

DOCENTES E DISCENTES: SAÚDE EMOCIONAL IMPORTA!



#SARS-COV-2 

#RETORNOÀSAULAPRESENCIAIS 

#SAÚDEMOCIONAL 

#CUIDANDODOEMOCIONAL 

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan/China surgiu o vírus SARS-CoV-2, se espalhando rapidamente por todos os países do mundo, infectando inúmeras pessoas e levando outras a óbito. A partir desse momento, foi necessário a implementação de medidas restritivas a fim de reduzir a propagação da doença.

Nesse período, o isolamento social foi necessário, resultando em prejuízos à saúde mental das pessoas, uma vez que o isolamento e a solidão se tornaram presentes.

Agora, depois desse período tão complexo para todos, estamos voltando às atividades "normais".

Nesta cartilha, o leitor encontrará sugestões de dinâmicas que poderão contribuir com a saúde emocional de discentes no retorno às aulas presenciais, após esse período de medos, mudanças de rotina e restrição de contatos físicos.

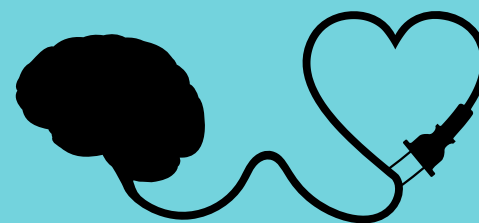
Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Fonte: Silva et al., 2011/ Dias et al., 2020

Principais impactos psicológicos durante a pandemia da Covid-19 na comunidade universitária.



Medo de contaminação pelo vírus

Incerteza sobre o fim da pandemia

Incerteza sobre o retorno das aulas presenciais

Ansiedade, insegurança e angústia

Falta de serviços de apoio e atendimento psicológicos

PESQUISAS MOSTRAM

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações Afirmativas



Fonte: Sunde (2022)

Bate papo em sala de aula



Quem pode propor?

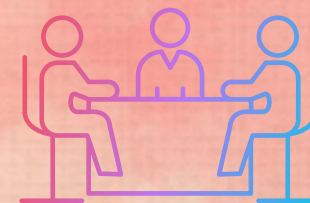


Professor ou aluno!



Aulas remotas

Retorno presencial



Expectativas

Que tal uma roda de conversa entre docentes e discentes para partilhar experiências sobre o período de isolamento vivido?

Novo normal

Inquietações

Família

Emoções

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Importante

1

Oportunize seu próprio acolhimento emocional;

2

Mapeie suas emoções e sentimentos;

3

Faça uma boa gestão do tempo (principalmente tempo para você);

4

Busque ajuda sempre que sentir necessidade.



Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Fonte: Escola da Inteligência (2022)

Dinâmica em sala de aula



SALA DE AULA

DINÂMICA 1



*Você sabia que a
dinâmica de QUEBRA
de GELO é um ótimo
caminho para
aproximação...?!*



Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

Quem pode propor?

Professor ou
aluno!

Desafio em equipe - Leva pouco tempo para ser realizada e é uma ótima opção antes de uma proposta de trabalho em grupo, pois socializa a turma...

DINÂMICA 1

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

É assim...!

Cada participante
anota o nome de três
colegas para:



- 1 - Viagem de férias;
- 2 - Realização de um evento;
- 3 - Acampamento com poucos recursos...

DINÂMICA 1

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

Cada participante fala os motivos que escolheu cada colega para as três funções...

Por fim, o objetivo é que os participantes desenvolvam habilidades entre turmas e os qualifique para diferentes funções.



DINÂMICA 1

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

Verdade ou Mentira!



DINÂMICA 2



Nessa dinâmica, o senso coletivo se desenvolverá, na medida que os participantes falam sobre sí.

Cada membro escreve duas situações sobre si e os demais adivinha qual é a **verdade** e qual é a **mentira...**



Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

Exemplo de Verdade ou mentira



1 - Morei na Alemanha por 6 anos;

2- Sou vegetariano(a).

Certamente após uma dinâmica, a aula ficará mais leve e descontraída.

DINÂMICA 2

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

Alongamento em Sala - Precisa de apenas 5 minutos para a realização...

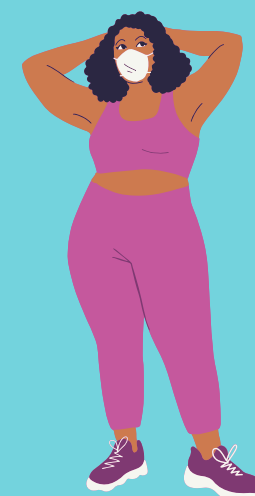
Todo movimento precisa ter repetição e mesmo tempo (média de 30 segundos) para cada movimento.

Melhora a disposição

Com leveza puxe um dos braços enquanto respira profundamente.



Na região do pescoço, da mesma forma suave, lenta e mantendo a respiração.



Alongamento em sala

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Dinâmica em sala de aula

Alongamento em Sala - Oxigênio para o cérebro, energia para o corpo

Melhora a oxigenação do cérebro

Melhora a disposição

Alguns benefícios:

Aumenta a flexibilidade física

Alongamento em sala



Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Referências Bibliográficas

DIAS, Gustavo Nogueira et al. Retorno às aulas presenciais no sistema educacional do estado do Pará-Brasil: Obstáculos e desafios durante a epidemia de Covid-19 (Sars-Cov-2). Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 6, p. 37906-37924, 2020.

Rock Content. 10 dinâmicas de grupo para melhorar a convivência e desenvolver a proatividade entre os funcionários.

Disponível em <<https://rockcontent.com/br/blog/dinamica-de-grupo/>>. Acesso em: 28/07/2022.

SILVA, Eduarda Beatriz de Azevedo. et al. Impactos do isolamento social na saúde mental durante a pandemia da COVID-19. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 2, n. 4, p. 248-248, 2021.

SUNDE, Rosário Martinho. Saúde mental da comunidade universitária na pós-pandemia: desafios e perspectivas. PSI UNISC, v. 6, n. 2, p. 128-142, 2022.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





**APROVEITEM A
CARTILHA!**

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas

