

Cursos de Psicologia e Engenharia de Software da Universidade de Vassouras lançam plataforma para acolhimento em tempos de pandemia

• *Psicólogos formados em Vassouras estão à disposição para atender profissionais da Saúde, Segurança e sociedade em geral*

No momento em que o mundo atravessa a turbulência de uma pandemia que já atingiu mais de 2 milhões de pessoas em todo o planeta, o que não falta é gente precisando de apoio psicológico. Não faltam profissionais da Saúde e da Segurança, que estão na linha de frente do combate à covid-19, precisando de um apoio para seguir na luta e manter a sanidade nestes dias de combate duro. Pensando nisso, os cursos de Psicologia e Engenharia de Software da Universidade de Vassouras lançaram esta semana, em parceria com a Anima (Comunidade de Egressos da Psicologia da Universidade de Vassouras) e da Serra Development, a plataforma para acolhimentos on-line euteapoio.com . Pela plataforma, dezenas de psicólogos formados em Vassouras oferecem acolhimento on-line a quem enfrenta dificuldades em tempos de isolamento social.

“A plataforma surgiu da nossa preocupação com o momento enfrentado por profissionais da Saúde e da Segurança, envolvidos diretamente com esta pandemia”, comenta a coordenadora do Curso de Psicologia, Dra. Adriana Vasconcelos Bernardino, ela mesma uma das voluntárias do projeto. Ela ressalta o engajamento dos psicólogos



formados em Vassouras com o projeto. A plataforma foi lançada na terça-feira, dia 14, com 50 psicólogos disponibilizando 300 horas de atendimento on-line. O interessado deve acessar a plataforma pelo celular ou computador e fazer o seu agendamento. O profissional escolhido entra em contato e faz o atendimento a partir de uma chamada de vídeo. Entusiasta da plataforma, parceiro de primeira hora do projeto de acolhimento, o Prof. Msc. Anrafel Fernandes

Pereira, coordenador do Curso de Engenharia de Software, entende que a principal virtude do projeto é conectar pessoas. “Conectar pessoas neste momento tão difícil, oferecer atendimento psicológico neste momento tão conturbado, esse é o nosso objetivo”, comenta.

A plataforma é simples, o que torna o acesso fácil mesmo aos menos familiarizados com a internet. O interessado deve acessar o www.euteapoio.com e agendar o seu atendimento.

Meditação: como as crianças e adolescentes podem praticar

• *Incluir a atividade na rotina com a família pode contribuir durante o período de isolamento social*

No momento de prevenção e cuidados com a proliferação do novo Coronavírus (Covid-19), muitos pais e responsáveis estão com os filhos em casa. O período pede a organização da rotina e dos momentos de lazer em família. A meditação pode ser uma aliada de toda família nesses dias, pois contribui com o aprendizado, foco e atenção, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Mas você já parou para pensar que a meditação pode ser uma atividade para o momento? E que também pode ser feita por crianças e adolescentes?

A prática da meditação auxilia o desenvolvimento socioemocional e contribui no processo de aprendizagem. Para o psicólogo do Marista Escolas Sociais, Pedro Braga Carneiro, a atividade pode ajudar os estudantes neste momento. “Com tantos estímulos à nossa volta, uma pausa na rotina, um momento de tranquilidade e o silêncio podem ser necessários para que a criança e o adolescente procurem entender esse período pelo qual passamos”, revela.

Atividade já é utilizada nas escolas

O aumento do foco e da capacidade de concentração é um dos motivos que fizeram essa prática ser adotada no Marista Escola Social Ecológica, que atende gratuitamente crianças e adolescentes, em Almirante Tamandaré, no Paraná. Duas vezes por semana, os alunos realizam atividades de leitura, foco e silêncio. “Contribuiu muito para



a capacidade de concentração e de entrega dos alunos nas atividades diárias, muitos contam que ensinam as técnicas aos familiares em casa”, explica a diretora da Escola Social, Gillys da Silva.

Nos próximos dias de isolamento social, a prática da meditação pode ser inserida no cotidiano em família, com os adultos, crianças e adolescentes. “Quanto mais se utilizam dessas ferramentas, estarão adquirindo novas formas de expressão para quando tudo isso passar, além de gerenciar as emoções e aumentar a motivação pertinentes a cada faixa etária”, reforça Carneiro.

Para meditar em família, o psicólogo dá dicas de como realizar a atividade em casa

1) Organize um horário

Inclua na rotina e separe um momento antes de realizar as atividades escolares, ou os momentos de lazer por exemplo.

2) Vá aos poucos

É importante respeitar o tempo da criança, no início comece com poucos minutos, e vá

aumentando conforme o hábito for ganhando força. A meditação não deve ser uma imposição, mas sim uma atividade confortável. Os adolescentes podem fazer perguntas antes mesmo de começar, é importante responder com cuidado todas as suas dúvidas.

3) Respiração

Ao fechar os olhos em um ambiente confortável, ensine as crianças a perceberem sua respiração e explique como ela é importante para a nossa qualidade de vida

4) Silêncio

Não comece com desconfortável, e por isso respeitar os limites das crianças e adolescentes, é importante. Mostrar que ficar em silêncio pode contribuir para que ela estude, brinque e corra com mais tranquilidade ao longo do dia.

5) Partilhe

Depois da meditação, é importante conversar, tirar as dúvidas e perguntar como eles se sentiram, sempre incentivando para a prática no próximo dia.

Marista Escolas Sociais



EUTEAPOIO
UM NOVO JEITO DE CUIDAR

Apoio psicológico à sociedade em momento de isolamento social.



Escola Índio Amigo

EDUCAÇÃO PARA A INTELIGÊNCIA QUARENTENA AMIGA À DISTÂNCIA



facebook.com/escolaindioamigo

escolaindioamigo@gmail.com

Rua Visconde Araxá, 86, Centro - Vassouras / RJ

Telefone: (24) 2471-2415