

Boletim informativo

N. 35



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

29 DE SETEMBRO DE 2020



REGISTRE AQUI A
SUA DÚVIDA:



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



residência
multiprofissional

ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho



Sumário

Capacitação e entrega de EPIs.....	1
Dicas de organização para estudar em casa.....	2
Matriz de Risco.....	8
Conversa pelo campus.....	9
Boletim epidemiológico: Panorama da COVID-19.....	11
SOS Unesc Covid-19 e Acolher Unesc Covid-19.....	13
Realização.....	14



Comitê de
Análise e Gestão
Covid-19



Núcleo de Saúde
Coletiva da Unesc



residência
multiprofissional

ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



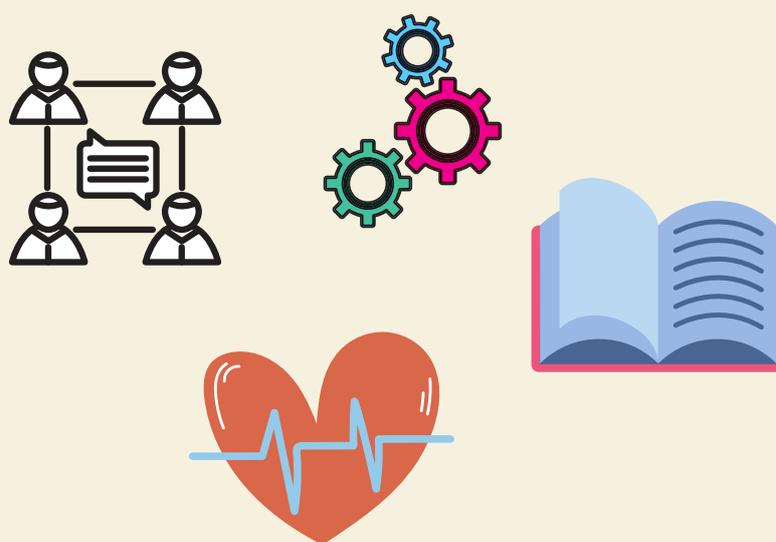
SESMT
Serviço especializado em
Engenharia de Segurança e
Medicina do Trabalho

Capacitação e entrega de EPIs

A Sala de Situação realizou na última semana capacitações referentes ao plano gradual de retorno e biossegurança com os professores.

Foram contempladas as áreas:

- Saúde
- Ciências, Engenharias e Tecnologias
- Ciências Sociais Aplicadas
- Humanidades e Ciências da Educação



Dicas de organização para estudar em casa

O ano de 2020 tem sido difícil para todos, já que em tempos de pandemia do coronavírus, ficar em casa e evitar aglomerações são as recomendações primordiais para a não proliferação do vírus.

Esta dificuldade também é frequente para os estudantes, que por consequência da pandemia, tiveram as aulas suspensas e obtiveram um novo processo de adaptação às aulas, estudando em casa.



Para os estudantes que já estavam acostumados com meios de ensino não presenciais, o processo de adaptação pode ter sido mais leve; mas para os que tiveram de iniciar as aulas remotas mediadas por tecnologia, usualmente assistidas em casa, separamos algumas dicas de como se organizar para estudar, e melhorar a qualidade de seus estudos.



Escolha um local confortável

Inicialmente, organize-se e escolha um ambiente confortável para iniciar os estudos, onde tenha uma mesa que esteja de acordo com a altura do seu tronco, e uma cadeira que mantenha a sua coluna ereta. O local deve também ser silencioso, e se possível, ter uma boa conexão de internet.

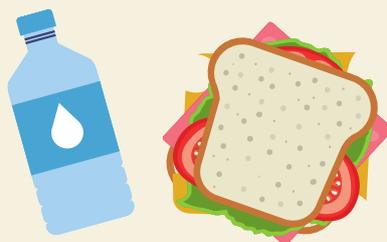
Evite distrações. Desconecte-se

Para que o estudo flua o aluno deve evitar as distrações. O mais indicado é desligar aparelhos eletrônicos e, principalmente o celular, que deverá ficar distante de seus materiais.



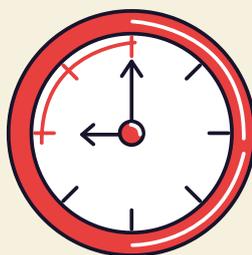
Tenha tudo à mão

Para ajudar a manter o foco, evite ficar levantando a todo o momento e por isso tenha sempre em mãos água e algo para comer. Em algum momento você pode ter fome e a interrupção dos estudos para visitar a cozinha pode prejudicar a sua concentração.



Estabeleça horários fixos

Estabelecer horários fixos e metas é de suma importância para combater uma possível procrastinação nos seus estudos. O ideal é separar sempre os mesmos horários para estudar. A melhor maneira de aderir a este método diário é continuar estudando nos mesmos horários que está acostumado na escola e definir o tempo que você vai dedicar em cada matéria.



Adeque o tempo de estudo com a rotina diária

Quanto à frequência de estudo, identifique primeiramente o seu objetivo e sua rotina. Se você já possui outras atividades, o mínimo e aconselhável é estudar por pelo menos 2 horas. Já com a possibilidade de ter o dia inteiro para estudos, o tempo máximo que sugerimos é de não mais que 8 horas. O mais importante é prestar atenção ao limite de seu organismo e respeitá-lo, tendo o período essencial de descanso, para melhor a assimilação de todo o conteúdo visto. Lembre-se: A cada duas horas estudadas são necessários 20 minutos de descanso.



Monte um cronograma de estudos

Um cronograma auxilia a definir quais matérias você vai estudar em dias específicos. Para fazê-lo, você pode selecionar os conteúdos que você quer estudar na semana e distribuí-los da forma que achar melhor, de acordo com o tempo que precisa para cada um deles.

Coloque essas informações em uma tabela para seguir na sua rotina, e também anote semanalmente quais matérias você já está indo bem, toda a sua evolução, assim como as que precisa dedicar um tempo maior para compreender mais a fundo.

Faça anotações

Faça anotações enquanto você assiste às videoaulas e faça exercícios, em diferentes conteúdos. Com estas anotações, ficará mais fácil de entender e fixar os conteúdos.



Músicas

Se você gosta de escutar música para aumentar a concentração, o ideal é que escute músicas desconhecidas, pois evitará que você lembre da letra e cante no momento dos estudos.



Entenda o que funciona para você

É importante que você preste atenção em si mesmo e em como você se sente enquanto estuda em casa para entender o que funciona para você. Por exemplo, existem alunos que preferem estudar pelo método de memorização, lendo todo dia o mesmo conteúdo, o que dura no máximo 1 hora. Já outros preferem escrever todo o conteúdo, e mais de uma vez. Você deve se adequar à sua melhor maneira de aprendizagem.



Reserve um tempo para descansar

Defina um tempo de descanso entre cada matéria, e evite pular de uma matéria para a outra sem ter descansado pelo menos 20 minutos. Alongue-se, beba água, e se necessário se alimente. Quando inicia-se esses hábitos de pausas e descansos durante os estudos, a sua rotina ficará mais fácil e você conseguirá assimilar os conteúdos mais rápido do que se não tirasse esses minutinhos para relaxar. Afinal de contas, ninguém consegue fazer nada sem uma boa saúde mental!





“Estudar é, realmente, um trabalho difícil. Exige de quem o faz uma postura crítica, sistemática. Exige uma disciplina intelectual que não se ganha a não ser praticando-a”.

Esta é uma citação do pedagogo Paulo Freire em seu texto “Considerações em torno do ato de estudar”.



Estudar em casa não é uma das tarefas mais fáceis, mas aplicando estas dicas e outras, o estudo se torna muito mais prazeroso.

Autores

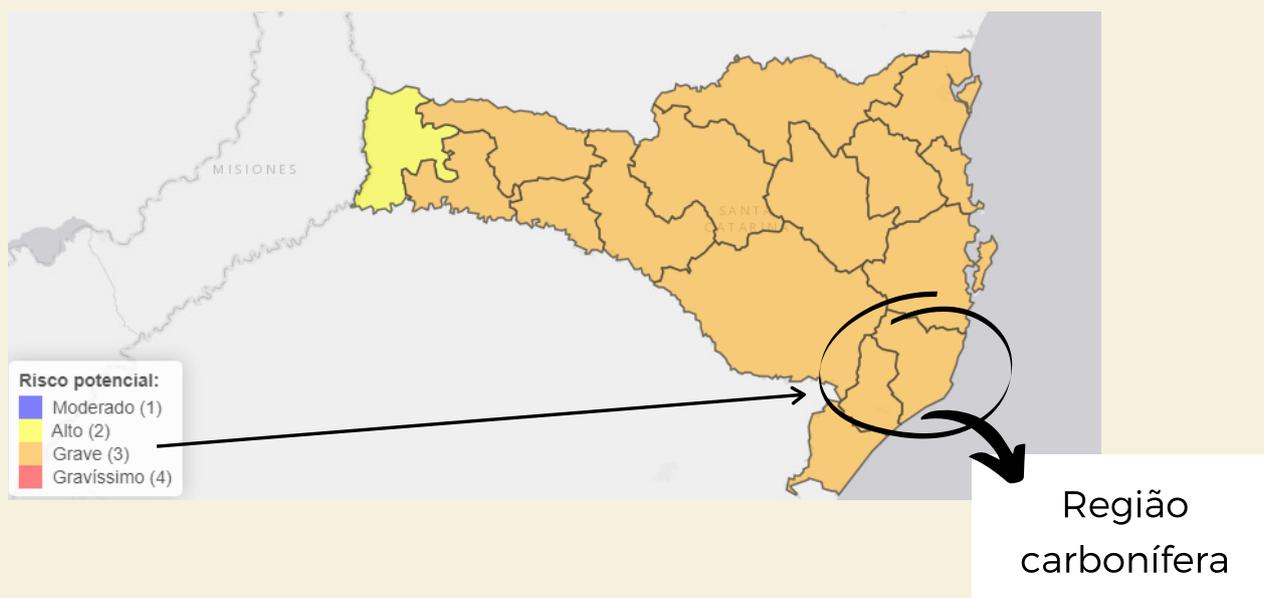
Ligia Salvan Dagostin
Paula Barcelos Inácio

Matriz de Risco

Segundo informações do Centro de Operações de Emergência em Saúde (COES) a REGIÃO CARBONÍFERA continua classificada em situação **GRAVE**.

(informações do dia 22/09/2020)

Nenhuma região do estado de Santa Catarina encontra-se em risco potencial gravíssimo.



Para determinar os níveis de risco das regiões, considera-se a combinação de 8 indicadores em 4 dimensões de prioridade de atuação local:

1. Isolamento social;
2. Investigação, testagem e isolamento de casos;
3. Reorganização de fluxos assistenciais;
4. Ampliação de leitos.

O monitoramento do risco potencial das regiões ocorre semanalmente, e a classificação é divulgada nas **quartas-feiras**.

Fonte: <http://www.coronavirus.sc.gov.br/gestao-da-saude/>



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

Conversa pelo campus

Confira os relatos dos nossos acadêmicos.



Caroline Placido Vieira

Acadêmica do curso de Odontologia

“Estou me sentindo bem segura em relação ao campus porque na aula prática a gente fica bem separado; eles tão dando kit de proteção... O importante é a segurança de todo mundo né, e daí eles também medem a temperatura da gente para a gente se sentir seguro em relação a nossa própria saúde e não ter aquela preocupação”



Lorena Bergot

Acadêmica do curso de Odontologia

“O retorno às aulas presenciais tem sido bem tranquilo. A gente recebe todos equipamentos de segurança. Quando chegamos é aferido temperatura e higienizado os pés no tapete. Pra mim, a volta tem sido bem tranquila mesmo sendo do grupo de risco me sinto segura aqui.”



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



Mateus Vinicius Cruz
Acadêmico do curso de Odontologia

“A Unesc nos proporcionou todo o aparato de EPIs que íamos precisar pra realizar os estágios obrigatórios do curso. Além disso, há um controle rigoroso por parte dos supervisores para que seja seguido o protocolo de biossegurança nos locais de estágio. Embora um pouco receosos, é bom saber que contamos com o apoio dos professores e da instituição.”



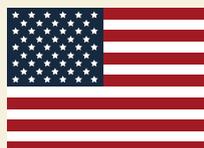
Isabela Bortolato Matiola
Acadêmica do curso de Psicologia

“Tenho me sentido segura porque além da disponibilização dos kits, todo mundo está bem orientado e sempre que temos dúvidas há alguém pra perguntarmos. Tem álcool em gel por toda a UNESC, demarcação pelo campus e respeito do distanciamento. Em todos estágios e práticas temos sido bem orientados.”

Boletim epidemiológico: Panorama da COVID-19

Mundo

Total de 33.454.037 casos



Estados Unidos:

- 7.165.067 casos
- 2.794.608 recuperados



Índia:

- 6.145.291 casos
- 5.101.397 recuperados



Brasil:

- 4.745.464 casos
- 4.197.372 recuperados

Acesse: covid.unesc.net



Brasil



- ➔ 4.745.464 casos
- ➔ 4.197.372 recuperados
- ➔ 13.155 novos casos

**O Brasil está
reduzindo a curva
dos novos casos de
Covid-19**

Acesse: covid.unesc.net

Dados de 29 de setembro de 2020.

Fontes: covid.unesc.net

Johns Hopkins Coronavirus resource center



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

SOS Unesc Covid-19

A Unesc possui um sistema de teletriagem referenciada para suspeitas de coronavírus. São 72 residentes da área da saúde, 14 professores da área da saúde e 24 professores médicos à disposição no programa. Os atendimentos ocorrem todos os dias das 08h às 20h.

Entre em contato: **(48) 99183-8663**



Acolher Unesc Covid-19



A Unesc possui um sistema de teleatendimento de saúde mental em tempos de Covid-19. O programa conta com psicólogos residentes à disposição para atendimento pontuais à população. Os atendimentos ocorrem todos os dias das 08h às 20h.

Entre em contato: **(48) 99644-1887**



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

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
 Júlia Steiner Pugen
 Maurício Lopes
 Vanessa Pereira Corrêa
 Marceli Velho Nazário
 Ana Claudia Rodrigues
 Ligia Salvan Dagostin
 Paula Barcelos Inácio
 Laura Nazari
 Edinara Premoli
 Franciele Gonçalves França
 Geiziane Laurindo de Moraes
 José Jorge Consenço Casagrande

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