



**USE MÁSCARA
E
EVITE TOCAR OLHOS,
NARIZ E BOCA**

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



É IMPORTANTE A LIMPEZA DO AMBIENTE DE TRABALHO

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

**OS COLABORADORES DE EMPRESAS
TERCEIRIZADAS DEVEM COMUNICAR A CHEFIA
IMEDIATA DA SUA EMPRESA. A EMPRESA
DEVERÁ COMUNICAR O FISCAL DE CONTRATO
DA UDESC QUE DEVE COMUNICAR A COMISSÃO
SETORIAL DE MONITORAMENTO.**



**PROCURE SABER, NO CENTRO DE ENSINO E NO
CURSO, OS NOMES DOS RESPONSÁVEIS, BEM
COMO A IDENTIFICAÇÃO DOS MEMBROS DA
COMISSÃO DE MONITORAMENTO DESIGNADA
PELOS ATOS DO REITOR NºS 146/2020, 161/2020,
175/2020 E 181/2021, DISPONÍVEIS EM
[HTTPS://WWW.UDESC.BR/CURSOCOVID-
19/MONITORAMENTO](https://www.udesc.br/cursocovid-19/monitoramento). A COMUNICAÇÃO COM O
RESPONSÁVEL DO CURSO PODERÁ SER
REALIZADA POR E-MAIL, TELEFONE OU
WHATSAPP.**

#retornoseguironaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

CASO O SERVIDOR OU ESTUDANTE SINTOMÁTICO SE DIRIJA ÀS DEPENDÊNCIAS DA UDESC, SERÁ COLOCADO EM UMA SALA OU ÁREA ONDE FIQUE ISOLADO(A) DE OUTRAS PESSOAS, LIMITANDO O NÚMERO DE PESSOAS QUE TÊM CONTATO COM A PESSOA DOENTE E ORIENTADO A ENTRAR EM CONTATO COM AS AUTORIDADES DE SAÚDE LOCAIS. O RESPONSÁVEL NO CURSO OU CENTRO (COMISSÃO DE MONITORAMENTO) SERÁ AVISADO E FARÁ OS ENCAMINHAMENTOS NECESSÁRIOS.



#retornoseguironaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

COMISSÃO DE MONITORAMENTO DA COVID-19

**OS ESTUDANTES DEVEM COMUNICAR
PRIMEIRAMENTE A SECRETARIA ACADÊMICA
(GRADUAÇÃO OU PÓS-GRADUAÇÃO),
RECEBER ORIENTAÇÕES DA COMISSÃO
SETORIAL DE MONITORAMENTO E
PREENCHER O FORMULÁRIO ELETRÔNICO.**

[HTTPS://WWW.UDESC.BR/CURSOCOVID-19/MONITORAMENTO](https://www.udesc.br/cursocovid-19/monitoramento).



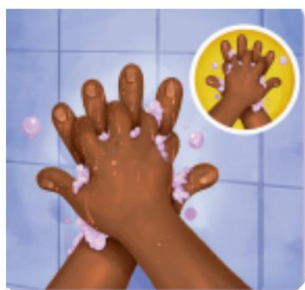
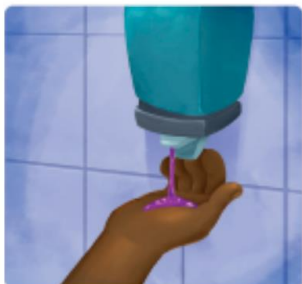
**OS SERVIDORES (PROFESSORES E TÉCNICOS)
DEVEM COMUNICAR PRIMEIRAMENTE A CHEFIA
IMEDIATA, RESPONSÁVEL PELO SETOR DE
RECURSOS HUMANOS (RH) DO CENTRO DE
ENSINO E A COMISSÃO SETORIAL DE
MONITORAMENTO PARA RECEBER ORIENTAÇÕES
E DEPOIS PREENCHER O FORMULÁRIO.**



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

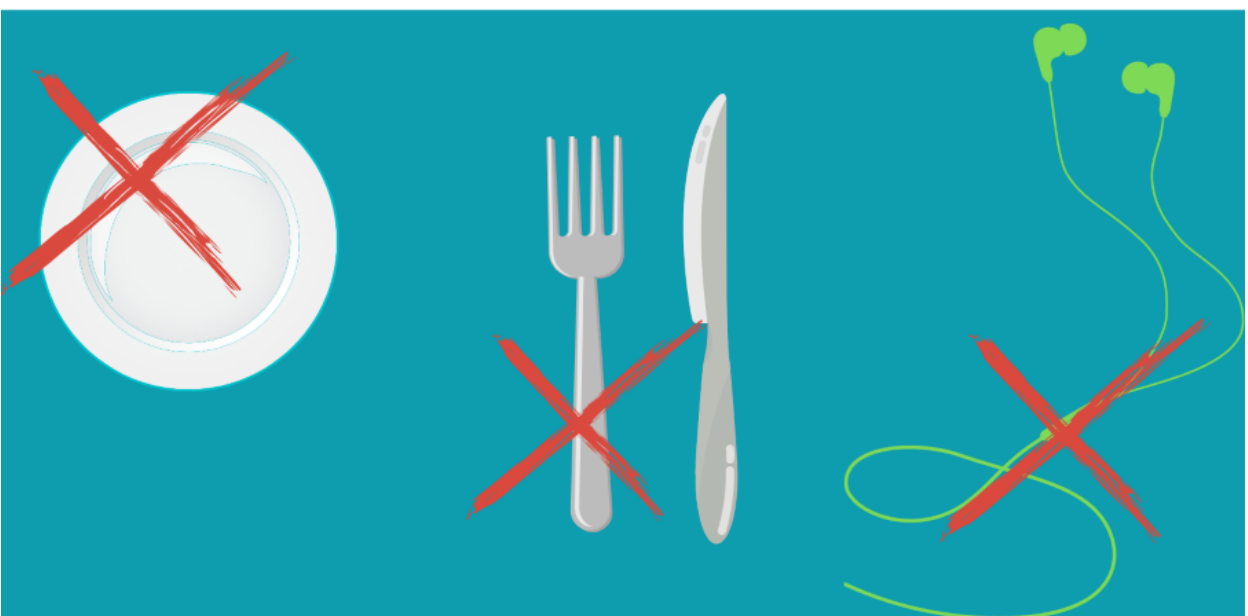


LAVE BEM AS MÃOS



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

EVITE COMPARTILHAR COPOS, PRATOS OU OUTROS ARTIGOS DE USO PESSOAL



#retornoseguronaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

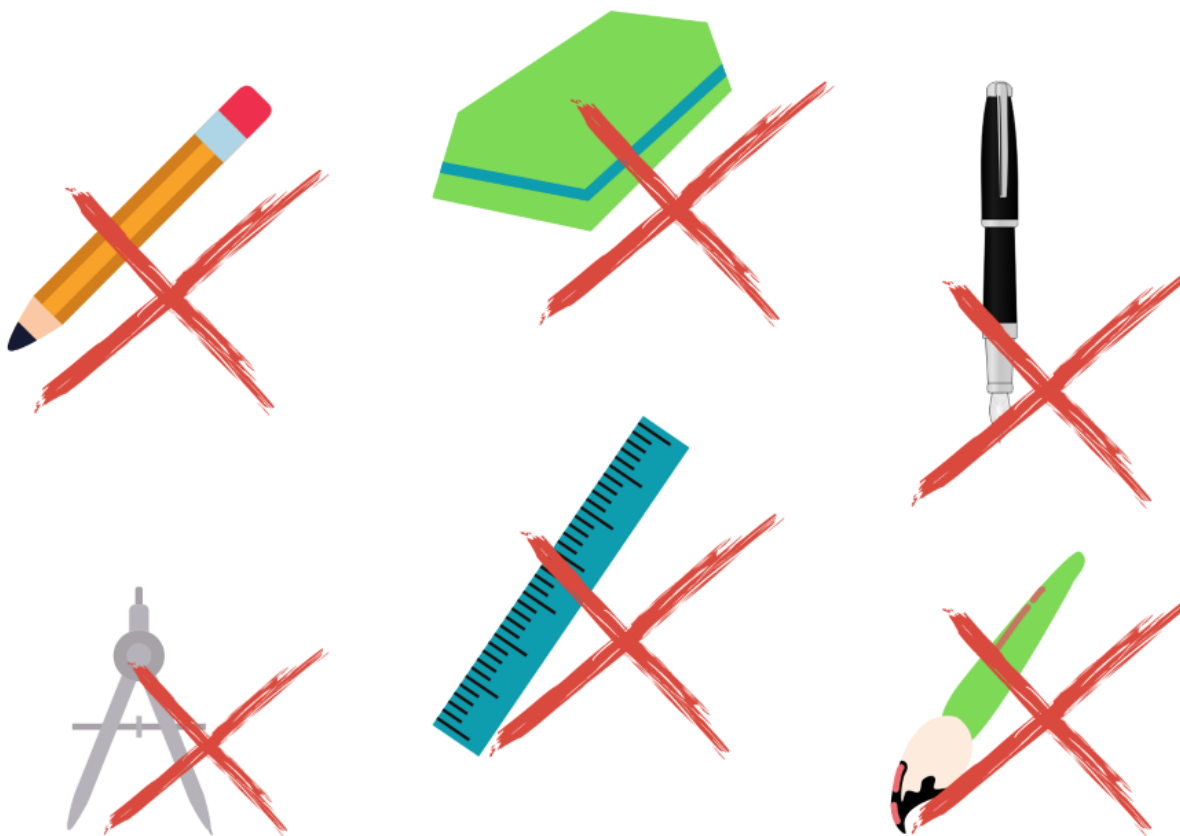


**A MÁSCARA DEVE
SEMPRE COBRIR O
NARIZ E A BOCA**

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



NÃO PODERÃO SER COMPARTILHADOS ENTRE ESTUDANTES MATERIAIS DE ENSINO

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



**NÃO DEIXE A MÁSCARA PENDURADA
NO BRAÇO, MUITO MENOS NO
PESCOÇO.**

**ESTA ATITUDE PODE CONTAMINAR
SUA MÁSCARA ALÉM DE FACILITAR A
DISSEMINAÇÃO DO VIRUS**

#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA



**A MÁSCARA DE TECIDO DEVE
SER LAVADA SEPARADAMENTE,
DEVE FICAR DE MOLHO EM
ÁGUA E ENTÃO DEIXE SECAR,
DEPOIS PASSE E GUARDE EM UM
SAQUINHO**

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

NO TRANSPORTE ESCOLAR



**USAR MÁSCARA,
OBRIGATORIAMENTE**

**EVITAR TOCAR OLHOS, NARIZ E
BOCA SEM HIGIENIZAR AS MÃOS**



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

NO TRANSPORTE ESCOLAR

**UTILIZAR OS BRAÇOS EM CASOS
DE TOSSE E ESPIRROS, PARA
PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS;**



**EVITAR, O MÁXIMO POSSÍVEL, O
CONTATO COM AS SUPERFÍCIES
DO VEÍCULO;**



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

NO TRANSPORTE ESCOLAR

DEIXAR AS JANELAS DO
TRANSPORTE ABERTAS,
QUANDO POSSÍVEL



ACOMODAR-SE INTERCALANDO
UM ASSENTO OCUPADO E UM
LIVRE;



#retornoseguironaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

NO TRANSPORTE ESCOLAR

**HIGIENIZAR AS
MÃOS COM ÁLCOOL
EM GEL 70%
DURANTE O
PERCURSO**



**FAZER A
HIGIENIZAÇÃO DAS
MÃOS, ASSIM QUE
ENTRAR NA
FACULDADE;**

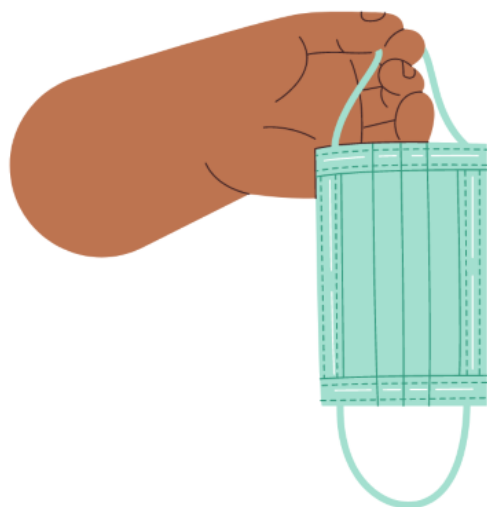
**FAZER A
HIGIENIZAÇÃO DAS
MÃOS, ASSIM QUE
ENTRAR EM CASA NO
RETORNO DA
FACULDADE.**

#retornoseguironaude



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PARA ACADÊMICOS



MÁSCARAS FACIAIS: CADA PESSOA DEVE LEVAR MÁSCARAS SUFICIENTES PARA TROCA CONFORME RECOMENDAÇÃO DA PORTARIA CONJUNTA DA SES/SED/DCSC Nº 1967, DE 11 DE AGOSTO DE 2021, QUE ORIENTA QUE A TROCA SEJA REALIZADA A CADA 2 (DUAS) HORAS OU QUANDO SE TORNAR ÚMIDA (SE ANTES DESTES TEMPO). O NÚMERO DE MÁSCARAS DEPENDE DO TEMPO DE PERMANÊNCIA NAS DEPENDÊNCIAS DA UDESC.

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL PARA ACADÊMICOS

FRASCO INDIVIDUAL DE
ÂLCOOL EM GEL/
ÂLCOOL 70%.



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

USAR MÁSCARA AINDA SALVA VIDAS, MESMO APÓS SER VACINADO



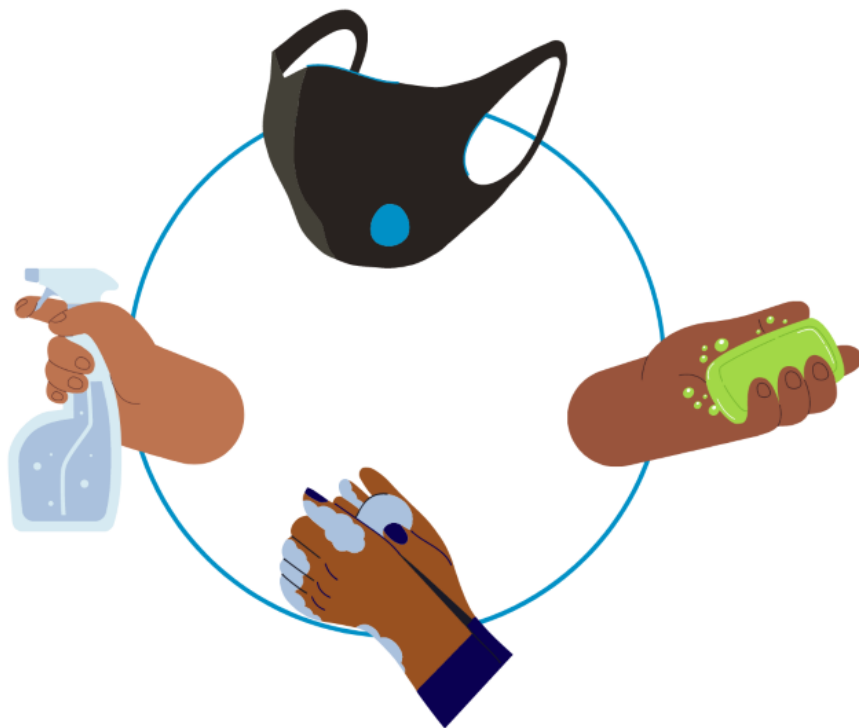
VACINAS SEGURAS E EFICAZES ESTÃO CONTRIBUINDO SIGNIFICATIVAMENTE PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS GRAVES E MORTE POR COVID-19. COMO AS VACINAS ESTÃO SENDO LANÇADAS E A IMUNIDADE ESTÁ AUMENTANDO, É IMPORTANTE CONTINUAR A SEGUIR TODAS AS MEDIDAS RECOMENDADAS QUE REDUZEM A PROPAGAÇÃO DO SARS-COV-2. ISSO INCLUI DISTANCIAR-SE FISICAMENTE DOS OUTROS; USANDO UMA MÁSCARA, ESPECIALMENTE EM AMBIENTES LOTADOS E MAL VENTILADOS; LIMPANDO AS MÃOS COM FREQUÊNCIA; COBRINDO QUALQUER TOSSE OU ESPIRRO EM SEU COTOVELO DOBRADO; E ABERTURA JANELAS QUANDO DENTRO DE CASA.

#retornoseguronaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO



AINDA PRECISO MANTER AS MEDIDAS PREVENTIVAS, COMO DISTANCIAMENTO SOCIAL, USO DE MÁSCARA E LIMPEZA DAS MÃOS COM ÁLCOOL EM GEL?

SIM, PRINCIPALMENTE PORQUE NESTE PRIMEIRO MOMENTO APENAS UMA PARCELA DA POPULAÇÃO SERÁ IMUNIZADA E A VACINA LEVA ALGUNS DIAS PARA FAZER EFEITO. ALÉM DISSO, ESSAS MEDIDAS AUXILIAM NA PREVENÇÃO DE VÁRIAS OUTRAS DOENÇAS.

#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

**-MÁSCARA TRIPLA CAMADA
(DEVE SER TROCADA A CADA 2
HORAS OU ASSIM QUE ESTIVER
ÚMIDA)**

**-FRASCO INDIVIDUAL DE
ÁLCOOL
EM GEL/ÁLCOOL 70%**



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

Coronavírus



**USE MÁSCARA E RESPEITE O
DISTANCIAMENTO**



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

A VACINA É SEGURA?



SIM. TODAS AS VACINAS QUE SÃO LICENCIADAS SÃO RIGOROSAMENTE TESTADAS. TANTO O REGISTRO OU MESMO A AUTORIZAÇÃO EMERGENCIAL SÓ SÃO REALIZADOS À PARTIR DE ESTUDOS QUE COMPROVEM A SEGURANÇA E A EFICÁCIA DAS VACINAS. MESMO APÓS SEU REGISTRO, HÁ UM MONITORAMENTO RIGOROSO DE EVENTUAIS EVENTOS ADVERSOS, TANTO EM ESTUDOS CIENTÍFICOS COMO PELAS EQUIPES DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA E SANITÁRIA.

#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

COMO AS VACINAS FUNCIONAM?



AS VACINAS ATUAM NA PREVENÇÃO, INDUZINDO A CRIAÇÃO DE ANTICORPOS POR PARTE DO SISTEMA IMUNOLÓGICO. REDUZEM A POSSIBILIDADE DE INFECÇÃO, PORÉM CASO A INFECÇÃO OCORRA, A VACINA EVITARÁ SUA EVOLUÇÃO PARA QUADROS MAIS GRAVES E PRINCIPALMENTE A MORTE.

#retornoseguronaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

UMA PESSOA VACINADA PODE TRANSMITIR COVID-19?



SIM. AS VACINAS ATUALMENTE DISPONÍVEIS NÃO IMPEDEM TOTALMENTE QUE UMA PESSOA CONTRAIA O VÍRUS, E MUITAS VEZES PODEM APARECER SINTOMAS CLÍNICOS. O QUE SE ESPERA É QUE ESSES SINTOMAS SEJAM MAIS BRANDOS. DESTA FORMA, UMA PESSOA PODE CONTRAIR E TRANSMITIR O VÍRUS MESMO QUE SEJA VACINADO.

#retornoseguronaudescc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

É PRECISO DAR UM INTERVALO ENTRE A VACINA DE GRIPE E A VACINA CONTRA COVID-19?



SIM. O PLANO NACIONAL DE OPERACIONALIZAÇÃO DA VACINAÇÃO CONTRA COVID-19 PREVÊ UM INTERVALO MÍNIMO DE 14 DIAS ENTRE A VACINA CONTRA COVID-19 E QUALQUER OUTRA VACINA. ISSO SE APLICA TAMBÉM À VACINA CONTRA GRIPE.

#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

DOSES DE VACINA

PARA ALGUMAS VACINAS COVID-19, SÃO NECESSÁRIAS DUAS DOSES. É IMPORTANTE TOMAR A SEGUNDA DOSE SE A VACINA PRECISAR DE DUAS DOSES.



PARA VACINAS QUE REQUEREM DUAS DOSES, A PRIMEIRA DOSE APRESENTA ANTÍGENOS – PROTEÍNAS QUE ESTIMULAM A PRODUÇÃO DE ANTICORPOS – AO SISTEMA IMUNOLÓGICO PELA PRIMEIRA VEZ. OS CIENTISTAS CHAMAM ISSO DE PRIMING A RESPOSTA IMUNE. A SEGUNDA DOSE AGE COMO UM IMPULSIONADOR, GARANTIR QUE O SISTEMA IMUNOLÓGICO DESENVOLVA UMA RESPOSTA DE MEMÓRIA PARA COMBATER O VÍRUS SE ELE ENCONTRÁ-LO NOVAMENTE.



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

DOSES DE VACINA



DEVIDO À NECESSIDADE URGENTE DE UMA VACINA COVID-19, FORAM REALIZADOS ENSAIOS CLÍNICOS INICIAIS DE CANDIDATOS À VACINA COM A MENOR DURAÇÃO POSSÍVEL ENTRE AS DOSES. PORTANTO, RECOMENDA-SE UM INTERVALO DE 21 A 28 DIAS (3 A 4 SEMANAS) ENTRE AS DOSES PELA OMS. DEPENDENDO DA VACINA, O INTERVALO PODE SER PRORROGADO POR ATÉ 42 DIAS – OU ATÉ 12 SEMANAS PARA ALGUMAS VACINAS – COM BASE NAS EVIDÊNCIAS ATUAIS.



EXISTEM MUITAS VACINAS COVID-19 SENDO DESENVOLVIDAS E PRODUZIDAS POR DIFERENTES FABRICANTES EM TODO O MUNDO. A OMS RECOMENDA QUE UMA VACINA DO MESMO FABRICANTE SEJA USADA PARA AMBAS AS DOSES SE VOCÊ PRECISAR DE DUAS DOSES. ESTA RECOMENDAÇÃO PODE SER ATUALIZADA COMO NOVAS INFORMAÇÕES FICAM DISPONÍVEIS.



#retornoseguroaudesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

SEGURANÇA CONTRA INFECÇÃO E TRANSMISSÃO APÓS VACINAÇÃO



OS ENSAIOS CLÍNICOS DISPONÍVEIS MOSTRARAM QUE AS VACINAS COVID-19 SÃO SEGURAS E ALTAMENTE EFICAZES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS GRAVES. DADO O QUÃO NOVO É O COVID-19, OS PESQUISADORES AINDA ESTÃO ANALISANDO QUANTO TEMPO UMA PESSOA VACINADA PROVAVELMENTE ESTARÁ PROTEGIDA CONTRA INFECÇÕES, E SE AS PESSOAS VACINADAS AINDA PODEM TRANSMITIR O VÍRUS PARA OUTRAS PESSOAS. À MEDIDA QUE A DISTRIBUIÇÃO DA VACINA SE EXPANDE, A OMS CONTINUARÁ MONITORANDO OS DADOS AO LADO DAS AUTORIDADES REGULADORAS.

#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

**NÃO DEIXE A MÁSCARA
PENDURADA NO
PESCOÇO NEM NO
BRAÇO.**

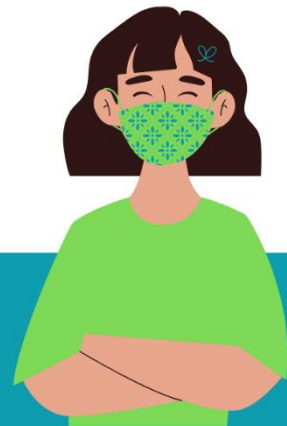


**A MÁSCARA DEVE SEMPRE
COBRIR O NARIZ E A BOCA**



E A MÁSCARA DE TECIDO ?

**A MÁSCARA DE TECIDO DEVE SER
LAVADA SEPARADAMENTE, DEVE
FICAR DE MOLHO EM ÁGUA E
ENTÃO DEIXE SECAR, DEPOIS
PASSE E GUARDE EM UM
SAQUINHO**



**QUANDO FOR FAZER UMA PAUSA
PARA A REFEIÇÃO, POR EXEMPLO,
JAMAIS COLOQUE A MÁSCARA
SOBRE A MESA: A SUPERFÍCIE PODE
ESTAR CONTAMINADA.**

**SE PRECISA RETIRAR A MÁSCARA
COLOQUE-A EM UM SAQUINHO;**

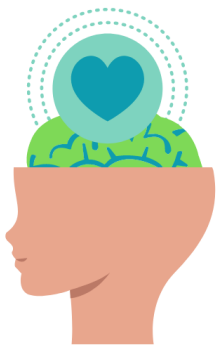
**A MÁSCARA USADA DEVE SER
COLOCADA EM UM SAQUINHO
PARA GUARDÁ-LA ATÉ CHEGAR
EM CASA**

**LEMBRE-SE DE TROCAR A MÁSCARA
SEMPRE QUE ELA FICAR UMIDA**

#retornoseguro na udesc

#retornoseguro na udesc

E A SAÚDE MENTAL COMO FICA ?



NÃO IGNORE OS SINAIS

SE VOCÊ PERCEBER ALGUMA DAS SITUAÇÕES ABAIXO EM ADULTOS, CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS, APROXIME-SE, ESCUTE E PROCURE APOIO NA REDE DE SAÚDE E INTERSETORIAL:



– CANSAÇO PERSISTENTE, PODENDO INDICAR MUDANÇAS NOS PADRÕES DE SONO;

– EXPLOSÕES DE RAIVA QUE PAREÇAM INCOMUNS OU DESPROPORCIONAIS;

– COMPORTAMENTO RESERVADO, EVITANDO, DE UMA FORMA INCOMUM, QUE O CORPO ‘SEJA VISTO’ (POR EXEMPLO, NA HORA DAS REFEIÇÕES OU AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA);

– QUAISQUER SINAIS DE COMPORTAMENTO AUTO LESIVO, COMO CORTES OU HEMATOMAS NA PELE

AS MUDANÇAS NAS VIDAS DE DOCENTES, SERVIDORES E DISCENTES INTENSIFICARAM AS VIOLÊNCIAS E SENTIMENTOS DE INSEGURANÇA, MEDO, TRISTEZA, SOLIDÃO, ENTRE OUTROS. POR ISSO PRECISAMOS PRESTAR ATENÇÃO NOS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS DE CADA UM PARA PODERMOS ACOLHER E AJUDAR AQUELES QUE PRECISAM

– MUDANÇA SIGNIFICATIVA DE HUMOR QUE DURE MAIS QUE ALGUNS DIAS, ACOMPANHADA OU NÃO DE FADIGA, AFASTAMENTO DO CONTATO SOCIAL/VIRTUAL COM AMIGOS, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO NAS AULAS, CHORO;

– AUMENTO OU DIMINUIÇÃO SIGNIFICATIVOS NO PESO;



#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

ONDE PROCURAR AJUDA

NA UDESC:

PROJETO RESPIRA

O PROJETO RESPIRA TEM POR OBJETIVO CONSTRUIR ESTRATÉGIAS COLETIVAS QUE CONTRIBUAM COM A SAÚDE E MOTIVAÇÃO RELACIONADAS ÀS ROTINAS ACADÊMICAS DOS PARTICIPANTES, EM MEIO AO ISOLAMENTO SOCIAL, ATRAVÉS DA TROCA DE EXPERIÊNCIAS E REFLEXÕES QUE POSSAM SER RESSIGNIFICADAS, RESULTANDO EM UM PROCESSO DE APRENDIZAGEM MAIS PRAZEROSO E EFICAZ.

E-MAIL: PROJETO.RESPIRA@UDESC.BR

NO SUS : OS SERVIÇOS ESPECIALIZADOS EM SAÚDE MENTAL FAZEM PARTE DA REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (RAPS), QUE CONTA, AINDA, COM A ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE, COM OS SERVIÇOS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA E COM AS ESTRATÉGIAS DE REINserÇÃO SOCIAL.

DENTRE OS DISPOSITIVOS DA RAPS, DESTACAMOS OS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS) E AS EQUIPES MULTIPROFISSIONAIS DE ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM SAÚDE MENTAL, POTENCIAIS PARCEIROS NOS TERRITÓRIOS.

#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

SEJA MAIS CRÍTICO COM AS INFORMAÇÕES. BUSQUE FONTES CONFIÁVEIS E ADEQUADAS, TOMANDO AS DECISÕES BASEADAS NESSE TIPO DE CONTEÚDO E, PRINCIPALMENTE, ABDIQUE DE ESTAR SEMPRE EM CONTATO COM INFORMAÇÕES ALTAMENTE NEGATIVAS.

LIMITE O TEMPO GASTO EM MÍDIAS E REDES SOCIAIS (PRINCIPALMENTE GERENCIANDO MELHOR O QUE SE VÊ).

PRESTE ATENÇÃO NOS PRÓPRIOS SENTIMENTOS E PENSAMENTOS. ENTENDER OS PRÓPRIOS LIMITES; COMO ESTOU LIDANDO COM TUDO ISSO? QUE ESTRATÉGIAS TENHO UTILIZADO? QUAIS MEUS RECURSOS ÍNTIMOS?

- ESTABELEÇA UMA NOVA ROTINA DIÁRIA (ROTINA SAUDÁVEL DE SONO E MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. ALÉM DISSO, DIVIDA O TEMPO EM CURSOS E LEITURA DE LIVROS)

- ESTABELEÇA HORÁRIOS E PERÍODOS PARA DIFERENTES ATIVIDADES

LEMBRE DE RESPEITAR SEU CICLO DIÁRIO, O RELÓGIO BIOLÓGICO.



E A SAÚDE MENTAL COMO FICA ?



AS MUDANÇAS NAS VIDAS DE DOCENTES, SERVIDORES E DISCENTES INTENSIFICARAM AS VIOLÊNCIAS E SENTIMENTOS DE INSEGURANÇA, MEDO, TRISTEZA, SOLIDÃO, ENTRE OUTROS. POR ISSO PRECISAMOS PRESTAR ATENÇÃO NOS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS DE CADA UM PARA PODERMOS ACOELER E AJUDAR AQUELES QUE PRECISAM

#retornoseguro na udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

NÃO IGNORE OS SINAIS

SE VOCÊ PERCEBER ALGUMA DAS SITUAÇÕES ABAIXO EM ADULTOS, CRIANÇAS, ADOLESCENTES E JOVENS, APROXIME-SE, ESCUTE E PROCURE APOIO NA REDE DE SAÚDE E INTERSETORIAL:



- MUDANÇA SIGNIFICATIVA DE HUMOR QUE DURE MAIS QUE ALGUNS DIAS, ACOMPANHADA OU NÃO DE FADIGA, AFASTAMENTO DO CONTATO SOCIAL/VIRTUAL COM AMIGOS, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO NAS AULAS, CHORO;

- AUMENTO OU DIMINUIÇÃO SIGNIFICATIVOS NO PESO;

- CANSAÇO PERSISTENTE, PODENDO INDICAR MUDANÇAS NOS PADRÕES DE SONO;

- EXPLOSÕES DE RAIVA QUE PAREÇAM INCOMUNS OU DESPROPORCIONAIS;

- COMPORTAMENTO RESERVADO, EVITANDO, DE UMA FORMA INCOMUM, QUE O CORPO 'SEJA VISTO' (POR EXEMPLO, NA HORA DAS REFEIÇÕES OU AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA);

- QUAISQUER SINAIS DE COMPORTAMENTO AUTO LESIVO, COMO CORTES OU HEMATOMAS NA PELE.

