

ATIVIDADES BEM-SUCEDIDAS (EXITOSAS) DE 2021 NA UFAM – UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

Thomaz Décio Abdalla Siqueira¹

Daniela Jéssica Bezerra Sales²

Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior³

RESUMO

A **Autoavaliação Institucional** é um processo realizado pelas instituições de ensino superior com o objetivo de avaliar, de forma crítica e reflexiva, suas próprias atividades e desempenhos. Esse processo é parte integrante do **Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (SINAES)**, coordenado pelo **Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP)** e vinculado ao **Ministério da Educação (MEC)**. A autoavaliação, também conhecida como **AVALIES**, tem como finalidade identificar pontos fortes e áreas que necessitam de melhorias dentro da instituição, englobando aspectos como gestão acadêmica, qualidade do corpo docente, infraestrutura, políticas de inclusão e responsabilidade social. Ela envolve a participação de toda a comunidade acadêmica, incluindo docentes, discentes e corpo técnico-administrativo. Os resultados da autoavaliação são fundamentais para o desenvolvimento de planos de ação que busquem o aprimoramento contínuo da instituição. Além disso, o processo de autoavaliação complementa as avaliações externas realizadas pelo INEP, garantindo que as instituições de ensino superior estejam alinhadas com os padrões de qualidade estabelecidos pelo MEC e promovendo um ciclo contínuo de melhoria e desenvolvimento no ensino superior brasileiro.

Palavras-Chave: INEP; Autoavaliação Institucional; AVALIES; SINAES; INEP.

¹ Professor Titular, Classe E – Doutor em Psicologia Clínica pela USP, Pós-doutor em Psicologia Social do Trabalho – USP, Mestre em Psicologia Social na Universidade de *Okayama* – Japão. Presidente da CPA – Comissão Própria de Avaliação da UFAM – Universidade Federal do Amazonas. *E-mail:* thomazabdalla@ufam.edu.br

² Acadêmica do 8.º período do Curso de Enfermagem da FAMETRO – Faculdade Metropolitana de Manaus. *E-mail:* danielajessicasales2016@gmail.com

³ Egresso da UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA – FEFF – Bacharelado em Saúde e Lazer. Técnico de Segurança do Trabalho. *E-mail:* mrmrquesjr@gmail.com

ABSTRACT

Institutional Self-Assessment is a process carried out by higher education institutions with the aim of critically and reflectively evaluating their own activities and performances. This process is an integral part of the National Higher Education Assessment System (SINAES), coordinated by the National Institute of Educational Studies and Research Anísio Teixeira (INEP) and linked to the Ministry of Education (MEC). Self-assessment, also known as AVALIES, aims to identify strengths and areas that require improvement within the institution, encompassing aspects such as academic management, quality of teaching staff, infrastructure, inclusion policies and social responsibility. It involves the participation of the entire academic community, including teachers, students and technical-administrative staff. The results of the self-assessment are fundamental for the development of action plans that seek the continuous improvement of the institution. Furthermore, the self-assessment process complements the external assessments carried out by INEP, ensuring that higher education institutions are aligned with the quality standards established by the MEC and promoting a continuous cycle of improvement and development in Brazilian higher education.

Keywords: INEP; Institutional Self-Assessment; ASSESSMENTS; SIGNS; INEP.

INTRODUÇÃO

A qualidade da educação superior no Brasil é constantemente avaliada por meio de diversos instrumentos e políticas públicas voltadas à melhoria do ensino, entre os quais destaca-se o **AVALIES** (Avaliação In Loco do Ensino Superior), implementado pelo **INEP/MEC**. O AVALIES é um componente crucial dentro do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (SINAES), que tem como objetivo monitorar e avaliar as instituições de ensino superior, seus cursos e programas de pós-graduação, promovendo um ciclo contínuo de melhoria e assegurando a conformidade com os padrões de qualidade estabelecidos pelo Ministério da Educação.

Dada a relevância dessas avaliações para a garantia da qualidade educacional, o presente estudo/relatório tem como objetivo analisar as atividades desenvolvidas pela UFAM – UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS no ano de 2021 para o INEP, contribuindo para uma compreensão mais ampla dos impactos das políticas de avaliação na formação acadêmica e profissional. Com base em uma abordagem metodológica rigorosa e em dados obtidos por meio de relatórios dos cursos de graduações de IES –

INSTITUTOS DE ENSINOS da UFAM, busca-se oferecer uma visão detalhada sobre os resultados alcançados e as oportunidades de aprimoramento dentro do processo avaliativo.

Este trabalho está estruturado da seguinte maneira: na primeira seção, apresenta-se uma revisão da literatura acerca do papel das avaliações externas na educação superior; na segunda, discute-se a metodologia utilizada na condução das avaliações; e, por fim, a terceira seção aborda os resultados e conclusões, com sugestões para o aprimoramento contínuo do processo avaliativo.

O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) é um órgão fundamental vinculado ao Ministério da Educação (MEC) do Brasil, responsável por planejar, coordenar e executar atividades relacionadas à avaliação e pesquisa educacional em todos os níveis de ensino. Desde sua fundação em 1937, o INEP tem desempenhado um papel crucial na formulação de políticas educacionais e na promoção de melhorias na qualidade da educação brasileira.

Entre suas principais funções, destaca-se a organização de avaliações de larga escala, como o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), que serve como porta de entrada para o ensino superior, e o Sistema Nacional de Avaliação da Educação Básica (SAEB), que mede o desempenho de estudantes em diferentes etapas da educação básica. Além dessas avaliações, o INEP também é responsável por coordenar o Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (ENADE), que avalia a qualidade dos cursos de graduação no país.

O papel do INEP vai além da realização de exames. É responsável pela coleta, análise e divulgação de dados educacionais por meio de censos e levantamentos, como o Censo Escolar e o Censo da Educação Superior, que fornecem informações detalhadas sobre o sistema educacional brasileiro. Esses dados são essenciais para a elaboração de políticas públicas, a tomada de decisões pelos gestores educacionais e o desenvolvimento de pesquisas acadêmicas sobre educação.

Por meio de suas atividades, o INEP contribui para a melhoria da qualidade da educação, promovendo a transparência e a responsabilidade das instituições de ensino,

além de fornecer subsídios para a criação de programas e iniciativas voltadas ao fortalecimento do sistema educacional brasileiro.

O Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (SINAES) é um dos principais instrumentos de avaliação e regulação da educação superior no Brasil, sendo coordenado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), vinculado ao Ministério da Educação (MEC). Criado em 2004 pela Lei nº 10.861, o SINAES tem como principal objetivo avaliar a qualidade das instituições de ensino superior, os cursos oferecidos e o desempenho dos estudantes, promovendo uma visão holística da educação superior no país.

O SINAES é estruturado em três componentes principais:

1. **Avaliação das Instituições de Ensino Superior (IES):** Tem como foco o desempenho global das universidades, centros universitários e faculdades, considerando aspectos como a gestão acadêmica, o corpo docente, a infraestrutura e a responsabilidade social. A avaliação é feita por meio de visitas in loco e do preenchimento do formulário eletrônico Avaliação Institucional, que analisa tanto a autoavaliação interna das IES quanto as avaliações externas.
2. **Avaliação dos Cursos de Graduação:** Esse componente visa analisar a qualidade específica de cada curso, verificando se as diretrizes curriculares nacionais estão sendo cumpridas e se os cursos oferecem uma formação adequada aos seus alunos. Entre os critérios analisados estão o projeto pedagógico do curso, a qualificação do corpo docente e as condições de infraestrutura, como laboratórios e bibliotecas.
3. **Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (ENADE):** O ENADE avalia o desempenho dos alunos em relação aos conteúdos programáticos de seus cursos, bem como suas habilidades e competências profissionais. Realizado periodicamente, o exame é aplicado tanto a alunos ingressantes quanto a concluintes, permitindo que se meça a evolução do aprendizado durante o curso.

O SINAES é uma ferramenta essencial para a promoção da qualidade e transparência na educação superior, uma vez que seus resultados são utilizados para o reconhecimento e a renovação do reconhecimento de cursos, a autorização de novas instituições de ensino e a criação de políticas educacionais voltadas à melhoria do sistema universitário no Brasil. Além disso, o sistema permite que os estudantes e a sociedade em geral tenham

acesso a informações qualificadas sobre o desempenho das instituições e dos cursos, contribuindo para a escolha consciente e fundamentada de onde estudar.

Destacamos que os calouros do Curso de Farmácia tiveram êxito na elaboração de várias cartilhas voltadas ao enfrentamento da pandemia do COVID- 19.

O Projeto denominado: “Cartilhas informativas: Ciência no combate à COVID-19” foi desenvolvido por meio do Programa de Atividade Curricular de Extensão - PACE⁴ Emergencial desde 2020 até o presente momento, coordenado pelas docentes Fernanda Guilhon Simplicio (UFAM) e Maria Christina dos Santos Verdam (UFRJ), e ainda contou com a colaboração de diversos profissionais como psicólogo, pedagogo, microbiologista, nutricionista e terapeuta.

O objetivo do projeto foi extrair informações científicas de bancos de dados acadêmicos sobre aspectos relacionados à pandemia de COVID-19, traduzindo para uma linguagem mais acessível à comunidade em geral, em forma de cartilhas, que priorizaram linguagem gráfica e lúdica, vocabulário simples para que as informações cheguem aos mais variados grupos de pessoas, que é princípio fundamental da promoção da saúde.

A ação envolveu calouros 2020 e 2021 do curso de Farmácia, que tiveram suas expectativas acadêmicas frustradas pela pandemia, e reconhecido que a necessária suspensão das aulas presenciais causou um sentimento de desilusão e desamparo nesses alunos, que passaram os últimos meses, ou mesmo anos, focados e dedicados a ingressar na Universidade.

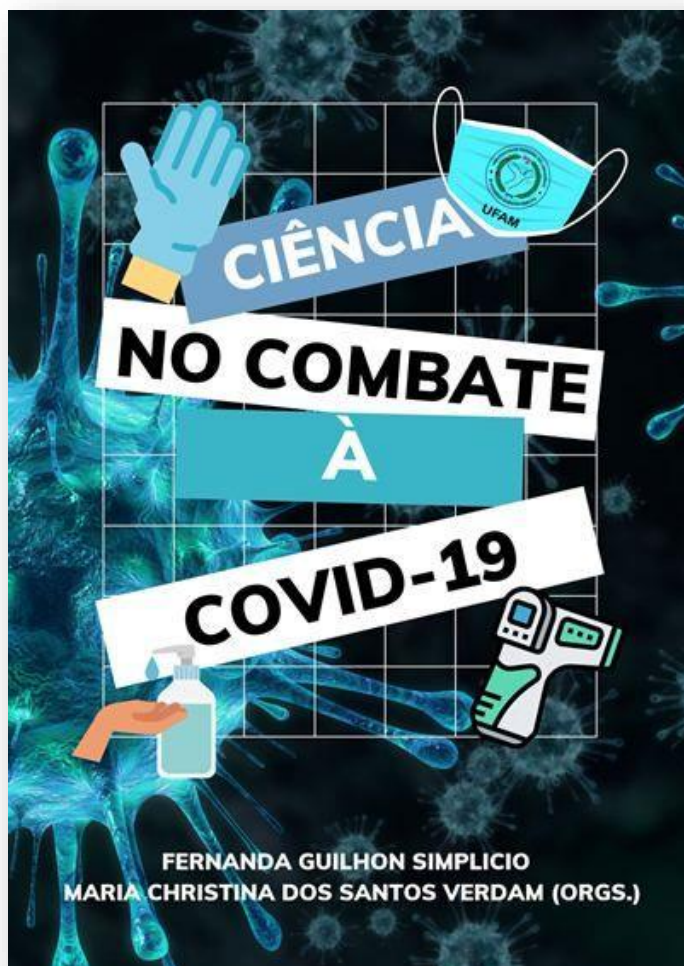
Neste projeto, os acadêmicos tiveram a oportunidade de envolver-se com pesquisa, ensino e extensão, retomando o entusiasmo pela vida acadêmica, produzindo um material didático de grande importância social, que os colocou em contato com as necessidades sociais, enfatizando a educação em saúde com um aspecto importante da formação e prática profissional.

Os temas escolhidos foram os seguintes: biossegurança escolar, saúde mental na pandemia e imunidade, abordados em suas respectivas cartilhas, produzida em

⁴ Tem como prioridade atender à comunidade externa da UFAM, desenvolvendo-se preferencialmente nos bairros periféricos e em populações de vulnerabilidades sociais.

plataformas adquiridas com recursos do projeto. Todas as cartilhas compõem um *e-book* que está em processo de registro na Câmara Brasileira do Livro (CBL).

Figura: Poster do Projeto “Cartilhas Informativas”.



Fonte: <https://www.ufam.edu.br/ultimas-noticias/2407-calouros-de-farmacia-elaboram-cartilhas-voltadas-ao-enfrentamento-da-pandemia-de-covid-19.html> Disponível em 02/01/2022.

No entanto, os cursos de computação do Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia – ICET⁵/UFAM e tendo em vista o potencial de crescimento desta área, foi elaborada uma cartilha que tinha como objetivo divulgar os cursos do ICET.

⁵ O campus Universitário Moysés Benarrós Israel foi criado em 25 de 11 de 2005, por meio da Resolução N° 021/2005 - CONSUNI/UFAM, para atender a demanda de ensino superior dos municípios de Autazes, Itapiranga, Nova Olinda do Norte. Rio Preto da Eva, São Sebastião do Uatumã. Silves, Uruará,

A computação tem um papel cada vez mais importante na sociedade atual, principalmente nas grandes organizações. E, tendo em vista o potencial de crescimento desta área, essa cartilha tem o objetivo de divulgar os cursos do ICET, com ênfase nos cursos de Engenharia de *Software* e Sistemas de Informação, visando ampliar o conhecimento sobre a formação dos cursos e as atividades realizadas nos Laboratórios de Pesquisa.

Figura: Capa da Cartilha do ICET/UFAM/ITACOATIARA.



Fonte:

[https://www.icet.ufam.edu.br > download > Cartilha](https://www.icet.ufam.edu.br/download/Cartilha) Disponível em 02/01/2022.

Urucurituba e a sede Itacoatiara.

Em 2007, a Unidade Acadêmica Permanente de Itacoatiara passa a chamar-se Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia (ICET), criado no âmbito do Programa de Expansão do Sistema Público Federal de Educação Superior, que tem como objetivos formar cidadãos qualificados e gerar conhecimento científico e tecnológico nas áreas prioritárias de tecnologia, educação e saúde, contribuindo para o desenvolvimento do interior do estado. O ICET foi criado para atuar nas áreas de Ciências Exatas e Tecnologia, inicialmente com seis cursos: os bacharelados em Engenharia de Produção, Química Industrial, Ciências Farmacêuticas e Sistema de Informação e as Licenciaturas duplas em Ciências: Matemática, Física em Ciências: Química e Biologia. Em 2010 foi aprovado a criação do Curso de Engenharia de Software e em 2012 iniciaram os cursos de Engenharia Sanitária e o de Agronomia, além do Programa de Pós-graduação em Ciência em Tecnologia para Recursos Amazônicos, em nível de mestrado e de caráter multidisciplinar.

Sobre a volta às aulas na UFAM: Contribuição das unidades acadêmicas no enfrentamento à COVID-19 e o papel da universidade na produção de conhecimento científico:

Com as atividades administrativas e acadêmicas presenciais suspensas, enquanto durar a pandemia de coronavírus no Estado, a Universidade Federal do Amazonas (UFAM) adotou, em caráter excepcional, Atividades Extracurriculares Especiais (AEE) através de ferramentas de Tecnologias de Informação e Comunicação. O reitor da UFAM, professor Dr. Sylvio Puga afirmou que essas atividades iniciaram no dia 04 de maio através da adesão voluntária de professores e estudantes.

De acordo com a portaria de Nº31 da UFAM, AEE consistem na participação em cursos, eventos, programas e projetos acadêmicos, atividades de extensão e outras de ensino, extensão e pesquisa na graduação, a critério da coordenação do curso. Além do planejamento de tele aulas, fóruns seminários virtuais, uso de bases e bancos de dados entre outras adotadas pelo docente responsável pela atividade.

Em entrevista por *e-mail* para o Jornal “A Crítica”, o reitor explicou sobre planejamento para retomada das aulas, a contribuição das unidades acadêmicas no enfrentamento da COVID-19 e o papel da universidade na produção de conhecimento científico. Foi declarado que o retorno às atividades presenciais iria ocorrer de forma gradativa e em observância às recomendações das autoridades sanitárias do Brasil e do Amazonas, com parecer técnico do Comitê Interno de Enfrentamento à Pandemia da UFAM. Todavia, a Pró-Reitoria de Ensino e Graduação verificou a necessidade de manutenção mínima de atividades extracurriculares, em caráter excepcional, durante o período de isolamento, como forma de minimizar problemas de saúde mental e adiantar estudos pela oferta por meios digitais e tecnologia de informação e comunicação, sem prejuízo para os que não aderirem.

A flexibilização da proposta atrela adesão voluntária de professores e estudantes, que posteriormente estimula o aproveitamento de estudos para disciplinas do currículo ou atividades complementares e ao final, ambos, professores e alunos, concluírem para que haja aprendizagem.

Para tal, e para que este processo pudesse ocorrer, foi necessário apreender que a UFAM é uma universidade multicampi, instalada em Manaus e nos municípios de Itacoatiara, Coari, Humaitá, Benjamin Constant e Parintins. Logo, teríamos que pensar em atender a todos para ofertar o curso EaD. Para tanto foi necessário ter infraestrutura,

recursos humanos capacitados e previsão legal nos projetos pedagógicos de cursos e, principalmente, acessibilidade, por internet nas casas dos estudantes, dispositivos (computador, *tablet* ou telefone celular) pelos estudantes, que professores e estudantes dominem as plataformas digitais. Esse momento foi relevante para instaurar um debate nas universidades sobre esse tema, que com certeza foi importante para a sociedade. Há de se pensar no mundo “pós-covid” e este tema sempre estará na agenda.

A UFAM, tem um Centro de Educação à Distância (CED), órgão suplementar, que oferece em Ead os cursos de administração pública, artes visuais, biologia, ciências agrárias, e educação física. Na última avaliação do MEC, ocorrida nas atividades da UFAM em EaD, a nota atribuída foi 4, sendo a nota máxima 5. Portanto, o CED faz um trabalho de excelente qualidade, chancelado não somente pela sociedade, mas também pelo MEC.

O curso EaD foi aplicado na pós-graduação em nível de especialização nos cursos de gestão municipal, gestão pública, gestão de saúde, ensino de filosofia, mídias na educação e ensino de matemática no ensino médio, todos esses cursos oferecidos pelo CED. A Pró-Reitoria de Ensino e Pós-Graduação, antes da pandemia, já havia iniciado essa tratativa através do Edital Nº 82/2019, de 20 de dezembro de 2019, propondo apresentação de propostas de mestrado e doutorado EaD na UFAM.

Conseqüentemente, estamos com frentes de trabalhos e estudos planejando a retomada das atividades de forma gradativa e responsável, pois nossa comunidade universitária é de mais de 25 mil pessoas e temos que ter responsabilidade com suas vidas. Ante este fato, ouviremos o Comitê Interno de Enfrentamento ao Coronavírus para tomar a decisão administrativa mais correta e no tempo certo para a retomada.

Para que a retomada ocorresse, foram concretizadas inúmeras iniciativas das unidades acadêmicas e órgãos suplementares da UFAM no enfrentamento da COVID-19 e, a cada dia temos inúmeras frentes de trabalho em todas as áreas de conhecimento, desde atendimento psicológico a produção de tecnológica e pesquisa científica, engajados para contribuir de alguma forma em ações como: Impressão 3D de Equipamentos de Proteção Individual; Produção de álcool líquido 70% e gel em parceria com empresas e indústrias; aplicativo móvel AGENDE-ME para evitar aglomerações em locais públicos; Produção de artigos científicos sobre COVID- 19 em periódicos internacionais; Elaboração de projetos de pesquisas sobre COVID- 19 e submissão a agências de fomento; *Card*

informativo *on-line* para acolhimento e cuidado da saúde mental em tempos de distância social; Cartilha aos discentes voltada para a melhoria da qualidade de vida durante a pandemia; Manual digital de orientações sobre nutrição e saúde na pandemia; Atendimento personalizado em saúde pelo aplicativo *Telegram* pelos alunos de graduação e os residentes da residência multiprofissional do Hospital Universitário Getúlio Vargas - HUGV⁶; telemonitoramentos/teleatendimentos de reabilitação neurofuncional por uma equipe multiprofissional (Fisioterapia, Educação Física, Psicologia e Fonoaudiologia), de professores e acadêmicos do PRONEURO/LENC (bolsistas e voluntários) da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia e instituições parceiras, Cartilha funcional para idosos; Guia prático de exercícios físicos e pesquisa para diagnosticar as formas de acesso e utilização das tecnologias pela comunidade acadêmica da UFAM.

No âmbito privado, com o apoio da Federação das Indústrias do Amazonas, tivemos a doação de insumos para produção de álcool líquido e em gel das empresas: ATEM, Fábrica Virrosas, ENTEC, Grupo Simões, Via Certa, Sindicato das Indústrias de Alimentos do Amazonas, cujo trabalho foi efetivado por docentes, técnicos e alunos nos laboratórios do Departamento de Química e da Faculdade de Ciências Farmacêuticas.

Ainda, pelo Governo do Estado em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde – SUSAM (Secretaria de Estado de Saúde do Amazonas - SES AM⁷), a Prefeitura Municipal de Manaus em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Manaus -

⁶ O Hospital Universitário Getúlio Vargas (HUGV) é um hospital-escola da UFAM, administrado em parceria com a Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH), que há mais de cinco décadas se sobressai como referência tanto no atendimento de média e alta complexidade em toda a Amazônia Ocidental quanto na formação de profissionais de saúde de graduação e pós-graduação e desenvolvimento de pesquisas científicas.

O HUGV é um hospital com atendimento 100% via Sistema Único de Saúde (SUS) e totalmente referenciado, ou seja, a marcação de procedimentos, consultas e exames é feita exclusivamente via Sisreg (Sistema criado pelo Ministério da Saúde que gere o complexo regulatório), sendo os agendamentos definidos de acordo com diretrizes como urgência e número de vagas na rede. Assim, o HUGV somente recebe pacientes encaminhados de unidades de saúde de toda a rede via Sisreg, não sendo necessário ou possível que pacientes que venham diretamente ao HU, cabendo sua inserção no sistema à unidade de saúde onde foi realizado o atendimento inicial.

⁷ Como todo órgão institucional a Secretaria de Estado de Saúde foi criada dentro de um contexto e realidade inicial e precisou acompanhar o processo de mudanças das ações de saúde e acompanhar os preceitos federais. A instituição foi se adequando dentro da realidade do Estado, passando por vários processos de reestruturação do seu organograma a partir de 1955.

SEMSA⁸, do Centro de Biotecnologia da Amazônia através do projeto de produção de insumos para a detecção da COVID-19.

Em Parintins e Benjamin Constant, nossas unidades, a pedido da prefeitura municipal cederam a residência universitária do ICSEZ em Parintins e INC em Benjamin Constant para abrigar quem foi acometido de COVID-19. Em Itacoatiara, em parceria com a prefeitura do município, o ICET produziu máscaras em 3D e álcool gel. Em Humaitá, o IEAA em parceria com a Prefeitura Municipal, produziu material didático, inclusive em libras, cartilhas e banner, e também em áudio visual, que foi compartilhado com a população. Em Coari, O ISB, em parceria com a Prefeitura, também produziu material informativo e didático na área da saúde, que congrega a maioria dos cursos daquele Instituto, que também foi distribuído à comunidade. Ressalto que em todos esses municípios a UFAM atua em outras atividades, como participação no Comitê Municipal de Enfrentamento ao Coronavírus, além da produção de álcool gel e máscaras.

Todas as parcerias podem ser ampliadas por meio de acordos de cooperação e investimentos financeiros para aquisição de insumos para fabricação de material e equipamentos.

O Hospital Universitário Getúlio Vargas – HUGV e a Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - EBSEH⁹ contribuiu com 100% da sua capacidade instalada, seja para leitos destinados a pacientes infectados com a COVID-19, seja para pacientes com outras doenças que necessitam de serviços hospitalares.

O ambulatório Araújo Lima e outras instalações laboratoriais dos cursos da área da saúde da UFAM deram suporte à realização das análises de testes de COVID-19 e, os serviços essenciais de saúde da UFAM não pararam. Todas nossas instalações de assistência estiveram e estão em pleno funcionamento para atender a população. Sobre a demanda pelo atendimento psicológico está sendo um trabalho de excelência e vital para

⁸ A Secretaria Municipal de Saúde de Manaus – SEMSA, criada em 20 de novembro de 1975, através da lei Nº 1240, desenvolve ações de saúde conforme as diretrizes do Ministério da Saúde, preconizadas na Política Nacional de Atenção Básica, no âmbito individual e coletivo, abrangendo a promoção e a proteção da saúde primária.

⁹ A Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSEH) foi criada por meio da Lei Nº 12.550, de 15 de dezembro de 2011, como uma empresa pública vinculada ao Ministério da Educação (MEC), com a finalidade de prestar serviços gratuitos de assistência médico-hospitalar, ambulatorial e de apoio diagnóstico e terapêutico.

esse período de confinamento e isolamento social, onde todos os psicólogos da UFAM estão unidos numa força-tarefa de atendimento psicológico *on-line*.

O acolhimento em 2020 e 2021 em relação aos ditos transtornos mentais estão assolando a população, e esse serviço tem salvado vidas de pessoas com problemas de ansiedade, depressão e até ideação suicida. A pandemia também trouxe a ciência para o debate e, países buscam uma solução científica para a COVID- 19 que seja para um remédio ou a cura através de uma vacina.

O papel das unidades no mundo e suas missões estão mostrando a importância da academia e o quanto ela é capaz de produzir conhecimento científico para um mundo melhor. Espero que depois disso, especialmente no Brasil, seja dada a devida importância pelos governantes das esferas federal, estadual e municipal.

Deste modo, podemos apontar que as universidades precisam de um olhar valorativo da sua finalidade no campo científico, pois sem ciência não há progresso, não se transforma o mundo. Assim, entendemos que a sociedade sempre esteja ao nosso lado, entendendo que os cientistas ou profissionais de universidade podem ajudá-lo a viver melhor e, que todos os cursos de graduação e pós-graduação contribuem cientificamente para o bem social. Este processo, não entendemos como revalorização, mas como uma reflexão necessária para a devida valorização da ciência no mundo. Deste modo, voltamos a dizer, que sem ciência não há progresso e a universidade é um espaço de construção científica. E, averiguamos que já está acontecendo, a união dos cientistas, o investimento na pesquisa para testes, medicamentos para tratamento e cura já é realidade, mas que não podem advir só em momento pandêmico.

O governo federal lançou a ação estratégica ‘O Brasil Conta Comigo’ e a UFAM regulamentou para que estudantes finalistas de medicina, fisioterapia, farmácia e enfermagem, voluntariamente, e que preenchessem os requisitos, requeressem a antecipação de colação de grau por webconferência, ata e assinatura de ata por meio digital e eletrônico, entrega de certificado de conclusão de curso e histórico escolar por meio eletrônico. Isso mostrou nossa responsabilidade social, de forma legal de atender à solicitação de 56 estudantes finalistas de medicina e dois estudantes de fisioterapia que colaram grau, e hoje estão prestando seus serviços profissionais para a sociedade.

Figura: Capa da Cartilha/ Manual de Cuidado e Acolhimento – “Ciência na Rua”.



Fonte:

[file:///C:/Users/thomazbdalla/Downloads/Cartilha%20Cie%CC%82ncia%20na%20Rua%20\(1\).pd](file:///C:/Users/thomazbdalla/Downloads/Cartilha%20Cie%CC%82ncia%20na%20Rua%20(1).pd)

f Disponível em 02/01/2022.

Ante a ação estratégica ‘O Brasil Conta Comigo’ e a regulamentação da UFAM, todas as formaturas que estavam pendentes, foram programadas para ocorrerem até o final de junho de 2021. Ainda, também foi criado o Manual de Cuidado e Acolhimento – “Ciência na Rua”, publicado pela editora da Universidade Federal do Amazonas, foi compartilhada através do QR Code em forma de áudio do conteúdo expresso no Manual para pessoas com baixa visão ou cegas, visando o cuidado com a inclusão social que sempre foi a meta da UFAM. No entanto, o curso de Psicologia – FAPSI, Faculdade de Educação - FACED e a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF da UFAM oferecem um apoio psicopedagógico aos discentes com algum tipo de deficiência que necessitem de acompanhamento centrado na aprendizagem, elaborando diagnósticos e

intervenções específicas para cada situação nos seus laboratórios e, também, através de projetos de extensão universitária.

Relatório de devolutiva da Coordenação de Desenvolvimento Social – CDS/DSQV, sobre pesquisa realizada com os trabalhadores e trabalhadoras da Universidade Federal do Amazonas.

A Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS divulgou os dados obtidos através das respostas ao Formulário “Como vai você?”. O questionário foi veiculado na série de 22 (vinte e duas) edições de *cards* informativos publicados no período de 04 de abril a 13 de julho de 2020 e ainda continuam em 2022. Na primeira edição os *cards* foram elaborados para informar sobre diversos aspectos vivenciados durante a pandemia e a priori abordou temas percebidos na fala dos trabalhadores durante as reuniões virtuais e os dados da população em geral. No entanto, para dar sequência, a CDS inseriu o formulário “Como vai você?”, por meio de um *link* nos *cards*, a partir da segunda edição. E então foi possível trabalhar temas conforme a necessidade dos trabalhadores e trabalhadoras da UFAM.

A partir de aspectos sociais da pandemia e das respostas dos formulários, planejamos os temas dos *cards* informativos. Ante este, foi possível unirmos as demandas atendidas on-line pela equipe de saúde do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida – DSQV/Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGESP e o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida, através do serviço Acolhimento CAIS¹⁰.

Assim, a primeira etapa dos *cards* informativos se encerrou com a elaboração de um relatório disponível para consulta pela comunidade universitária e sociedade civil e retornou após o balanço da equipe e os novos rumos das ações de relaxamento do

¹⁰ Desde o dia 11 de março de 2020, vivenciamos a situação de pandemia da COVID-19 decretada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), até o dia 21 de julho de 2020 foram confirmados no mundo 14.562.550 (quatorze milhões quinhentos e sessenta e dois mil quinhentos e cinquenta) casos de Covid-19 e 607.781 (seiscentos e sete mil setecentos e oitenta e uma) mortes. No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, os números até a mesma data foram de 2.159.654 (dois milhões cento e cinquenta e nove mil seiscentos e cinquenta e quatro) casos confirmados e 81.487 (oitenta e um mil quatrocentos e oitenta e sete) óbitos. E no Amazonas, segundo a Secretaria Estadual de Saúde, foram 92.164 (noventa e dois mil cento e sessenta e quatro) casos confirmados e 3.169 (três mil cento e sessenta e nove) óbitos.

isolamento social no estado do Amazonas, para pensarmos as consequências destas na vida da comunidade acadêmica.

Na segunda edição do *card* informativo, o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida - DSQV, através da Coordenação de Desenvolvimento Social, há um diálogo sobre o cuidado da saúde mental em tempos de distância social, neste momento em que vivenciamos a pandemia da COVID- 19.

Deste modo, o cuidado da saúde mental pode ser feito de várias formas e, se você sentir necessidade de realizar um acolhimento psicológico, abaixo foram dispostos *links* de quatro serviços *on-line* disponíveis, que para solicitar algum dos atendimentos, era necessário navegar nos *links* abaixo:

Acolhimento em saúde CAIS – <https://bit.ly/2yaZ1rA>

Acolhimento Psicológico da Faculdade de Psicologia (FAPSI/UFAM)

- <https://bit.ly/34CYLgZ>

Acolhimento Psicológico da Universidade Estadual do Amazonas (UEA)

- <https://bit.ly/2K21jvF>

Chat Saúde *On-Line* da Secretaria Municipal de Saúde de Manaus (SEMSA)

- <https://bit.ly/2V75zQT>

Seguidamente, após escolha do atendimento, era solicitado o acompanhamento e mais informações a respeito do tema para que a comunidade acadêmica não esquecesse de relatar como se encontrava emocionalmente, através das respostas de três rápidas perguntas.

Na terceira edição do *card* informativo, o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida/DSQV, através da Coordenação de Desenvolvimento Social, objetivou orientar os servidores da UFAM e comunidade acadêmica em geral, quanto aos serviços de saúde para os casos suspeitos da COVID-19. Ante este, definiu a importância das respostas do questionário (acessando os *links* disponíveis), disponibilizando informações relevantes para nossa comunidade, principalmente em tempos de tanta informação, mas muitas vezes dispersas e não confiáveis.

Portanto, nessa última edição do *card*, o DSQV informou o que fazer e onde procurar atendimento caso você ou alguém próximo apresente os sintomas da COVID-19.

Assim, foram dispostos os *links* para acolhimento *on-line*, feito por profissionais de saúde que orientam dúvidas sobre os sintomas e serviços de saúde adequados, conforme a gravidade dos sintomas, abaixo:

Chat Saúde On-Line da Secretaria Municipal de Saúde de Manaus (SEMSA) - <https://bit.ly/2V75zQT>

Acolhimento em saúde CAIS do DSQV/PROGESP - <https://bit.ly/2yaZ1rA>

Atendimento da Gerência Multidisciplinar de Telessaúde da UFAM - <https://bit.ly/2zb1YZT>

Aplicativo SASI da Secretaria Estadual de Saúde do Amazonas (SUSAM) - <https://bit.ly/3ajEbUe>

Nestes, a comunidade universitária da UFAM, era lembradas para ficar em casa (manter o distanciamento social evitando as aglomerações), se possível; cuidar da higiene individual e do ambiente; buscar a fonte das notícias recebidas e compartilhadas, para não disseminar *Fake News*, pois uma das principais formas de se prevenir é com informação segura!

Deste modo, apontamos que o relatório se encontra disponível em pdf no *link*:

<https://edoc.ufam.edu.br/bitstream/123456789/3458/1/RELATO%CC%81RIO%20CARDS%20INFORMATIVOS%20-%20CDS.pdf>

No decorrer da pandemia, o DSQV, através da Coordenação de Desenvolvimento Social, evoluiu para a 11ª edição, apresentando o *card* informativo com o tema: *Home office* e filhos, que traz dicas de organização da rotina diária, para qualificar o tempo em família, tendo em vista que o ambiente doméstico está dividido com as atividades do trabalho e demais atividades que realizamos ao longo do dia.

Portanto, foram sugeridas informações denominadas de “dicas” para se pensar, refletir na sua rotina e não esquecer de relatar como você está e, através do *Google Forms* quais informações eram consideradas relevantes para as próximas edições, através do Formulário CDS disponíveis.

Figura: Cards do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV/ UFAM).

ABRIL
2020
Nº 2ª

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE DISTÂNCIA SOCIAL

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

O momento ímpar que vivemos tem nos atingido de diversas formas. A mudança na rotina laboral e familiar, a necessidade de distanciamento social físico e os cuidados redobrados com a higiene e a saúde acabam por acessar e intensificar sentimentos que muitas vezes estavam controlados até pouco tempo.

A situação é nova para todos e se sentir desconfortável, triste e ansioso é normal. É importante reconhecer, acolher e nomear estes sentimentos, para poder lidar com eles. Quanto mais fugimos desses sentimentos, mais eles parecem maiores.

Calma! Isso não quer dizer que precisamos ficar focados nestes sentimentos o tempo todo. Significa apenas que é desejável que reservemos um tempo para avaliar e reconhecer como estamos nos sentindo diante do cenário vivenciado. Esta reflexão vai auxiliar no processo de reencontro com o seu equilíbrio pessoal.

Mas antes da medida de distanciamento, eu já não estava bem. O que devo fazer?

Caso esteja em acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, não abandone o tratamento. Converse com o profissional que lhe acompanha e acorde sobre a forma de permanecer em atendimento. É possível que ele seja realizado por meios virtuais neste período de pandemia.

Caso faça uso de medicação psiquiátrica, continue o uso conforme indicado pelo seu médico. A suspensão ou até mesmo a descontinuidade das medicações devem ser orientadas e acompanhadas pelo seu médico de referência.

Se você não estiver em acompanhamento e perceber que precisa orientação profissional, você pode entrar em contato com os seguintes serviços

- Acolhimento em saúde CAIS
- Acolhimento Psicológico UEA
- Acolhimento FAPSI
- Chat Saúde On-line SEMSA

E NÃO ESQUEÇA, QUEREMOS SABER COMO VOCÊ ESTÁ!

Contatos CDS
Celular e whatsapp: 99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br

Fonte: <https://www.ufam.edu.br/images/Artigos/2020/04-Abril/Slide1.jpg>
02/01/2022.

Disponível

Figura: Listas das Unidades Básicas de Saúde - UBSD em Manaus.

AINDA TEM DÚVIDAS? Caso tenha dúvida, você pode buscar os serviços de acolhimento on-line, com profissionais de saúde que poderão orientá-lo quanto ao que fazer.




Chat Saúde On-line da Secretaria Municipal de Saúde de Manaus (SEMSA)	Acolhimento em Saúde CAIS do DSQV/PROGESP	Atendimento da Gerência Multidisciplinar de Telessaúde da UFAM	Aplicativo SASI da Secretaria Estadual de Saúde do Amazonas (SUSAM)
LISTA DAS UBSS PREFERENCIAIS PARA O ATENDIMENTO PRESENCIAL DE CASOS SUSPEITOS DA COVID-19.			
ZONA	UBS	ENDERÇO	MODALIDADE
NORTE	AUGIAS GADELHA	RUA A, Nº 15 – CIDADE NOVA I	HORÁRIO AMPLIADO*
NORTE	BALBINA MESTRINHO	RUA 17, Nº 170 – CIDADE NOVA	HORÁRIO AMPLIADO
NORTE	MAJOR SÁLVIO BELOTA	RUA DAS SAMAMBAIAS, Nº786 – SANTA ETELVINA	HORÁRIO AMPLIADO
SUL	JOÉ RAYOL DOS SANTOS	AV. CONSTATINO NERY, S/N – CHAPADA	HORÁRIO AMPLIADO
SUL	MORRO DA LIBERDADE	RUA SÃO BENEDITO, S/N – MORRO DA LIBERDADE	HORÁRIO AMPLIADO
OESTE	DEODATO DE MIRANDA LEÃO	AV. PRESIDENE DUTRA, S/N – GLÓRIA	HORÁRIO AMPLIADO
OESTE	LEONOR DE FREITAS	AV. BRASIL, S/N – COMPENSA II	HORÁRIO AMPLIADO
LESTE	JOSÉ AMAZONAS PALHANO	RUA ANTÔNIO MATIAS, S/N – SÃO JOSÉ II	HORÁRIO AMPLIADO
LESTE	LEONOR BRILHANTE	AV. AUTAZ MIRIM, S/N – SÃO JOSÉ II	HORÁRIO AMPLIADO
LESTE	ALFREDO CAMPOS	RUA ANDRÉ ARAÚJO, S/N – ZUMBI II	HORÁRIO AMPLIADO
LESTE	ARTHUR VÍRGÍLIO	TRAVESSA 10, Nº 3015 – AMAZONINO MENDES	HORÁRIO TRADICIONAL**
LESTE	GEBES DE MEDEIROS	RUA PIRARUCU, Nº 100 – JORGE TEIXEIRA	HORÁRIO TRADICIONAL
LESTE	IVONE LIMA	RUA LUIS CORRENTES, 449-631 - COROADO	HORÁRIO TRADICIONAL
LESTE	NILTON LINS	AV. PROF. NILTON LINS, Nº 2344 - FLORES	HORÁRIO TRADICIONAL
*HORÁRIO AMPLIADO: Segunda à sexta-feira: 07h às 21h / Sábado, Domingo e feriados: 08h às 12h		**HORÁRIO TRADICIONAL: Segunda à sexta-feira: 07 às 18h	
E NÃO ESQUEÇA, QUEREMOS SABER COMO VOCÊ ESTÁ. RESPONDE AO QUESTIONÁRIO NO LINK: https://forms.gle/trSgQx6t4PDBVVM7		Contatos CDS Celular e whatsapp: 99318-2983 E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br	

Fonte: <https://www.ufam.edu.br/images/Artigos/2020/04-Abril/card3a.jpg> Disponível em 02/01/2022.

Figura: Card do DSQ/UFAM sobre o *Home Office*.

MAIO
2020
Nº 11

HOME OFFICE E FILHOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Ter mais momentos perto dos filhos é, para muitos, um desejo constante, porém impossível de conciliar com as obrigações diárias, que envolvem trabalho, escola, atividades domésticas, exercício físico, momentos com a família extensa... Ufa! Deu até um cansaço só em pensar.

Nesse período de trabalho remoto, finalmente, este desejo pôde ser realizado, porém, a realidade acabou não sendo exatamente como o idealizado. Afinal, as linhas sociais e espaciais que separavam o trabalho e a casa sumiram. E com isso, ficou a grande dificuldade de conciliar trabalho e filhos no mesmo espaço!

Sabendo deste malabarismo diário, que tem gerado estresse, irritação e frustração para muitos trabalhadores, a Coordenação de Desenvolvimento Social separou algumas reflexões e orientações para lhe auxiliar neste momento.

ESTABELECIMENTO DE ROTINA

Estabelecer uma rotina é fundamental. Ela não precisa ser igual a do período de trabalho presencial nem em formato, nem em quantidade de horas, mas essa rotina acaba por balizar as atividades a serem realizadas diariamente.

A rotina deve ser pensada e acordada por todos os moradores da casa, evitando choques de horário e desentendimentos. Você pode incluir as crianças na construção dessa rotina se elas já forem capazes de compreender.

A programação diária ou semanal pode ser escrita em papel e colocada em local visível para todos os moradores da casa. No caso das crianças não alfabetizadas ou que estão começando a ler agora, a programação pode ter desenhos e gravuras, que vão auxiliar na compreensão.

Você já viu o nosso informativo sobre organização da rotina? Ele pode te ajudar nesse quesito.

FOCO NA FLEXIBILIDADE

Organizar o dia a dia é importante, mas a rigidez pode trazer frustração e sofrimento. Já são muitas regras e cuidados a serem seguidos, como os cuidados com a higiene e o distanciamento social, o rigor e a exigência exacerbada consigo e com os outros tendem a trazer mais tensão.

Deste modo, exija menos de si e dos filhos, pois todos estão vivenciando a mesma situação, só que eles com menos capacidade de entendimento e autonomia do que os adultos.


Vão ter dias que o jantar será macarrão instantâneo, que as crianças passarão muito tempo em frente à televisão ou ao videogame, que eles só vão escovar os dentes no fim do dia e dormirão sem tomar banho.

Está tudo bem! Amanhã, você terá a oportunidade de fazer diferente.

INFORMATIVO MAIO 2020 Nº 11

Fonte: <https://www.ufam.edu.br/images/Artigos/2020/05-Maio/card10.jpg>

Figura: Aconselhamento sobre as divisões de tarefas para as pessoas que trabalham em *Home Office*.



DIVISÃO DE TAREFAS

Divida as tarefas da casa com todos os moradores. Todos terão responsabilidades individuais, seja com o trabalho, com a escola ou mesmo com a brincadeiras, no caso das crianças. Mas todos podem e devem dividir as obrigações da casa.

Mesmo crianças pequenas podem auxiliar dentro de suas limitações, seja organizando os brinquedos ou apenas não atrapalhando no momento da organização do lar.

O cuidado com os filhos também deve ser dividido entre a família nuclear. Neste momento de trabalho remoto, a sobrecarga mental e física sobre as mães está maior. Não hesite em requerer a divisão.

Esta pode ser a oportunidade para os homens exercerem a paternidade ativa, em que há não somente a divisão dos cuidados dos filhos entre os genitores, como também promove o desenvolvimento e o fortalecimento do vínculo pai-filho. Quer saber mais sobre paternidade ativa? A gente sugere os links a seguir: Podcast Tricô Talks (<https://bit.ly/2ATZQGH>), Paizinho Virgula (<https://bit.ly/2WV7Tf2>) e Movimento HeforShe (<https://bit.ly/3bZ4EqR>). Mas, sinta-se à vontade para pesquisar sobre o tema em outras fontes.

Mães e pais solos, ou seja, mães ou pais que não contam com a divisão dos cuidados com os filhos com o outro genitor, e que não têm acesso à rede de apoio nesse período de distanciamento social, tentem informar sua situação à sua chefia. O momento é novo e difícil para todos, mas existem particularidades que devem ser levadas em consideração na divisão e organização do trabalho.

IDADE X ATIVIDADE
Abaixo estão algumas sugestões de atividades que podem ser realizadas pelas crianças a partir de sua idade.

2-3 anos – organizar os brinquedos.	9-11 anos – organizar as compras do supermercado, tirar o pó dos móveis e limpar o próprio quarto.
4-5 anos – regar as plantas e ajudar a arrumar a cama.	Acima de 12 anos – cozinhar preparos básicos, ajudar a passar as roupas e lavar roupas simples.
6-8 anos – estender e juntar roupas do varal e lavar louças simples.	

Fontes: <https://www.dentrodahistoria.com.br/blog/casa-e-cotidiano/tarefas-domesticas-criancas-podem-ajudar-em-casa/> e <https://leiturinha.com.br/blog/tarefas-domesticas-como-as-criancas-podem-e-devem-ajudar/>

PRIORIZE O DIÁLOGO

A conversa franca pode ser o melhor caminho no encontro de soluções e ajustes diários. E esse diálogo deve ser com todas as pessoas e instituições envolvidas no cotidiano: família nuclear, família extensa, chefia, colegas de trabalho e a escola.

As famílias e pessoas são diferentes em suas potencialidades e dificuldades, não tem como o outro saber os seus obstáculos e limites se isso não ficar claro.

O diálogo também deve incluir os filhos. Questionar como eles estão se sentindo, quais as suas dificuldades e também quais os pontos positivos desse momento.

Na conversa com os filhos é preciso estar atento à maturidade do desenvolvimento deles e encontrar a forma de estabelecer esse diálogo.

LEMBRE-SE

Bebês, crianças e adolescentes ainda estão em processo de organização das emoções. Quanto mais novos, mais desorganizados estão os sentimentos. Então, se nós adultos, neste momento de pandemia e trabalho remoto, temos momentos de confusão interna, não se pode exigir equilíbrio emocional dos filhos o tempo todo.

Como vai você?
Nós queremos saber como você está. Não esqueça de responder o **Formulário CDS!**

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS
Telefone e Whatsapp: (92)99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br

Fonte: <https://www.ufam.edu.br/images/Artigos/2020/05-Maio/card10a.jpg> Disponível em 02/01/2022.

Deste modo, no decorrer do ano, o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida (DSQV), através da Coordenação de Desenvolvimento Social (CDS), publica sua 21ª edição do *card* informativo com dicas e orientações de cuidado com a coluna vertebral, devido a execução do trabalho em home office. Essa edição foi elaborada em parceria com a fisioterapeuta do DSQV/PROGESP, Naamy Keely da Silva Simão (CREFITO 12-93158).

Em continuidade, também foi solicitado para a comunidade acadêmica e sociedade civil a utilização das informações e, que não esquecesse de contar como se encontrava e quais informações poderiam ser relevantes para serem trabalhadas nas próximas edições, através do Formulário CDS.

Em sua 22ª edição, o DSQV, através da CDS refletiu sobre a morte, o luto e a vivência desses dois processos em tempos de pandemia da COVID- 19, bem como aponta estratégias de acolhimento e cuidado com a saúde mental. Essa edição foi elaborada em parceria com a psicóloga do DSQV/PROGESP, Priscila Mendes e Silva – CRP 20/03410.

Tendo em vista aproveitar as informações abaixo, e não esquecer de nos contar como você está e quais informações são relevantes para as próximas edições, através do Formulário CDS, foram elaboradas as Cartilhas Informativas do Restaurante Universitário – RU (edições 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª em 2021). Na 6ª Cartilha foram apontadas orientação alimentar e cuidados com a saúde neste momento de pandemia de COVID-19. Disponível em pdf no *link*:

<https://edoc.ufam.edu.br/bitstream/123456789/5067/1/Alimentos%20Regionais%20e%20suas%20indica%C3%A7%C3%B5es.pdf>

A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGESP, através do Departamento de Assistência Estudantil - DAEST, tornou público o Edital 010/2021 - Auxílio Internet¹¹.

De acordo com o que rege o Decreto Nº 7.234, de 19 de julho de 2010, que dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), o presente edital teve por objetivo conceder o benefício acima discriminado visando ampliar e democratizar as condições de permanência dos estudantes da UFAM.

¹¹ Edital para acesso, de estudantes socioeconomicamente vulneráveis do Campus Manaus, ao Auxílio Internet.

Figura: Dicas do Departamento de Assistência Estudantil – DAEST/UFAM.



Fonte: https://progesp.ufam.edu.br/images/cart_ru3.jpg Disponível em 02/01/2022.

PÚBLICO – ALVO

Foram estudantes matriculados em curso de graduação regular presencial da UFAM, com perfil socioeconômico condizente com o regulamentado pelo Decreto Nº 7.234 de 19 de julho de 2010 que trata do PNAES e demais critérios/requisitos previstos neste edital, prioritariamente oriundos de escola pública (estudantes que cursaram todo o Ensino Médio em escola pública).

DA MODALIDADE DE AUXÍLIO

Auxílio Internet: Tratou-se de auxílio financeiro de caráter pessoal e intransferível, prestado ao estudante, em parcela única, destinado ao custeio parcial para 3 meses de serviço de internet, que contribuía para a realização das atividades acadêmicas e inclusão digital na UFAM.

Aos discentes em que não conste no e-campus o comprovante de matrícula do semestre letivo atual, no momento da inscrição, deveriam fazer no espaço específico do e-campus o upload da declaração de matrícula em disciplinas emitida pela coordenação do curso.

A documentação comprobatória para casos de doença grave (atestado e/ou laudo) deveriam ser emitidas por profissional devidamente registrado em ordem competente.

Figura: Orientações sobre a morte e luto (perdas afetivas).



JULHO
2020
Nº 22

MORTE E LUTO EM TEMPOS DE COVID-19

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Eu sei que determinada rua que eu já passei
Não tornará a ouvir o som dos meus passos
Tem uma revista que eu guardo há muitos anos
E que nunca mais eu vou abrir
Cada vez que eu me despeço de uma pessoa
Pode ser que essa pessoa esteja me vendo pela última vez
A morte, surda, caminha ao meu lado
E eu não sei em que esquina ela vai me beijar
Com que rosto ela virá?
Será que ela vai deixar eu acabar o que eu tenho que fazer?
(Raul Seixas)

As epidemias dizimaram muitas vidas nas gerações passadas. A medicina progrediu, a vacinação em massa eradicou muitas doenças, a educação e o avanço das ciências contribuíram para o decrescente número de casos fatais de moléstias infecciosas, no entanto, hoje a humanidade se depara novamente com o risco da morte, atravessada por uma pandemia. Centenas de famílias se veem obrigadas a passar pelo processo de morte de um ente querido a distância, sem a possibilidade de realizar os rituais diante da morte. Com caixões lacrados, os enterros em tempos de COVID-19 exigem mudanças.

O TEMOR DA MORTE

Deve-se ressaltar que a morte é um medo muito comum. O que produz o medo é a incerteza diante de algo novo, que não conhecemos, a insegurança de não mais existir e a morte é o real encontro com o desconhecido. O Novo Coronavírus evidenciou nossa finitude, a fragilidade de nosso corpo biológico e nos colocou em situações de sofrimento diante da iminência constante da morte (nossa ou de nossos queridos). Temer a finitude de nossas vidas nos orienta para a preservação da própria vida através do autocuidado, medidas de segurança e construção de hábitos saudáveis de viver. A consciência da morte, pode nos proporcionar a busca de sentido à vida.



INFORMATIVO JULHO 2020 Nº 22

Fonte: https://ufam.edu.br/images/Artigos/2020/07-Julho/Card_ed_22_-_Luto_em_tempos_de_pandemia_page-0001.jpg Disponível em 02/01/2022.

Figura: Continuação dos *cards* informativos dos processos de elaboração do luto.

MAS, O QUE É O LUTO?

Segundo Maria Julia Kovács, o luto é um processo natural do ser humano, sendo uma forma de lidar com as perdas significativas da vida e de pessoas próximas. Mesmo a morte fazendo parte do desenvolvimento natural das pessoas, a perda causa um desordem e desequilíbrio na vida dos enlutados, portanto merece atenção e cuidado na vivência. O luto não é uma doença, mas pode apresentar desorganizações físicas e psicológicas.

A VIVÊNCIA DO LUTO

Sem a possibilidade de realização dos rituais de despedida como os velórios, enterros com caixões lacrados, as despedidas em tempos de pandemia causam desconforto, desconfiança e incertezas.

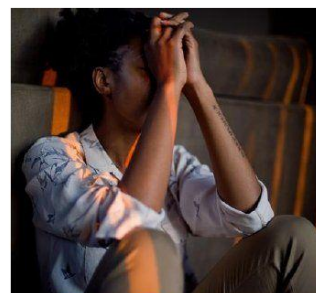
Torna-se importante as famílias utilizarem de participação em despedidas de entes queridos através de:

- ✓ Videochamadas;
- ✓ Realização de rituais religiosos online;
- ✓ Cerimônias solitárias;
- ✓ Um momento reservado para expressão das emoções e dores diante da perda.

Estas ações podem ajudar a resignificar os novos rituais diante da morte que são importantes para regularizarem as experiências de perdas. Os rituais são importantes, pois permitem a despedida e ajudam a organizar o desequilíbrio emocional causado pela perda.

LUTO COMPLICADO

O impacto das medidas de distanciamento social nos rituais de despedida podem refletir em um luto complicado. As pessoas apresentam-se com medo, ansiosas, sem informação suficiente sobre como ocorreu o falecimento do ente querido, sem poder se despedir e velar o corpo. Sem poder ver o familiar pela última vez, podem ficar com a expectativa de que aquela morte não ocorreu ou que seu ente querido encontra-se em outro lugar. A dificuldade na elaboração do luto pode ocasionar danos a imunidade e doenças oportunistas podem surgir; adoecimento psíquico com o surgimento de depressão e ansiedades graves e até mesmo quadros de tentativas de suicídio. O luto compreende sofrimento, dor, insônia, tristeza, entre outros, no entanto é natural estes sentimentos irem diminuindo ao longo do tempo, restando as lembranças de momentos saudáveis. No luto complicado a evolução do sofrimento causa graves danos físicos e psíquicos.



PRÁTICAS RELIGIOSAS

Os rituais religiosos fúnebres (mesmo que virtuais) e o apoio do grupo religioso são importantes fatores de proteção para o desenvolvimento do luto. Procure ajuda e apoio dos líderes, amigos e frequentadores, na prática da espiritualidade para aceitação da morte e perda.

ATENÇÃO

Fique atento e observe seus sentimentos, não se isole dos amigos e familiares, mantenha contato mesmo que por aplicativos de mensagens, vídeo, chamada telefônica, mas mantenha o distanciamento social, ficando em casa se possível. Em casos de luto complicado é orientado que procure um serviço de saúde mental para avaliação e conduta.

Caso precise de orientação profissional, acesse o link do formulário do acolhimento em saúde do CAIS – [atendimento online](#).

Para a elaboração deste informativo, contamos com a colaboração da Sra. Priscila Mendes e Silva, psicóloga - CRP 20/03410 –, lotada na Coordenação de Saúde e Segurança do Trabalho (CSST/DSQV).

REFERÊNCIAS:

KOVÁCS, M. J. Morte e desenvolvimento humano. Casa do psicólogo, 1992.
KUBLER-ROSS, E. Sobre a morte e o morrer. Martins fontes, 2008.

Como vai você?

Nós queremos saber como você está.
Para responder, basta acessar o link abaixo

[Formulário CDS](#)

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS

E-mail: [cgsprogesp@ufam.edu.br](mailto:cdsprogesp@ufam.edu.br)

Whatsapp: (92) 99318-2983

Horário: 8h às 12h e 13h às 17h

Figura: Cuidados preeventivos sobre as posturas corretas nas atividades em *home office*.

JUNHO 2020
Nº 21

Cuidados com a coluna no trabalho home office

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Nesse momento em que o home office virou rotina para a maioria dos trabalhadores, desde que o isolamento social foi decretado para conter o avanço do novo coronavírus, muita gente teve que “adaptar” a própria casa para o trabalho.

Hábitos incorretos de postura ao deitar, sentar, ao realizar qualquer atividade do dia a dia, no lazer e atualmente no trabalho de casa, no qual temos passado várias horas sentados em uma cadeira em frente ao computador em posições repetitivas, associada a falta de exercícios físicos, levam à vícios posturais. O corpo tenta buscar uma posição que seja mais confortável e, se essa posição se desvia do alinhamento da coluna isso implica em sobrecarga para os discos e articulações o que inevitavelmente, pode resultar em dores nas costas e acarretar malefícios à coluna.

Cuidado ao sentar na mesa da cozinha ou da sala, ou ainda se jogar no sofá com o computador no colo.

Mudança de Hábitos e Consciência Corporal

O ideal seria tornar o ambiente o mais ergonômico possível, e, agora que sua casa se tornou também o seu ambiente de trabalho, é importante adotar medidas para garantir uma boa postura e a saúde.

Observar e corrigir a postura ao sentar na cadeira, no sofá, ao dirigir e mesmo quando se está de pé. Mudar de posição e fazer intervalos a cada uma hora, são atitudes extremamente importantes.

A coluna vertebral é rígida e flexível, é composta por 33 vértebras que se unem para formar o “eixo” do esqueleto axial. Em uma vista lateral ela apresenta algumas curvas (cervical, torácica, lombar e sacral). As articulações dos corpos vertebrais são destinadas a sustentação de peso e resistência. As faces articulares das vértebras são unidas por discos intervertebrais e ligamentos.

A coluna vertebral tem papel importante na postura e locomoção.

A postura é o alinhamento das partes do corpo quando se está em pé, sentado ou deitado.

Várias estruturas, além dos músculos atuam na estabilização e mobilização da coluna vertebral.

DRAKE, VOGL, MITCHELL, 2015

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS
WhatsApp: 99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br
Horário: 8h às 12h e 13h às 17h

INFORMATIVO JUNHO 2020 Nº 21

Fonte: <https://ufam.edu.br/images/Artigos/Marion/coluna.jpg> Disponível em 02/01/2022.

Figura: Exercícios de alongamentos preventivos.


Por isso é importante se exercitar!

EXERCÍCIOS PARA A COLUNA

Região cervical e torácica alta, regiões torácicas média e baixa e região lombar, flexibilidade lateral da coluna.

EXTENSÃO LOMBRAR


De pé, com as mãos posicionadas na região lombar baixa. Incline-se para trás. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

EXTENSÃO TORÁCICA

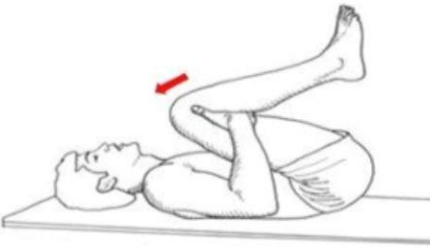
Sentado sobre uma cadeira, mãos atrás da cabeça, levar os cotovelos para fora (cabeça mantida neutra, não fletida). Para combinar com a respiração, inspire enquanto afasta os cotovelos e expire enquanto os cotovelos são aproximados na frente da face. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

FLEXÃO LOMBAR

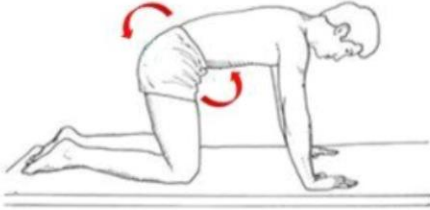
Decúbito dorsal com joelhos fletidos e pés apoiados. Primeiro, traga um joelho e depois o outro em direção ao tórax, unir as mãos ao redor das coxas e tracioná-las para o tórax, elevando o sacro do chão. Não segurar ao redor da tibia; isso tensiona as articulações do joelho à medida que a força de alongamento é aplicada. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

FLEXÃO LOMBAR

Em quatro apoios (sobre mãos e joelhos). Realizar uma inclinação pélvica posterior sem curvar o tórax (concentrar-se na flexão da região lombar e não da região torácica da coluna vertebral), manter a posição e, então, relaxar. Mantenha de 10 a 25 segundos, cerca de três vezes.



Adaptado de KISNER e COLBY, 2016

Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS
WhatsApp: 99318-2983
E-mail: cdsprogesp@ufam.edu.br
Horário: 8h às 12h e 13h às 17h

INFORMATIVO JUNHO 2020Nº 21

Fonte: <https://ufam.edu.br/images/Artigos/Marion/coluna2.jpg> Disponível em 02/01/2022.

Figura: Continuação dos exercícios preventivos.



Fonte: <https://ufam.edu.br/images/Artigos/Marion/coluna3.jpg> Disponível em 02/01/2022.

Figura: Orientação de exercícios de flexibilidade e relaxamento.

EXERCÍCIO DE PONTE OU ONDA PÉLVICA

Deitado de costas, mãos para baixo e ombro relaxado.
 Expirar e elevar os quadris deixando os joelhos paralelos, sem comprimi-los para dentro ou expeli-lo para fora.
 Inspire mantendo o alinhamento postural e muscular.
 Expire retornando à posição inicial e mobilizando a coluna e o tronco, desça suavemente o quadril ficando totalmente alinhado ao chão como no início do exercício.



Adaptado de <https://darebee.com/>

Dica 1

Dica 2

É fundamental interromper os exercícios (ou diminuir a intensidade) assim que sentir ou perceber qualquer incômodo.

É importante não avançar além do que é capaz de controlar, para que se desenvolva a resposta muscular apropriada.

Postura ao sentar

A postura correta ao sentar evita a dor nas costas e previne o desenvolvimento de disfunções posturais. Abaixo estão 5 dicas para manter a boa postura sentado:

- 1) Não cruze as pernas e deixe-as ligeiramente afastadas, com os pés bem apoiados no chão;
- 2) Mantenha as costas eretas, mantendo a curvatura normal da coluna;
- 3) Posicione os ombros levemente para trás;
- 4) Os braços deverão estar decaídos ao longo do corpo ou os antebraços deverão estar apoiados na mesa de trabalho;
- 5) Olhe para o centro da tela do computador e mantenha o queixo paralelo ao chão.



Adaptado de <http://blog.hopfire.com.br>

FICHA TÉCNICA

O informativo foi elaborado pela fisioterapeuta Naamy Keely da Silva Simão - CREFITO 12-93158

FONTE: Carolyn Kisner e Lynn Allen Colby. Exercícios Terapêuticos. Fundamentos e Técnicas; Richard L. Drake, Wayne Vogl, Adam W. M. Mitchell. Grey's Anatomia para estudantes.

Para continuarmos com a publicação dos informativos, contamos com a sua ajuda, responda as 3 perguntinhas no link abaixo.

FORMULÁRIO CDS

Fonte: <https://ufam.edu.br/images/Artigos/Marion/coluna4.jpg> Disponível em 02/01/2022.

As Orientações para o Retorno Seguro – Série Especial de *Cards* Informativos da UFAM

Com a perspectiva de um retorno seguro, gradativo e planejado no âmbito da Universidade Federal do Amazonas – UFAM, a Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGESP, através do Departamento de Saúde e Qualidade de Vida – DSQV e, parceria com a TV UFAM, divulgam a ação “Orientações para o Retorno Seguro”, tendo como público-alvo todos aqueles que desenvolvem atividades laborais no âmbito desta instituição.

Este projeto objetivou orientar a comunidade universitária a partir de material informativo da Série Especial Retorno Seguro, tendo como conteúdo: direitos, deveres, saúde e segurança.

O material se encontra disponível no site da PROGESP/UFAM e através do “UFAM em Pauta”, boletim jornalístico de 23 e 24 de novembro de 2021, disponíveis no canal do *YouTube* e *Facebook* da TV UFAM. Ainda, foi reforçada na mensagem que a manutenção de ambientes e processos de trabalho saudáveis é responsabilidade de todos (instituição e servidores)!

Figura: Cronograma dos *Cards* Informativos.

Cronograma de divulgação do material:

SÉRIE ESPECIAL DE CARDS INFORMATIVOS	TÍTULOS	DATAS DE DIVULGAÇÃO
1º	O Que Preciso Saber Antes do Retorno ao Trabalho Presencial?	17/11/2021 <i>site da PROGESP e "UFAM em Pauta"</i>
2º	Relações e Organização do Trabalho.	18/11/2021 <i>site da PROGESP e "UFAM em Pauta"</i>
3º	Como Lidar Com as Emoções no Retorno Presencial?	19/11/2021 <i>site da PROGESP e "UFAM em Pauta"</i>
4º	Retorno ao Presencial: principais cuidados	22/11/2021 <i>site da PROGESP e "UFAM em Pauta"</i>

Fonte: Imagem: www.e-konomista.pt. Disponível em 02/01/2022.

Temos algumas coordenações que ajudam e auxiliam os acadêmicos da UFAM, tais como:

- Coordenação de Benefícios Estudantis - CBE A Coordenação de Benefícios Estudantis tem por finalidade, junto à direção do Departamento de Assistência Estudantil, o planejamento e a gestão orçamentária dos recursos do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) no âmbito da Universidade Federal do Amazonas, e a viabilização dos pagamentos dos programas universitários;
- A Coordenação de Desenvolvimento Social - CDS tem como objetivo formular e coordenar ações, projetos e programas para a promoção a saúde, melhoria das condições e relações de trabalho e prestar assistência aos trabalhadores e trabalhadoras da UFAM;
- Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - CDE é responsável pelo planejamento, execução e acompanhamento das ações voltadas para Assistência Estudantil na UFAM, atuando na garantia do direito a permanência de estudantes socioeconomicamente vulneráveis por meio do gerenciamento do acesso aos auxílios socioeconômicos, nas ações sociais.

CONCLUSÃO

Em síntese, a **Coordenação de Desenvolvimento Estudantil (CDE)** desempenha um papel fundamental na **Universidade Federal do Amazonas (UFAM)**, assegurando o direito à permanência de estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica, por meio do gerenciamento dos auxílios socioeconômicos e da execução de ações sociais. A atuação da CDE é crucial para a promoção da equidade e da inclusão no ambiente acadêmico, garantindo que todos os alunos tenham as condições necessárias para desenvolverem plenamente suas capacidades e concluírem seus estudos.

Ao considerar o contexto mais amplo da educação superior no Brasil, o **Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (SINAES)**, coordenado pelo **INEP**, e suas ferramentas de avaliação, como o **AVALIES**, complementam essa atuação. O SINAES avalia a qualidade das instituições de ensino superior, seus cursos e o

desempenho dos estudantes, criando um ciclo contínuo de melhorias para o sistema educacional. Assim, a articulação entre as políticas de **assistência estudantil** promovidas pela CDE e as ações de **avaliação e regulação** desenvolvidas pelo SINAES e INEP contribui para a promoção de um ambiente universitário mais justo, inclusivo e voltado para a excelência acadêmica. Dessa forma, essas políticas integradas garantem tanto a permanência quanto a qualidade da formação acadêmica dos estudantes da UFAM e das demais universidades brasileiras.

Em conclusão, as universidades desempenham um papel crucial no desenvolvimento global, ao cumprirem suas missões de produção e disseminação de conhecimento científico. Ao contribuir para a solução de desafios sociais, econômicos e ambientais, as instituições acadêmicas se mostram indispensáveis para a construção de um mundo melhor. No Brasil, é fundamental que as autoridades em todas as esferas de governo – federal, estadual e municipal – reconheçam a importância estratégica das universidades e adotem políticas que valorizem seu papel.

Para isso, é essencial que a ciência seja vista como um pilar do progresso, pois sem ela não é possível gerar inovações que transformem a realidade. As universidades, como centros de excelência em pesquisa e formação de profissionais, precisam ser constantemente apoiadas para que possam continuar a contribuir com a sociedade. É necessário que a população reconheça e valorize o trabalho dos cientistas e acadêmicos, compreendendo que eles podem melhorar a qualidade de vida de todos. Com esse reconhecimento, será possível fortalecer a relação entre academia e sociedade, impulsionando o desenvolvimento de um futuro mais justo e sustentável para o país e o mundo.

Para isso, é essencial que a ciência seja reconhecida como um pilar do progresso, especialmente no contexto da **Universidade Federal do Amazonas (UFAM)**. Sem o investimento contínuo em pesquisa e inovação, não é possível promover transformações significativas que impactem a realidade local, regional e global. A UFAM, como instituição de ensino superior na Amazônia, desempenha um papel estratégico no desenvolvimento científico e social da região, sendo fundamental que seu trabalho seja amplamente apoiado e valorizado para que possa continuar contribuindo para o avanço do conhecimento e a melhoria da qualidade de vida de todos.

REFERÊNCIAS

- **BRASIL. Lei nº 10.861, de 14 de abril de 2004.** Institui o Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior - SINAES e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/lei/110.861.htm. Acesso em: [10/09/2024].
- **BRASIL.** Lei nº 10.861, de 14 de abril de 2004. Institui o Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior - SINAES e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 15 abr. 2004. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/lei/110.861.htm. Acesso em: [17/09/2024].
- **BRASIL.** Ministério da Educação. **Portaria Normativa MEC nº 40, de 12 de dezembro de 2007.** Institui o e-MEC e atualiza dispositivos sobre o SINAES. Diário Oficial da União, Brasília, 13 dez. 2007. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=3617-portaria-normativa-n-40-de-12-de-dezembro-de-2007&category_slug=dezembro-2007-pdf&Itemid=30192. Acesso em: [20/09/2024].
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior - SINAES.** Brasília: INEP, 2004. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/sinaes>. Acesso em: [22/09/2024].
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **O INEP e suas atribuições.** Brasília: INEP, 2023. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/institucional/sobre-o-inep>. Acesso em: [24/09/2024].
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes - ENADE.** Brasília: INEP, 2023. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/web/guest/educacao-superior/enade>. Acesso em: [17/08/2024].
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (SINAES).** Brasília: INEP, 2023. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/sinaes>. Acesso em: [09/09/2024].
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). **Manual do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (SINAES).** Brasília: INEP, 2014. Disponível em: http://download.inep.gov.br/educacao_superior/avaliacao_institucional/manual_sinaes.pdf. Acesso em: [23/09/2024].