

FENG NEWS COVID-19

Recado da Tenebrosa

Bruna Emanuele Alves (Liga Tenebrosa)

Sobreviver a essa pandemia e também lidar com a ansiedade às vezes parece um caminho quase impossível de trilhar. Em meio a um isolamento que pra nós, da UFCAT, já dura nove semanas e sem previsão para acabar, nos vemos com os nervos a flor da pele e ansiando até mesmo pelas provas finais. De discente pra discente, sei o quanto é difícil, principalmente para aqueles que já vislumbravam a formatura.

É tempo de nos unirmos apesar da distância e esperar. Aprender a olhar para nós mesmos, enxergar nossas falhas e também maiores qualidades. Investir e aproveitar esse momento para crescermos profissional e pessoalmente através de tantos cursos que agora estão disponíveis gratuitamente para nos ajudar. Não somente no setor da engenharia, mas também da psicologia para que possamos aprender a lidar com um momento como esse em que nossos sentimentos estão tão conflitantes e parece que estamos há uma eternidade sem o contato dos queridos amigos e nossas tão esperadas festas.

Continuemos respirando fundo, pausando o barulho lá fora e respeitando o distanciamento social para que possamos, o mais breve possível, estarmos juntos, como pessoas melhores e mais fortes para, finalmente, fazer aquela comemoração tenebrosa.

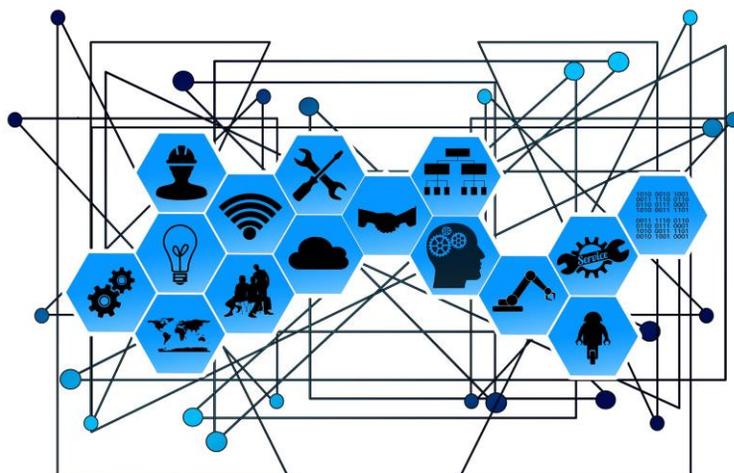


Studiostock por Freepik

Saúde Bucal e COVID-19

Texto do Conselho Federal de Odontologia

O CFO reforça a importância da higiene bucal nesse período. A boa higienização da boca pode evitar, principalmente, problemas pulmonares que tornam o vírus ainda mais perigoso. No caso de pacientes contaminados com o novo Coronavírus (Covid-19), a higiene bucal pode prevenir complicações à saúde. Além disso, diversos estudos já comprovaram a eficácia do cuidado com a saúde bucal na prevenção de doenças cardíacas, depressão e doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão arterial, câncer, entre outras doenças sistêmicas. Mantenha a saúde bucal em dia. Para mais informações: cfo.org.br.



Gerd Altmann por Pixabay

Indústria 4.0 em tempos de COVID

Marco Paulo Guimarães (FENG)

A Quarta Revolução Industrial, iniciada em 2012 em Hanover na Alemanha, não havia sido testada de forma tão veemente quanto neste cenário de pandemia. Nove são os pilares desta revolução: análise de dados, robótica, simulação, integração de sistemas, internet das coisas (IoT), cibersegurança, cloud computing, manufatura aditiva e realidade aumentada.

Infelizmente, precisamos de uma pandemia para descobrir que nos reinventar é a base da Quarta Revolução Industrial. De um dia para outro percebemos que não estávamos preparados para esta nova forma de produção de conhecimento, tradicionalmente centralizado, para um modelo totalmente descentralizado.

A ameaça tornou visível pessoas que antes eram invisíveis, tais como: motoboys, motoristas, garis, entregadores, profissionais da limpeza, entre outros. Isto fez com que novas formas de interação dentro da sociedade fossem experimentadas. Novas formas de se relacionar, novas formas de aprender, novas formas de consumir. Com apoio das novas tecnologias, pilares da quarta revolução industrial, estamos aprendendo uma forma nova de ver o mundo e de se relacionar com este. Sairemos desta mais fortes e preparados. Em breve tudo voltará a um novo normal, uma vez que a quarta revolução industrial se consolida dentro da nossa sociedade diante desta pandemia.

Painel COVID-19 – Catalão-GO

Prefeitura de Catalão (08-05-2020 às 14:00)

SUSPEITOS	002	INTERNAÇÃO CLÍNICA	000
POSITIVOS (PCR)	001	INTERNAÇÃO UTI	000
POSITIVOS (TESTE RÁPIDO)	013	ÓBITOS – INVESTIGAÇÃO	000
NEGATIVOS	078	ÓBITOS – CONFIRMADOS	000

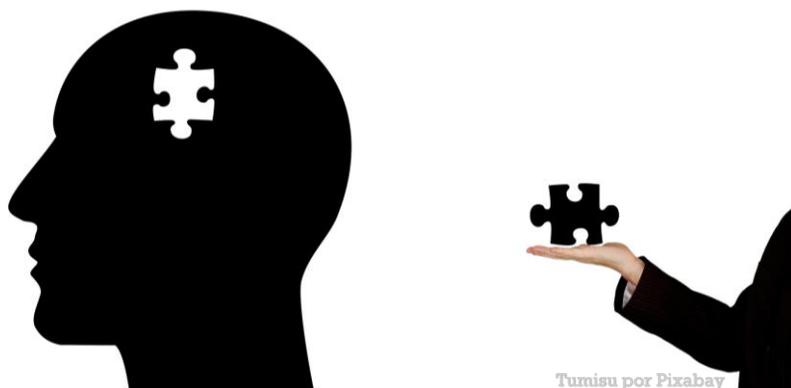
Organização: Antover Panazzolo Sarmento

Editoração: Rafael Diman / Antover Panazzolo Sarmento

Editores de conteúdo: Ana Larissa Dal Piva Argenta / Marco Paulo Guimarães / Wanderlei

Malaquias Pereira Júnior / Karine Canuto Martins / Rafael Diman

Divulgação: Jessica de Lima Santana / Lucas Fagundes Vaz



Tunisu por Pixabay

A terapia como ferramenta na construção de novos caminhos

Ana Cláudia Dantas (Psicóloga Clínica)

A pandemia do novo coronavírus consiste na maior emergência mundial de saúde pública enfrentada há séculos. Na vigência das pandemias, a saúde física e o combate ao agente patogênico são os focos primários de atenção. Enquanto isso, as implicações de saúde mental tendem a ser negligenciadas ou subestimadas. O fato é que os impactos psicológicos da pandemia não podem ser desprezados, pois geram lacunas importantes no enfrentamento da doença, e podem ser mais duradouros e prevalentes.

Neste momento, muitos têm experimentado diversos sentimentos frente às mudanças de vida e, dentre eles, o medo e a ansiedade são visíveis. Tal fator pode acarretar sintomas de estresse pós-traumático, depressão, crises de pânico e ansiedade. Além disso, várias pessoas se encontram em contato com a iminência de morte, o que propicia com que vivenciem sentimentos de luto, sejam eles simbólicos ou reais.

Do ponto de vista psicológico, compreende-se que cada um vai reagir às questões pandêmicas a seu modo, de acordo com sua bagagem de vida, história e recursos emocionais. Sendo assim, cuidar da singularidade do indivíduo significa construir enfrentamentos necessários à vida na pandemia e depois dela. Na perspectiva da psicanálise, o que não vira palavra vira sintoma

(físico ou emocional) e, também por isso, é imprescindível a fala e o cuidado para com os sentimentos.

Em 26 de março de 2020, no Brasil, publicou-se a Resolução CFP nº 4/2020, a qual permite o fornecimento de serviços psicológicos por meio de tecnologia da informação e da comunicação com a realização do “Cadastro e-Psi”, embora não seja necessário aguardar a emissão do parecer para iniciar o trabalho remoto. Ela suspende - durante o período da pandemia do novo coronavírus - os artigos 3º, 4º, 6º, 7º e 8º da Resolução CFP nº 11/2018.

Procura-se, com isso, o atendimento de pessoas e/ou grupos em situação de urgência, emergência e desastre, bem como de violação de direitos ou violência. O intuito é de minimizar os impactos psicológicos diante da COVID-19 (CFP, 2020). O atendimento online é uma proposta cabível, uma vez que proporciona o espaço de fala e acolhimento mesmo em isolamento social.

Muitos profissionais já o aderiram, alguns com negociação e flexibilização dos valores. Está disponível também o atendimento online gratuito no site <https://www.sitedepsicologia.com/>. É preciso que se trabalhe na busca por compreensões e cuidados dando voz, através da fala, ao recomeço.



Alexas Fotos por Pixabay

E aí... O que fazer?

Rafael Diman (FENG NEWS COVID-19)

Que tal ouvir um blues de primeira? Dono de um estilo genuíno, John Lee Hooker foi um dos grandes nomes do blues por mais de 50 anos, entre as centenas de músicas gravadas, destacamos para você ouvir: “Boom Boom”, “One Bourbon, One Scotch and One Beer” e “I’m in the mood”

Uma série digna de maratona que recomendamos é “Malcolm in the middle” ou apenas “Malcolm”, na versão brasileira. A série, que foi ao ar entre 2000 e 2006 retrata a vida de um pré-adolescente de alto Q.I e sua família grande e disfuncional. As travessuras dos irmãos com uma mãe de formas nada convencionais de disciplina irão garantir boas risadas nessa época de isolamento social.



Kozlovskikh por Pixabay

Faça sua horta

Antover Panazzolo Sarmiento (FENG)

Produzir seus próprios temperos, pequenas frutas e vegetais para salada, além de ser uma atividade relaxante, garantirá satisfação pela produção própria, bem como pelo sabor do alimento produzido. Pode ser em casa ou em apartamento, utilizar irrigação automatizada em vasos e canteiros ou até mesmo reutilizar garrafas PETs.

Para saber como cuidar, quanto molhar, entre outros, vai depender dos vegetais escolhidos. Quer saber mais, seguem alguns links para começar:

- Viva Decora - [encurtador.com.br/hizAF](https://www.vivadecora.com.br/hizAF)
- Globo Rural - [encurtador.com.br/gEUVX](https://www.globo.com/rural/guia-de-cultivo/encurtador.com.br/gEUVX)
- Ciclo Vivo - [encurtador.com.br/forPY](https://www.ciclo.vivo.com.br/encurtador.com.br/forPY)