais difícil e menos prático. No entanto, houve uma

adoção progressiva deles como computadores de uso permanente e contínuo em muitas rotinas da vida pessoal e no trabalho, devido à praticidade de transportar todos os dados, arquivos, etc. para onde as pessoas vão, representando para muitos a substituição do computador tradicional.

Dessa forma, os cuidados ergonômicos em relação ao uso de *notebook* também são essenciais. Entre os principais estão:

1. Utilizar um suporte para o *notebook* de forma que a borda superior de sua tela fique próximo da linha horizontal da direção dos olhos do usuário;
2. Utilizar um teclado e um *mouse* extras, pois digitar diretamente no teclado do *notebook* sobrecarrega em especial, estaticamente, a musculatura dos ombros e a cervical baixa;
3. Usar os outros princípios ergonômicos estabelecidos para o uso de computadores já destacados para postos de uso de computadores em geral.



**Fonte:** Elaborada pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (UNESC, 2016).

## CUIDADOS GERAIS COM O AMBIENTE

1. Utilizar um ambiente próprio e reservado para o trabalho;
2. O local deverá ser bem iluminado, com temperatura adequada, sem ruídos e possibilitar uma ventilação natural cruzada;
  - Iluminância de 500 LUX para escrever, ler, teclar e processar dados;
  - Temperatura entre 20° (vinte) a 23° (vinte três graus centígrados);
  - Umidade relativa do ar não inferior a 40% (quarenta por cento).

## ORGANIZAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO

1. Evite interrupções;
2. Utilize rede de internet cabeada;
3. Crie uma rotina com horários definidos;
4. Trabalhe no seu turno de costume;
5. Organize os materiais que são utilizados frequentemente dentro do alcance manual;
6. Evite fazer múltiplas tarefas;
7. Utilize fonte *Times New Roman*, tamanho 12 ou 14, espaçamento 1,5 e zoom maior que 100% para evitar fadiga visual;
8. Faça pausas de oito a 10 minutos a cada hora trabalhada.



# Gestão do tempo e organização diária

DOI: [dx.doi.org/10.18616/nm13](https://dx.doi.org/10.18616/nm13)

Jacks Soratto  
Jalila Musa Rahman  
Maria Ines da Rosa



[VOLTAR AO SUMÁRIO](#)

Em tempos de pandemia e de isolamento, tornaram-se essenciais os trabalhos *home-office*. Em outros tempos, isso poderia significar liberdade, entretanto, agora, apresenta novos desafios, pois existe um acúmulo de funções domésticas, o cuidado com os filhos, os animais de estimação, entre outros, que exigem um tempo extra.

É comum a perda da noção temporal no distanciamento social em decorrência da mudança drástica da rotina habitual. Nesse sentido, o gerenciamento do tempo é importante para termos melhores resultados e também para oportunizarmos mais tempo livre para ações diversas, sejam elas de interesse individual ou coletivo.

## SALVAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE ARQUIVOS

Objetivo: oportunizar acesso a documentos, proporcionando mais tranquilidade na certeza de que você terá tudo o que precisa referente a seu trabalho, estudo ou documentos pessoais de forma muito rápida.

*Samsung Cloud*



*Baixe aqui*

*Icloud*



*Baixe aqui*

*Google Drive*



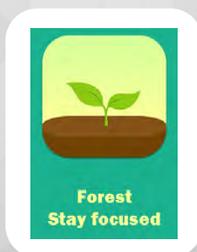
*Baixe aqui*



## DICAS PARA O APROVEITAMENTO DO TEMPO

- 1. Ter uma agenda de atividades:** preferencialmente, substitua as anotações em papel pelo bloco de notas e a agenda no calendário do seu celular.
- 2. Estabelecer prioridades:** elaborar o planejamento semanal das atividades que serão realizadas.
- 3. Atividades não programadas:** se acaso ocorrerem, tente finalizar primeiro aquele seu compromisso que estava pré-agendado.
- 4. Fuja das distrações:** estabeleça um período do dia para visualizar as notícias gerais e acessar as redes sociais.
- 5. Aprenda a dizer não:** faça isso com aquelas atividades que não são urgentes e que podem acumular funções.
- 6. Seja objetivo nas reuniões:** defina pautas e estabeleça um tempo para o término.
- 7. Delege funções:** aos filhos, colegas e/ou funcionários, dividindo as tarefas.
- 8. Fortaleça a qualidade de vida:** organize um tempo para atividades físicas e espiritualidade.
- 9. Mantenha o sono adequado:** estabeleça um horário regular para dormir e para acordar.

Para manter o foco e não ficar distraído por causa de seu celular, sugerimos o seguinte aplicativo:



Fonte: SEEKRTECH (2020).

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (PPGSCol) da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC) procurou oportunizar com este guia sugestões de estratégias em período de distanciamento, com temáticas que concedem suporte aos diversos públicos, predominando aspectos ilustrativos, com descrições objetivas que poderão facilitar a leitura e a interação.

Esta proposta vai ao encontro da compreensão de saúde como um conceito ampliado, que transcende uma dimensão clínica e biológica e respeita as diversas concepções históricas, ideológicas e culturais, associando-se a uma construção conceitual vinculada aos determinantes sociais de saúde e às potencialidades que cada indivíduo ou coletivos populacionais possui(em) de construir sua(s) trajetória(s) de vida.

A oferta de possibilidades à sociedade para uma vida com mais saúde em um período de excepcionalidade é um dos objetivos da existência de um mestrado profissional em Saúde Coletiva e vinculado a missão de uma Universidade Comunitária como a UNESC.

VOLTAR AO SUMÁRIO

# REFERÊNCIAS

ALBERT EINSTEIN INSTITUTO ISRAELITA DE ENSINO E PESQUISA. **Cursos gratuitos de curta duração**. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://ensino.einstein.br/>. Acesso em: 22 maio 2020.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **The road to resilience**. Publicado em 2014. Disponível em: <http://www.apa.org/helpcenter/roadresilience.aspx>. Acesso em: 20 maio 2020.

APPLE INCORPORATED. **App Store**. Publicado em 2020. Disponível em: <https://www.apple.com/br/ios/app-store/>. Acesso em: 20 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. Publicado em 2020. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em: 20 maio 2020.

BECK, Caio. As peneiras da sabedoria de Sócrates. **Andragogia Brasil**. Publicado em 2017. Disponível em: <https://andragogiabrasil.com.br/peneiras-da-sabedoria/>. Acesso em: 20 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 16 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde. **Cursos**. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/>. Acesso em: 22 maio 2020.

CASTRO, Eduardo Breviglieri Pereira de. **Ergonomia em uma abordagem prática e contemporânea**. Juiz de Fora, MG: Universidade Federal de Juiz de Fora/Departamento de Engenharia de Produção, 2005. 182 p. Disponível

VOLTAR AO SUMÁRIO

em: [https://docplayer.com.br/46290194-Ergonomia-em-uma-abordagem-pratica-e-contemporanea.html#show\\_full\\_text](https://docplayer.com.br/46290194-Ergonomia-em-uma-abordagem-pratica-e-contemporanea.html#show_full_text). Acesso em: 23 maio 2020.

ESCOLA VIRTUAL DO GOVERNO – EVG. **Catálogo de cursos**. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://www.escolavirtual.gov.br/catalogo/>. Acesso em: 22 maio 2020.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS – FGV. **Cursos gratuitos**. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://educacao-executiva.fgv.br/rj/rio-de-janeiro/>. Acesso em: 22 maio 2020.

FUNDAÇÃO OSVALDO CRUZ - FIOCRUZ. Fiocruz Campus Virtual. **Cursos**. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://campusvirtual.fiocruz.br/portal/>. Acesso em: 22 maio 2020.

GIBSON-SMITH, Deborah; BOT, Mariska; BROUWER, Ingeborg; VISSER, Marjolein; GILTAY, Erick; PENNINX, Brenda. Association of food groups with depression and anxiety disorders. **European Journal of Nutrition**, [s.l.], v. 59, p. 767-778, apr. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01943-4>. Acesso em: 20 maio 2020.

GOOGLE. Google play. **Apps**. Publicado em 2020. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps>. Acesso em: 20 maio 2020.

HEADSPACE for Meditation, Mindfulness and Sleep. Headspace: Meditação e Mindfulness. Versão 3.57.0. Publicado em 2020. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps>. Acesso em: 20 maio 2020.

HELLIWELL, John; LAYARD, Richard; SACHS, Jeffrey. **World Happiness Report 2016: Update**. Vol. 1. New York: Sustainable Development Solutions, 2016. Network. Disponível em: <http://worldhappiness.report/ed/2016/>. Acesso em: 20 maio 2020.

INSIGHT NETWORK INCORPORATED. **Insight Timer: Meditação**. Publicado em 2020. Versão 14.0.10. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps>. Acesso em: 20 maio 2020.

MAGGINI, Sílvia; PIERRI, Adeline; CALDER, Philip. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. **Nutrients**, [s.l.], v.

10, p. 1531-1557, oct. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu10101531>. Acesso em: 20 maio 2020.

MONTEIRO, Carlos Augusto; CANON, Geoffrey; LEVY, Renata; MOUBARAC, Jean-Claud; JAIME, Patrícia; MARTINS, Ana Paula; CANELLA, Daniela; LOUZADA, Maria; PARRA, Diana; RICARDO, Camila; CALIXTO, Giovanna; MACHADO, Priscila; MARTINS, Carla; MARTINEZ, Eurídice; BARALDI, Larissa; GARZILLO, Josefa; SATTAMINI, Isabela. NOVA: a estrela brilha. Classificação dos alimentos: saúde pública. **World Nutrition**, [s.l.], v. 7, n. 1-3, p. 28-40, jan./mar. 2016. Disponível em: <http://www.cookie.com.br/site/wp-content/uploads/2016/12/NOVA-Classificação-dos-Alimentos.pdf>. Acesso em: 29 maio 2020.

NATRIELI, Fábio. **O paradoxo das três peneiras de Sócrates**, Publicado em 2016. Disponível em: <https://medium.com/mind-over-matter/o-paradoxo-das-3-peneiras-de-socrates-3d6fbd13522b>. Acesso em: 20 maio 2020.

PARLETTA, Natalie; MILTE, Catherine; MEYER, Barbara. Nutritional modulation of cognitive function and mental health. **Journal of Nutritional Biochemistry**, [s.l.], v. 24, p. 725-743, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jnutbio.2013.01.002>. Acesso em: 20 maio 2020.

PINACOTECA.ORG.BR. **Sobre a Pinacoteca**. Atualizado em 2020. Disponível em: <http://pinacoteca.org.br/a-pina/7200-2/>. Acesso em: 23 maio 2020.

SAMSUNG. **Galaxy store**. Disponível em: <https://www.samsung.com/br/apps/galaxy-store/>. Acesso em: 20 maio 2020.

SEEKRTech. **Forest**: Mantenha o foco. Versão 4.17.2. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps>. Acesso em: 20 maio 2020.

SPOTIFY LTDA. **Spotify**: Descubra mais músicas e crie playlists. Atualizado em 2020. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps>. Acesso em: 20 maio 2020.

THE NOUN PROJECT. **Icons for everything**. Disponível em: <https://thenounproject.com/>. Acesso em: 20 maio 2020.

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador. **Imagens de posição corporal**. Criciúma: UNESC/NEPST, 2004; 2013; 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE. **Orientações Nutricionais para o Enfrentamento do COVID-19**. Publicado em 2020. Disponível em: [https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHA\\_COVID\\_19%20final.pdf](https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/CARTILHA_COVID_19%20final.pdf). Acesso em: 20 maio 2020.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Soc. Sci. Med.**, [s.l.], n. 41, p. 1403-1410, 1995.

WILKINSON, Iain. **Suffering: a sociological introduction**. Indianápolis, Indiana: Polity Press, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Promoting mental health: concepts, emerging evidence and practice**. Geneva: World Health Organization, 2004. Disponível em: [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf). Acesso em: 15 maio 2020.

YOUTUBE BR. **Caranguejo peixe é**. DVD Galinha Pintadinha 3. Publicado em 29 jun. 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=h9DDiQLAVW0>. Acesso em: 20 maio 2020.

YOUTUBE BR. **Escravos de Jó**. DVD Galinha Pintadinha 1. Publicado em 19 abr. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AJCVHKEohAg>. Acesso em: 20 maio 2020.

YOUTUBE BR. **Fui ao mercado**. DVD Galinha Pintadinha 2. Publicado em 31 dez. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=78xEaW5GJ0g>. Acesso em: 20 maio 2020.

YOUTUBE BR. **Terezinha de Jesus**. Publicado em 11 out. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=d7RhGY6XU8Y>. Acesso em: 20 maio 2020.

## SOBRE OS AUTORES

**Ana Cláudia Búrigo Lima** é médica e tem experiência em medicina da família e comunidade. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UNESC. *E-mail:* anaclaudiaburigo@gmail.com

**Antônio Augusto Schäfer** é epidemiologista, pesquisador na linha de pesquisa Epidemiologia Aplicada em Serviços de Saúde, professor do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, do curso de Medicina da Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Saúde Coletiva da UNESC. É líder do Grupo de Pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia (GPASEpi). *E-mail:* antonioaschafer@unesc.net

**Bruna Giassi Wessler** atua na linha de pesquisa Educação e Gestão do Trabalho na Saúde. É professora do curso de farmácia e tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da UNESC. *E-mail:* bgw@unesc.net

**Cristiane Damiani Tomasi** é pesquisadora na linha de pesquisa Educação e Gestão do Trabalho na Saúde, professora do curso de Enfermagem, tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Saúde Coletiva da UNESC e professora do Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da UNESC. *E-mail:* cdtomasi@unesc.net

**Fabiane Ferraz** é enfermeira; pesquisadora na linha de pesquisa Educação e Gestão do Trabalho na Saúde; membro do Grupo de Pesquisa em Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES); professora do curso de Enfermagem, Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família, Saúde Coletiva, Saúde Mental e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (mestrado profissional) da UNESC. *E-mail:* fabi.ferraz@unesc.net

**Fagner Amauri da Silva Viana** é mestrando em Saúde Coletiva pela UNESC, pós-graduado em Metodologia e Prática Interdisciplinar do Ensino pela FUCAP, licenciado em Educação Física pela Universidade do Sul de Santa Catarina e bacharel em Educação Física pela Estácio de Sá. Possui experiência

VOLTAR AO SUMÁRIO

e habilidade com público de terceira idade, infantil, jovens e adolescentes.  
*E-mail:* Fagner\_amauri@hotmail.com

**Felipe Pedroso** é psicólogo; coordenador do CAPS I, no município de Morro da Fumaça; membro do Grupo de Pesquisa em Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES); mestrando do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (mestrado profissional) da UNESC.  
*E-mail:* felipepedroso@yahoo.com.br

**Fernanda de Oliveira Meller** é epidemiologista, pesquisadora na linha de pesquisa Epidemiologia Aplicada em Serviços de Saúde, professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, dos cursos de Nutrição, Biomedicina e Farmácia e da Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Saúde Coletiva da UNESC. Membro do Grupo de Pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia (GPASEpi) da UNESC.  
*E-mail:* fernandameller@unesc.net

**Gabriel Muffato** é cirurgião-dentista, atua no núcleo de pesquisa em saúde coletiva da UNESC. É dentista do Colégio Bairro da Juventude, situado em Criciúma; mestrando do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UNESC; professor do Curso Técnico em Saúde Bucal e Prótese Dentária Nova Imagem. *E-mail:* gabriel\_muffatomg@hotmail.com

**Hexael Demarch** é estudante do curso de Educação Física da UNESC. Bolsista de iniciação científica (PIBIC/UNESC) na linha de pesquisa Educação e Gestão do Trabalho na Saúde. *E-mail:* demarchhexael@gmail.com

**Jacks Soratto** é enfermeiro, pesquisador do Grupo de Educação e Gestão do Trabalho na Saúde (GECIES), professor do curso de Enfermagem, Medicina, Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família, Saúde Coletiva e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (mestrado profissional) da UNESC. *E-mail:* jacks@unesc.net

**Jalila Musa Rahman** é psicóloga, com experiência em clínica infantil e adulto dentro da abordagem corporal; analista bioenergética e mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UNESC.  
*E-mail:* jalilamusa@hotmail.com

**João André Rodrigues** é psicólogo; integrante da equipe do Ânima (Programa de Relações Colaborativas e Valorização Humana); membro do Grupo de Pesquisa em Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES); mestrando do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (mestrado profissional) da UNESC. *E-mail:* jar@unesc.net

**Joni Marcio de Farias** é profissional de Educação Física, pesquisador na linha de Promoção da Saúde, professor do curso de Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (mestrado profissional) da UNESC. Vice-presidente da Associação Brasileira de Ensino da Educação Física para a Saúde (ABENEFS). É líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS). *E-mail:* jmf@unesc.net

**Júlia Maragno Pagnan** é graduanda em Fisioterapia pela UNESC. Bolsista do Núcleo de Promoção e Atenção Clínica à Saúde do Trabalhador (NUPAC-ST), com projeto vinculado ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (NEPST) (CP/CNPq). *E-mail:* juliapagnan@hotmail.com

**Lisiane Tuon** é pesquisadora na linha de pesquisa Educação e Gestão do Trabalho na Saúde, professora do curso de Medicina e Fisioterapia, tutora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Saúde Coletiva, professora do Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Unesc. *E-mail:* ltb@unesc.net

**Luciane Bisognin Ceretta** é líder do Grupo de Pesquisa em Gestão do Cuidado, Integralidade e Educação na Saúde (GECIES), professora do curso de enfermagem, coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Saúde Coletiva, professora do Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da Unesc e Reitora da UNESC. *E-mail:* lucianeceretta@unesc.net

**Maria Ines da Rosa** é bolsista de Produtividade em Pesquisa do CNPq. Possui graduação em Medicina, residência médica em Ginecologia e Obstetrícia, doutorado em Epidemiologia. Coordenadora do Curso de Medicina da UNESC, coordenadora do Laboratório de Biomedicina Translacional da UNESC, professora e orientadora do PPGCS e do PPGSCol da UNESC. Tem como linha de pesquisa: Epidemiologia aplicada a serviços, patologias do

trato genital inferior, oncologia ginecológica. Possui mais de 100 artigos publicados em revistas indexadas, com cerca de 1000 citações (fator H 19).  
*E-mail:* mir@unesc.net

**Micaela Rabelo Quadra** é nutricionista; mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva na linha de pesquisa Epidemiologia Aplicada em Serviços de Saúde; residente em Atenção Básica/Saúde da Família pelo Programa de Residência Multiprofissional da UNESC. Membro do Grupo de Pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia (GPASEpi) da UNESC. *E-mail:* micaelarquadra@hotmail.com

**Paola Rodegheri Galeli** é psicóloga, especialista e mestre em Saúde Coletiva pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).  
*E-mail:* paola.rga@gmail.com

**Rafaela Pereira Silveira** é formanda em Fisioterapia pela UNESC. Estagiária do Programa de Gerenciamento do Risco Ergonômico (PROERGO) da UNESC, vinculado ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (NEPST) (CP/CNPq). *E-mail:* rafaslvr@hotmail.com

**Ramilla Rosso Possamai** é graduanda em Fisioterapia pela UNESC. Estagiária do Programa de Gerenciamento do Risco Ergonômico (PROERGO) da UNESC e Bolsista do FUMDES em projetos vinculados ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (NEPST) (CP/CNPq). *E-mail:* ramillarossopossamai@hotmail.com

**Renan Antônio Ceretta** é pesquisador na linha de pesquisa Educação e Gestão do Trabalho na Saúde; professor e coordenador adjunto do Curso de Odontologia; tutor do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Saúde Coletiva; membro da Academia Catarinense de Odontologia e professor do Mestrado Profissional em Saúde Coletiva da UNESC. *E-mail:* rce@unesc.net

**Renata Ramos Pereira** é formanda em Fisioterapia pela UNESC. Bolsista do Programa de Iniciação Científica (PIBIC) da UNESC, vinculado ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (NEPST) (CP/CNPq).  
*E-mail:* renata.rpereira@hotmail.com

**Rodrigo Coelho Dagostin** é nutricionista, mestrando do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva na linha de pesquisa Promoção da Saúde e Integralidade do Cuidado. Residente pelo Programa de Residência Multiprofissional da UNESC. *E-mail:* rodrigodagostin3@gmail.com

**Tamara Bellettini Munari** é tecnóloga em alimentos e bacharel em Serviço Social. É mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UNESC, na linha de pesquisa Promoção da Saúde e Integralidade do Cuidado. *E-mail:* tamarabellettini@gmail.com

**Vanessa Iribarrem Avena Miranda** é epidemiologista, pesquisadora da linha de pesquisa Promoção da Saúde e Integralidade do Cuidado, professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva nos cursos de Educação Física e Nutrição da UNESC. É membro do Grupo de Pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia (GPASEpi) e do Grupo de Ensino e Pesquisa em Promoção da Saúde (GEPPS) da UNESC. *E-mail:* vanessairi@unesc.net

**Vitória Bisognin Ceretta** é estudante do curso de Direito da UNESC e voluntária no projeto de extensão de prevenção e erradicação da Síndrome da Alienação Parental (SAP). *E-mail:* vivikasc@hotmail.com

**Willians Cassiano Longen** é fisioterapeuta, mestre em Ergonomia, doutor em Ciências da Saúde, professor e orientador do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva - PPGSCol (Mestrado Profissional) da UNESC. Atua na linha de pesquisa “Promoção da Saúde e Integralidade do Cuidado”. É coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador (NEPST) (CP/CNPq). *E-mail:* wcl@unesc.net

