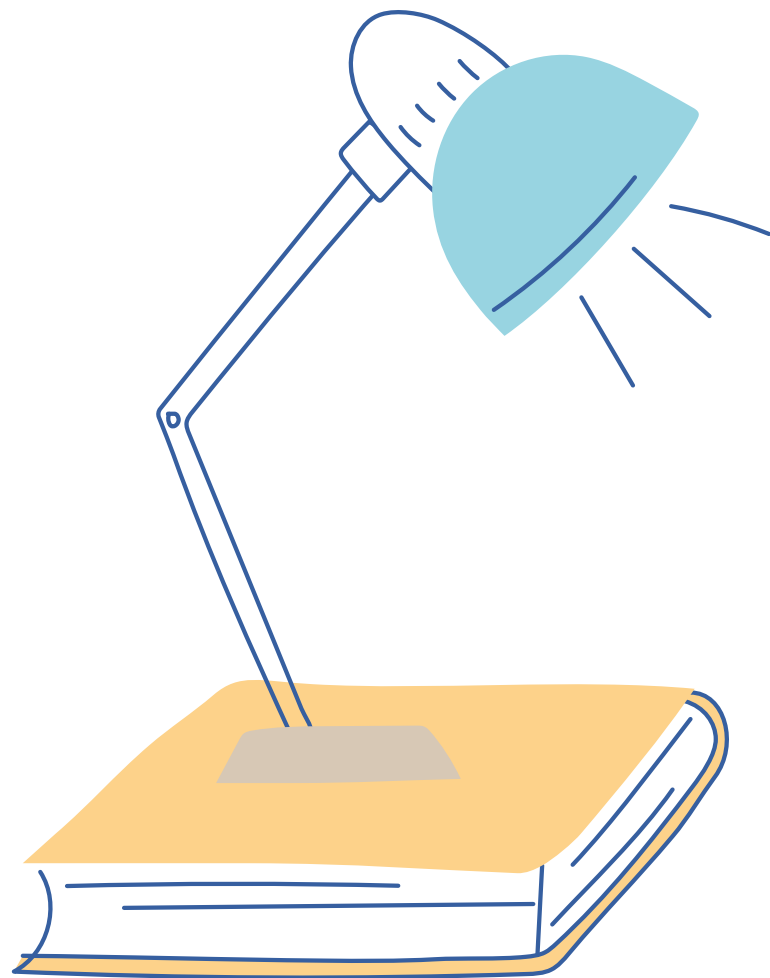




# Retorno às atividades após emergência climática

*Atenção aos aspectos emocionais*

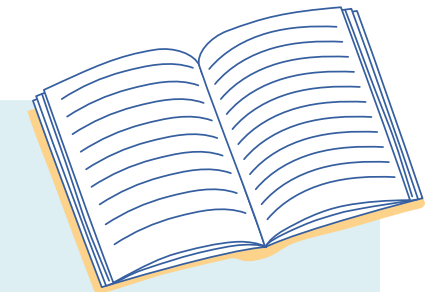


**UFPEL**



Coordenação de Saúde e  
Qualidade de Vida

# Apresentação



Prezados (as),

esta é uma cartilha elaborada pela Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida (CSQV), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal de Pelotas, com o objetivo de orientar sobre algumas estratégias que podem ser adotadas no retorno às atividades acadêmicas após a situação de calamidade que atingiu o Rio Grande do Sul, visando a promoção da saúde emocional e o acolhimento no contexto universitário.

Desejamos boa leitura!

**Organização:**

Angélica Gonçalves Peter e Maria Helena Conceição Silveira  
Psicólogas da CSQV



# Sumário

1	Introdução	04
2	Apoio aos(as) alunos(as)	06
3	Apoio entre colegas servidores(as)	07
4	Como cuidar de si mesmo(a)	08
5	Referências	11



# Introdução

Vivenciamos impactos da crise climática

## O contexto do retorno às atividades após emergência climática

Todos fomos afetados pelas inundações em nosso estado do Rio Grande do Sul. A sensação de insegurança e medo ante aquilo que poderia acontecer - tão conhecida no momento pandêmico - novamente invadiu nosso imaginário.

Diante disso, cada um reage de forma singular. Algumas pessoas recuperam mais rapidamente sua estabilidade; outras levam um tempo maior para se sentirem no controle de suas vidas. Diversos fatores psicossociais contribuem para esse resgate pessoal frente a interrupção da rotina e dos projetos.

Assim, precisaremos de escapes para as tensões que ainda possam interferir na retomada das atividades cotidianas e no livre fluir dos projetos de vida. “E a fala se constitui num poderoso recurso para dar passagem ao que o pensamento pode estar aprisionando”(WALZ, 2024).

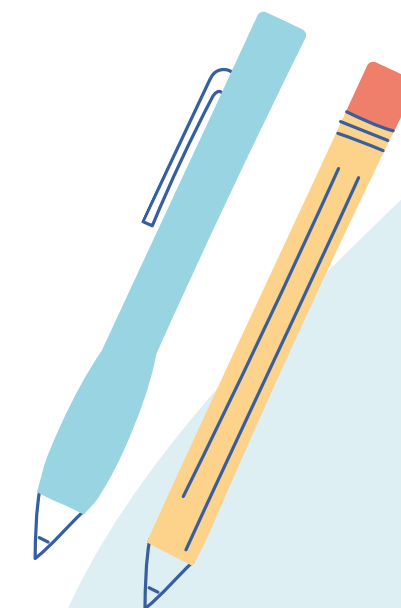
Houve um longo intervalo



**Como acolher quem  
retorna?**

*Vamos dar um espaço para a escuta  
aos(às) alunos(as) em um primeiro momento  
de retomada das atividades*

**E vamos criar espaços para nos ouvirmos**



## Apoio aos(as) alunos(as):

Ações/estratégias que podem ser incentivadas para auxiliar os(as) estudantes:



01

Estabelecer rotinas. A regularidade e a estrutura reduzem o estresse e promovem uma sensação de normalidade e previsibilidade.

02

Favorecer um espaço de conversa e escuta com os(as) alunos(as). A criação de um espaço de compreensão e acolhimento, em que os(as) alunos(as) se sintam ouvidos(as) e validados(as) para expressar seus sentimentos e preocupações.

03

Reforçar comportamentos de cuidado e afeto entre os(as) alunos(as).

04

Estimular a reorganização de projetos e o “seguir em frente”.



## Apoio entre colegas servidores(as)

Atitudes que podem ser adotadas para promover o apoio entre colegas:

Atenção ao estado emocional dos(as) colegas e oferta de apoio sempre que possível.



Fortalecimento dos espaços coletivos/grupais (formais e informais), como reuniões, almoços, pausas para o café;

Estímulo à realização de momentos de descanso.



Reconhecimento do trabalho e empenho dos pares.



## Como cuidar de si mesmo(a)

1

Autoacolhimento  
Atenção à saúde

*Estratégias que podem ser empregadas para o autocuidado emocional:*

*Esteja consciente de que um estado emocional de preocupação, ansiedade, raiva e desconforto faz parte da resposta natural de enfrentamento à situação de estresse. Portanto, seja paciente e acolhedor consigo e com seu retorno à rotina.*

Trate-se com a mesma gentileza e compreensão que dedicaria a um amigo querido. Atente às suas necessidades, ofereça apoio e encorajamento a si mesmo e reconheça suas potencialidades.

*Não descuide da sua saúde. Invista nas práticas de exercícios físicos, alimentação saudável e priorize a qualidade do seu sono.*





## Como cuidar de si mesmo(a)

2

Gerenciamento de  
estresse e sobrecarga

*Estratégias que podem ser empregadas para o autocuidado emocional:*

*Fique atento(a) aos níveis pessoais de cansaço e fadiga;  
Mantenha a realização de pequenos intervalos e priorização do tempo de descanso;  
Preserve a realização de atividades com a família e amigos nos períodos de folga,  
evitando acompanhar os grupos de trabalho nas redes sociais em horários  
extratrabalho.*

*Busque manter e fortalecer os espaços coletivos de integração, bem como os momentos  
de descanso.*

*Tenha atenção aos limites emocionais, demandando ajuda sempre que necessário; caso  
você esteja se sentindo emocionalmente afetado(a) pela situação, procure conversar  
com alguém a respeito e busque profissionais de saúde mental.*



Esse cuidado entre todos(as) se constitui numa poderosa **fonte de saúde e reconstituição da vida universitária.**

A força de um, se une à força do outro, fazendo a **força do todo.**



## Referências



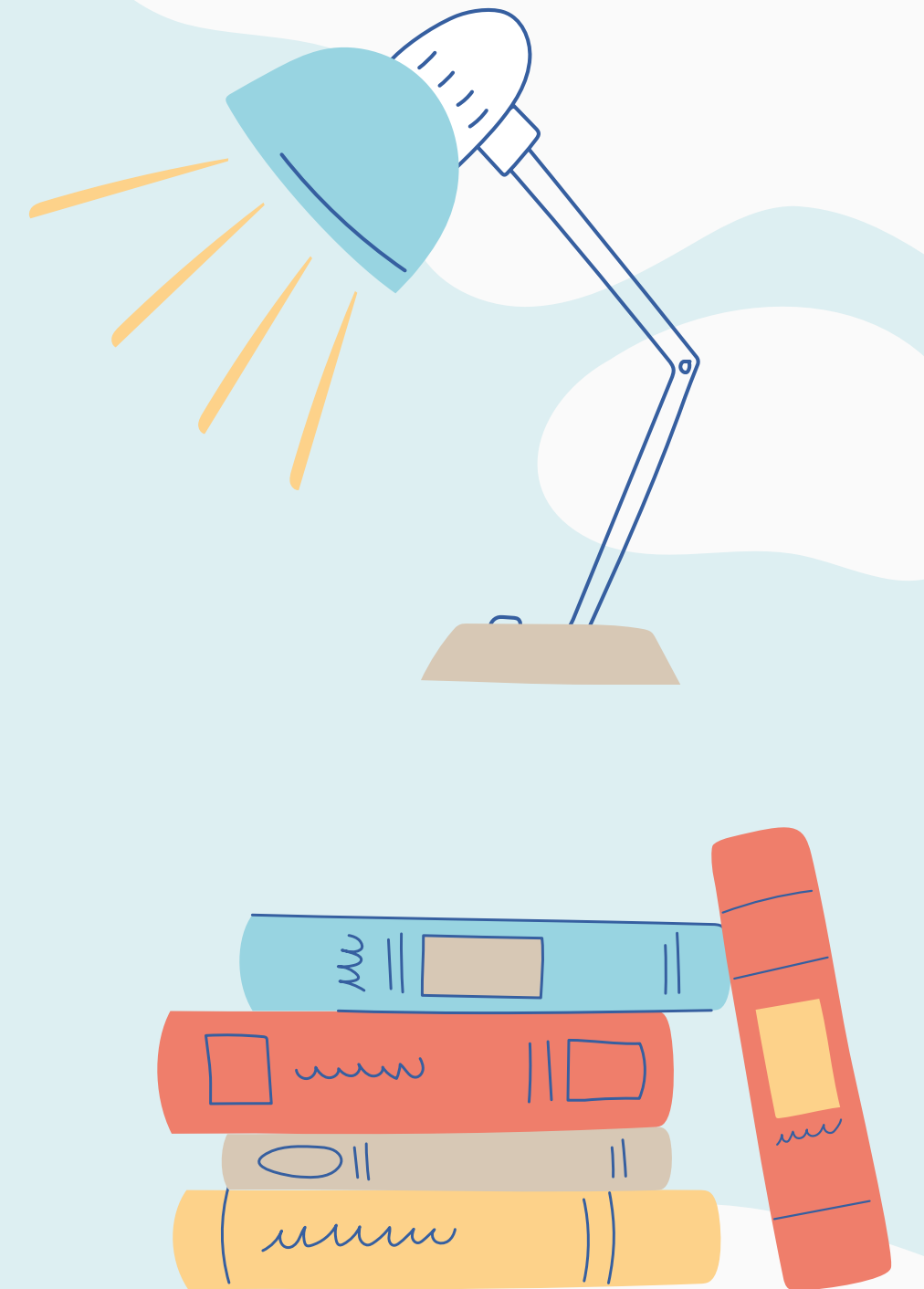
FEEVALE. Retorno às aulas após as enchentes no Rio Grande do Sul (guia prático para professores) Universidade FEEVALE. Disponível em: [https://www.feevale.br/Comum/midias/ab6558f3-a35f-4707-8403-97885c10b98b/Guia\\_Professores\\_RS.pdf](https://www.feevale.br/Comum/midias/ab6558f3-a35f-4707-8403-97885c10b98b/Guia_Professores_RS.pdf)



FIOCRUZ, Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais. 2020.  
FIOCRUZ, Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações para Gestores. 2020.



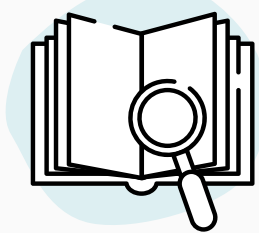
FURG. Reconstrução Enchentes 2024 Unidade III Atenção aos Aspectos Psíquicos Pós Enchente. Escola de Enfermagem; Faculdade de Medicina; Instituto de Ciências Biológicas.



## Referências



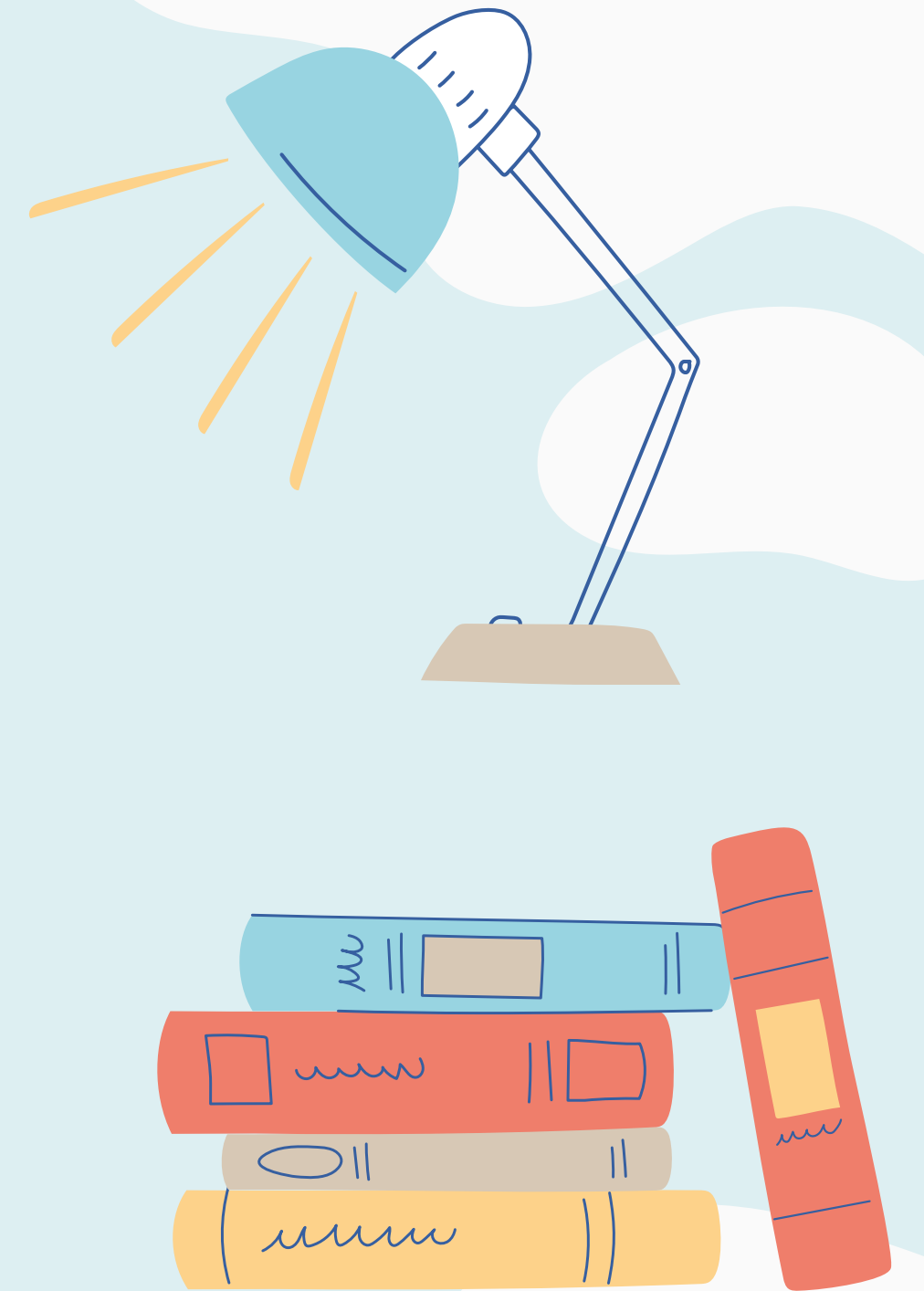
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano  
Diretoria de Gestão de Pessoas Coordenação de Atenção à Saúde e  
Qualidade de Vida. Retorno ao trabalho presencial no contexto da  
pandemia covid-19: orientações de saúde mental.  
[https://ifbaiano.edu.br/portal/coronavirus/wp-  
content/uploads/sites/94/2021/10/Retorno-Presencial-e-  
Orientacoes-de-Saude-Mental-IFs.pdf](https://ifbaiano.edu.br/portal/coronavirus/wp-content/uploads/sites/94/2021/10/Retorno-Presencial-e-Orientacoes-de-Saude-Mental-IFs.pdf)



MENDES, Ana Virgínia Silva...[et al.] Primeiros Cuidados  
Psicológicos: estratégias de autocuidado e cuidado com o outro.  
Juazeiro do Norte: Universidade Federal do Cariri, 2021



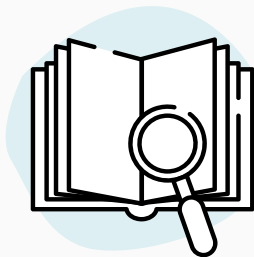
OPAS. OMS. Enfrentando Problemas Plus em Grupo (EP+ GRUPO).  
Atendimento psicológico em grupo para adultos com angústia em  
comunidades expostas à adversidade. Organização Pan Americana  
da Saúde. Organização Mundial de Saúde.



## Referências



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, War Trauma Foundation e Visão Global internacional (2015). Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS: Genebra



UFRGS.Volta às aulas na UFRGS pós enchente. Guia de Recomendações Gerais Comissão de Direitos Humanos IFCH UFRGS



WALZ, Júlio César. Como entender e acolher os afetados pelas enchentes. Em Educação em Pauta/Eduardo Wolff | eduardo@padrinhoconteudo.com. Publicado em 16/05/24 Disponível em: <https://sinepe-rs.org.br/educacaoempauta/com-a-palavra/como-entender-e-acolher-os-afetados-pelas-enchentes/>





## **Nossos contatos:**

 **53 3284 3981**

 **[saude.servidor@ufpel.edu.br](mailto:saude.servidor@ufpel.edu.br)**