

BOLETIM CEEGED UNILA



EDIÇÃO ESPECIAL DE QUARENTENA

09 de abril de 2020

Apresentação

Preparamos este boletim para trazer algumas informações que possuam caráter de utilidade pública, principalmente no combate à violência contra a mulher em tempos de quarentena. Também aproveitamos a oportunidade para divulgar o trabalho deste comitê e manter a comunidade acadêmica bem-informada. Mas também pretendemos acolher a todos, já que neste período estamos com nosso atendimento bastante limitado, atendendo somente casos urgentes. Neste boletim você encontrará os endereços de e-mail para entrar em contato com a equipe do CEEGED, pois estamos operando administrativamente através de trabalho remoto. Mesmo assim, pensamos em compartilhar informações, sugestões de atividades, material e tudo mais que possa ser útil e também um acalento neste momento tão complicado.

Somos particularmente sensíveis quanto aos grupos que apresentam maior vulnerabilidade neste momento e sabemos que este público está presente em nossos diferentes eixos de atuação.

A seguir, algumas páginas de afeto e carinho, de acolhimento para que saibam que não estão sozinhas.

Contem com o CEEGED-UNILA!

Carla Gastaldin
Maria Aparecida Webber
Regiane Tonatto
Renata Peixoto de Oliveira

Abril de 2020

1. CONSTRUINDO E ACOLHENDO: ESTE É O MOMENTO DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Nós estamos vivendo um momento único na história da humanidade, e sobretudo na história da nossa humanidade, já que as gerações com quem compartilhamos esse momento nunca foram tão proximamente afetadas e com tanta intensidade pelos efeitos de uma pandemia. Frente a tudo que vivemos: entre isolamento social, máscaras nas ruas, noticiários ininterruptos sobre o coronavírus, mensagens contraditórias nas redes sociais e rituais de desinfecção, surge uma sensação de terror frente a algo que aprendemos a nomear, mas que ainda pode nos pegar desprevenidos, dado seus elementos surpresa.

A vivência de uma situação mundial nova, imprevisível, com risco de morte e contaminação produz mudanças de comportamento e sentimentos como os de aflição, irritação, solidão, tristeza, desespero e desesperança. Nesses momentos é importante compreender que todos nós chegamos até aqui porque em outras situações da vida desenvolvemos estratégias de lidar com problemas e situações angustiantes. Dar uma pausa na epidemia de notícias e pensamentos catastróficos e respirar é importante para a saúde mental. Conseguir dar esse intervalo possibilita se descolar da situação aterrorizante e refletir de que forma, em outros momentos, você conseguiu enfrentar o medo com recursos internos que você já possui: eles estão aí dentro! Também pode ser a oportunidade de tentar estratégias que muitas vezes parecem não modificar a situação, mas que podem fazer a diferença na forma com que você vivenciará a crise que o mundo, e também você, enfrenta.

Baseando-se nas orientações da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP) trazemos algumas estratégias que podem ser alternativas de enfrentamento ao isolamento social e aos sinais de angústia:

1. Pense em uma situação no passado em que você viveu um momento de angústia e como conseguiu enfrentar o problema. Todos nós temos histórias de resiliência para contar, e isso pode lhe dar uma ideia do que fazer nesse momento.

2. Aproxime-se de algo que você gosta: os interesses pessoais revelam coisas positivas sobre nós, uma dimensão de prazer e afeto que são muito bem-vindas em

situações de crise. As artes são um canal de expressão incrível, para canalizar nossa angústia.

3. Da mesma forma que a arte, os exercícios físicos são importantes não só porque produzem de fato substâncias corporais relacionadas ao prazer e ao humor, mas também porque permitem que você mude o foco da sua atenção - o qual está, nos dias de hoje, bastante voltado à pandemia e suas consequências. Tudo aquilo que pode te impulsionar para fora da angústia (e do problema) resulta em uma ajuda grande. A internet está repleta de vídeos com exercícios que você pode fazer em casa, até mesmo com cabos de vassoura e produtos de limpeza.

4. Limite a quantidade de tempo que você passa na internet: essa é uma dica importante para administrar a ansiedade. Não participe do circuito de mensagens ou se envolva em discussões que dizem respeito à pandemia, se você sente que isso de alguma forma lhe deixe ansiosa(o/e) ou não lhe faz bem. Debater sempre nos leva a um envolvimento profundo com o assunto em discussão, o que pode alimentar a angústia sobre o problema.

5. É importante não se apegar a pensamentos catastróficos e somente buscar as informações necessárias para lhe dar subsídio sobre o problema e sobre quais decisões tomar. Busque sempre informações em fontes confiáveis de jornalismo.

6. Construa, mantenha ou reconstrua uma rede de relacionamentos sociais, ainda que à distância: inicie um movimento de se aproximar das pessoas que moram com você e dos seus amigos. Você pode usar essa oportunidade para conversar com eles sobre outros assuntos e encontrar uma ou mais pessoas com quem você possa desabafar, se necessário. Mesmo não sendo presencialmente, sentir que há algum tipo de rede de apoio é muito importante para a saúde mental.

7. Permita-se dar uma pausa para você: somente para você! Faça algo que tenha significado positivo para você e para mais ninguém. Isso pode parecer irrelevante no contexto atual, mas é fundamental para a construção de sentimentos sobre si mesmo e sobre pertencer ao mundo, os quais também podem estar abalados em momentos de crise.

8. Muitas pessoas encontram nos exercícios de relaxamento/respiração e meditação uma fonte de alívio do estresse. Mais uma vez a internet fornece muitos modelos dessas práticas.

9. Cuide do seu sono, pois ele está diretamente ligado ao humor: não pense ou entre em contato com assuntos que lhe deixam ansiosa (o/e) próximo ao horário de dormir, bem como evite ingerir cafeína, álcool, fumar ou comer demasiadamente pelo menos nas 4 últimas horas antes de deitar. Busque não dormir tarde esquecendo-se do tempo ao utilizar internet ou assistir tv, e lembre-se que a luz azul emitida pelos dispositivos eletrônicos são prejudiciais ao sono (muitos aparelhos podem ser ajustados para diminuir a luz azul e existem aplicativos para este fim). Ao longo do dia o corpo precisa de luz, mas um bom sono exige silêncio e ambiente escuro!

10. O sentimento de conexão com os outros é um fator importante para resistir às crises, além dos amigos ou se você não tiver tantos, envolva-se em uma atividade de solidariedade e empatia, isso pode ajudar a sentir-se menos sozinho e ver um sentido diferente em meio ao caos.

11. Em casos em que você não esteja conseguindo lidar com a situação ou sinta que pode estar ficando mal, peça ajuda (aos amigos/familiares) e procure um profissional.

- **Contatos de acolhimento psicológico geral:**

Foz do Iguaçu possui um serviço de acolhimento psicológico montado pela prefeitura justamente para atendimento das pessoas neste momento difícil que todos estão passando. O acolhimento psicológico é direcionado tanto para o público geral (por telefone) quanto para os profissionais de saúde (presencial):



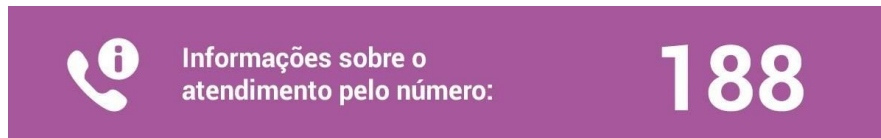
**PREFEITURA DE**
Foz do Iguaçu
Foz contra a Covid-19

SERVIÇO DE
ACOLHIMENTO
PSICOLÓGICO
POR TELEFONE
Nesse momento
emergencial, um auxílio
para o sofrimento,
tensões e angústias
SEGUNDA
A SÁBADO
7h às 18h
2105-9003 **#ficaemcasafoz**



**PREFEITURA DE**
Foz do Iguaçu
Foz contra a Covid-19
SERVIÇO DE
ACOLHIMENTO
PSICOLÓGICO
PRESENCIAL
Profissional da Saúde,
manter o equilíbrio emocional
neste momento é muito
importante. Não se sinta
desamparado, conte com a
ajuda de psicólogos.
SEGUNDA
A SÁBADO
7h às 18h
3901-3559 **#ficaemcasafoz**

Um ponto importante de apoio é o Centro de Valorização da Vida (CVV), que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias:



Para aqueles que se interessam pelo tema da saúde mental, segue o link da entrevista “O mundo que conhecíamos mudou”, a qual traz uma reflexão sobre o impacto do isolamento para a subjetividade. O entrevistado é o psiquiatra e psicanalista Jorge Forbes:

<https://www.moneyreport.com.br/politica/jorge-forbes-o-mundo-que-conheciamos-mudou/>

2. CEEGED NA PANDEMIA: o acolhimento dos casos de violência contra as mulheres e outras questões de gênero



Enquanto Comitê Executivo pela Equidade de Gênero e Diversidade, não podemos ainda deixar de mencionar que as mulheres já são, por si só, um público vulnerável às situações de violência e sobrecarga de trabalho relativos ao cuidado. Ambas as situações tendem a se agravar em momentos de crise, pois são as mulheres que disparadamente precisam se dedicar a cuidar dos familiares e da sua rede de contatos em momentos como esse, bem como são aquelas que mais sofrem com os impactos de um isolamento domiciliar na presença de agressores (que são em sua maioria companheiros e homens da própria família). Nesse sentido, gostaríamos de ressaltar que o CEEGED está apostos para atender a comunidade universitária em qualquer situação relacionada à violência contra as mulheres e/ou outras questões relacionadas à gênero.

Disponibilizamos o serviço de acolhimento realizado pelas membras do comitê e o de apoio psicológico, ambos realizados por meios virtuais durante a quarentena. **O acolhimento/conversa com a equipe do comitê pode ser agendada pelo e-mail ceeged@unila.edu.br e o horário com a psicóloga pode ser agendado pelo e-mail carla.gastaldin@unila.edu.br.**

- **Contatos de emergência para situações que envolvam todos os tipos de violência contra as mulheres:**

As mulheres contam com a Delegacia da Mulher, o CRAM, a Patrulha Maria da Penha e a Polícia Militar em situações de emergência/violência:

- **Denúncia de Violência contra a Mulher - 180**
- **Centro Referência em Atendimento à Mulher em Situação de Violência - CRAM - 08006438111**
- **Delegacia da Mulher: 3521-2151** (no período de quarentena a indicação é ligar antes de comparecer ao local, ressaltando que a delegacia aceita ligação a cobrar) ou e-mail dpmulherfoziguacu@pc.pr.gov.br
- **Patrulha Maria da Penha: 98401-6287**
- **Polícia Militar também pode ser acionada pelo telefone 190**



Imagem: campanha Coletivo Mulheres Sem Fronteira

Por fim, cabe lembrar que muitas pessoas estão passando por momentos difíceis gerados pelo isolamento e pela ameaça do COVID-19. Nenhum sentimento nesse momento pode ser minimizado e tampouco deve gerar culpa. O que estamos vivendo é inédito e devemos reforçar que o estado de alerta, com todas as suas alterações emocionais e físicas, é uma resposta biológica e psíquica necessária à adaptação a uma situação nova. Cada um vivenciará esse processo de forma única, e é muito importante que você saiba que pode contar com outras pessoas e com profissionais nos momentos que precisar.

Este boletim também objetiva trazer algumas informações e dicas que proporcionem acesso à informação de qualidade e dicas culturais e de bem-estar.

3. Dicas e sugestões para realizar na quarentena

Algumas pessoas estão fazendo algo para se distrair, não se sentirem sozinhas e se divertirem nestes tempos em que as opções de lazer desapareceram de nosso cotidiano, no caso, as maratonas de séries e filmes. Uma plataforma bastante popular e utilizada em todo o mundo, nos brinda com alguns títulos muito interessantes. Aqui disponibilizamos algumas dicas que se vinculam à temáticas feministas, de gênero e diversidade. Confira, dicas de filmes e séries com temas de gênero e diversidade da NETFLIX!

Elisa e Marcela (2019)

Nise: O Coração da Loucura (2015)

Flores raras (2013)

Milada (2018)

A vida e a história de Madam C.J.Walker (2020)

Se você precisa se reconectar consigo mesma e acredita que um pouco de relaxamento e meditação possam ser interessantes neste momento, deixamos a dica de um curso de filosofia oriental e meditação da monja coen, a semana zazen. Basta acessar o link do site para se inscrever gratuitamente (<https://www.semanazazen.com.br/>).

Mas você também pode estar pensando em aproveitar este período para investir na sua formação fazendo algum curso gratuito EAD. Nós temos uma dica super interessante de um seminário virtual da CLACSO, que neste período, está sendo ofertado gratuitamente. E o curso também versa sobre os temas que abrangem o universo do CEEGED.

Acesse o site e participe do curso Ecología feminista de saberes
https://repositorio.clacso.org/Ecologia_feminista_de_saberes.html

Mas, tudo bem se você não conseguir participar de cursos, neste momento. Talvez você queira apenas se inteirar sobre algumas publicações que versem sobre debates sobre feminismos e gênero. Sem problemas, por que temos algumas ótimas sugestões de leitura para vocês:

A seção sindical da Andes na UNILA, lançou uma publicação especial sobre feminismo com contribuições de docentes filiadas ao sindicato, trata-se do Caderno SESUNILA 2: Feminismos e emancipação e o documento está disponível por este link: <https://issuu.com/sesunila/docs/caderno2>

O programa de mestrado PPGICAL do ILAESP conta com um periódico do corpo discente, a Revista Espirales. No ano passado, foi lançado um número especial da revista intitulado Feminismo em América Latina que você pode acessar pelo link <https://revistas.unila.edu.br/espiales/issue/view/110/showToc>

A publicação mais recente nesta lista é uma iniciativa comemorativa do mês da mulher que foi preparada especialmente pelo CILA do ILAACH. Trata-se do Boletim Kultrum cujo acesso pode ser feito por este link: <https://www.boletimkultrum.com/leia-os-boletins-lea-los-boletines>

Caso você tenha interesse em análises atuais e que considerem as bases estruturais ou as consequências políticas e econômicas desta crise atual, pode sentir alívio por que nós também trouxemos ótimas dicas de textos e entrevistas para compartilhar com vocês. Aqui vocês podem acompanhar importantes reflexões de renomadas teóricas feministas. Abaixo os títulos das matérias e seus respectivos links de acesso.

Texto de opinião: Nancy Fraser: O neoliberalismo não se legitima mais
<https://operamundi.uol.com.br/politica-e-economia/63892/nancy-fraser-o-neoliberalismo-nao-se-legitima-mais>

Entrevista: Rita Segato y los vínculos en la cuarentena

https://www.youtube.com/watch?v=Xd10e_0yEBw

Texto de opinião: Judith Butler sobre a Covid-19: 'O capitalismo tem seus limites'

<https://www.redebrasilatual.com.br/blogs/blog-na-rede/2020/03/judith-butler-sobre-a-covid-19-o-capitalismo-tem-seus-limites/>

Agora se não adianta mesmo e você só consegue acompanhar notícias sobre a pandemia por que não consegue focar em outra coisa ou não está afim de pensar as bases estruturais desta crise, nós temos um material específico para indicar. Obviamente, os textos tratam da pandemia do COVID-19 através da questão de gênero que é importante e

fundamental. Para abranger a diversidade do debate e a diversidade linguística de nossa universidade, selecionamos textos em quatro idiomas diferentes.

Neste espaço, reunimos alguns textos interessantes, provocadores e que suscitam importantes discussões para pensarmos a pandemia e as questões de gênero. Estes textos refletem a opinião de suas autoras e autores, mas são importantes meios para refletirmos sobre as dimensões culturais, sociais, econômicas e políticas que perpassam as relações de gênero neste contexto de crise gerado pela pandemia. Boa leitura!

Quais os impactos da pandemia sobre as mulheres

<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/03/24/Quais-os-impactos-da-pandemia-sobre-as-mulheres>

Why COVID-19 Response Efforts Need to Consider That Pandemics Hit Women and Girls the Hardest

<https://www.globalcitizen.org/en/content/how-covid-19-coronavirus-affects-women-girls/>

Pandemias sí saben de géneros

https://elpais.com/elpais/2020/03/24/planeta_futuro/1585069752_318046.html

Les femmes et le COVID-19 : Cinq mesures que les gouvernements peuvent prendre maintenant

<https://www.unwomen.org/fr/news/stories/2020/3/news-women-and-covid-19-governments-actions-by-ded-bhatia>