



BOLETIM CIPAFEUSP Nº2 2020 ANO 2

# CUIDADO!

*Não deixe sua segurança nem sua saúde para depois*



## DURANTE A PANDEMIA TENTE EQUILIBRAR-SE

*Nos baseamos nesta fonte: <https://portal.fiocruz.br/coronavirus-covid-19-material-para-download>*



Você tem habilidades que adquiriu em outras crises do seu passado, repasse sua história de vida e lembre-se do que já enfrentou e superou. Você tem diante de si mais um desafio e precisa usar essas habilidades para conduzir suas emoções nesse momento.



Procure informações em fontes seguras para entender o seu risco e reúna orientações para tomar as precauções necessárias.



Se você está confinado em casa, precisa de uma rotina saudável que inclua uma boa dieta, exercícios, repouso e contato com as pessoas que você ama. Mas não tente fazer o melhor, faça somente o possível, afinal, você já precisava disso, mas agora a pandemia nos impõe limitações.

### NOSSO SEGUNDO BOLETIM

QUANTA PREOCUPAÇÃO,  
COMPANHEIROS E  
COMPANHEIRAS!

ESTE É O NOSSO SEGUNDO  
BOLETIM DA CIPA FEUSP,  
QUE SAI NO MOMENTO EM  
QUE ESTAMOS SOFRENDO  
POR CAUSA DA PANDEMIA  
CAUSADA PELO NOVO  
CORONAVÍRUS.

ESPERAMOS QUE EM MEIO À  
ENXURRADA DE  
INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS,  
VOCÊS APROVEITEM ESSE  
MATERIAL. NÃO HÁ  
NOVIDADES, APENAS  
COMBINAMOS UMA LISTA DE  
ATITUDES PARA SEREM  
LEMBRADAS E PRATICADAS  
DURANTE ESSA CRISE PARA  
MANTERMOS A MENTE  
SAUDÁVEL..



Controle o tempo de exposição a notícias alarmantes. Ficar inquieto e preocupado o tempo todo impedirá você de agir diante das necessidades.



Se está se sentindo sobrecarregado, procure ajuda. Tenha um plano para lidar com suas emoções em vez de refugiar-se em hábitos que afetarão a sua saúde (álcool, fumo e outras drogas). Fale com alguém de sua confiança, se puder, procure ajuda profissional.



É normal sentir-se triste, assustado, confuso, irritado durante a crise. É normal ter sentimentos imprevistos e até os considerados inaceitáveis. Seja responsável pelo que fará com esses sentimentos. Tenha paciência consigo mesmo e com os outros, ninguém planejou ou tem controle sobre o que está acontecendo. Não fique tão decepcionado.



Procure regular o nível de exigências e aprimorar suas habilidades de comunicação para expressar seus sentimentos. Você não quer ofender seus companheiros, nem morrer "entalado" de tanto "engolir sapos".



Você não vai manter o ritmo de estudos, não vai manter o físico, não vai manter a normalidade das coisas vivendo uma situação de anormalidade. Aceite, pois insistir nisso, pode ser o mesmo que sobrecarregar ou negligenciar os cuidados com alguém.



Tente desenvolver novas habilidades. Ajude alguém, realize algo importante, se reconcilie.



Você não precisa se tornar um super-herói, apenas sobreviva. Isso já será notável. Não desperdice sua energia tentando resolver problemas que podem esperar o fim da pandemia.



E se você não está sofrendo, seja sensível, muitos estão.



[WWW.ACHAVEDAQUESTAO.COM](http://WWW.ACHAVEDAQUESTAO.COM)

ESTE SITE PERMITE QUE VOCÊ ENCONTRE ACONSELHAMENTO TERAPÊUTICO



[WWW.KDCARE.COM.BR](http://WWW.KDCARE.COM.BR)

ESTE SITE PERMITE QUE VOCÊ ENCONTRE ATENDIMENTOS MÉDICOS SIMPLES EM DOMICÍLIO



INDICAMOS SERVIÇOS NÃO GRATUITOS, INDICADOS POR PESSOAS CONHECIDAS QUE OS UTILIZARAM. SÓ QUEREMOS AJUDAR VOCÊS.

**PROBLEMAS MAIS GRAVES E URGENTES  
LIGUE OU DIVULGUE:**

**188 - CVV | CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA E PREVINA O SUICÍDIO**

**180 - DENUNCIE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER**

CONSULTE O NOSSO REPOSITÓRIO :

**EDUCAÇÃO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO**

<http://www4.fe.usp.br/educacao-isolamento/apresentacao>

É UMA PROPOSTA DA COMISSÃO DE GESTÃO ACADÊMICA QUE OBJETIVA FACILITAR O ACESSO A VÍDEOS, TEXTOS E PODCASTS PRODUZIDOS OU REUNIDOS POR ESTUDANTES, FUNCIONÁRIOS/AS E DOCENTES. ESPERA-SE QUE ESSES RECURSOS INSTIGUEM REFLEXÕES A RESPEITO DE QUESTÕES EDUCACIONAIS E DO MOMENTO PRESENTE OU QUE PROPICIEM EXPERIÊNCIAS ESTÉTICO-FORMATIVAS. VOCÊ TAMBÉM PODE ENVIAR MATERIAIS PARA O E-MAIL: [comunic.fe@usp.br](mailto:comunic.fe@usp.br)

