



UNIVERSIDADE DE  
**vassouras**

**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO**  
Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde

**PAULO CAMINHA DE AMORIM**

# **MATERIAL DIDÁTICO-INSTRUCIONAL PARA PRÁTICA SEGURA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM PERÍODOS DE PANDEMIA**

Vassouras  
2022



**PAULO CAMINHA DE AMORIM**

**MATERIAL DIDÁTICO-INSTRUCIONAL  
PARA PRÁTICA SEGURA DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA ESCOLAR EM PERÍODOS DE  
PANDEMIA**

Trabalho Final apresentado a Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação e Pesquisa / Coordenação do Mestrado em Ciências Aplicadas em Saúde da Universidade de Vassouras, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ciências Aplicadas em Saúde.

**Orientador**

**Prof. Dr. Eduardo Tavares Lima Trajano, Universidade de Vassouras**  
Doutor pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Doutor em Biologia Humana e Experimental, Rio de Janeiro, Brasil.

Vassouras  
2022

**PAULO CAMINHA DE AMORIM**

# **MATERIAL DIDÁTICO-INSTRUCIONAL PARA PRÁTICA SEGURA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM PERÍODOS DE PANDEMIA**

Trabalho Final apresentado a Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação e Pesquisa / Coordenação do Mestrado em Ciências Aplicadas em Saúde da Universidade de Vassouras, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ciências Aplicadas em Saúde.

Banca Examinadora:

Orientador:

Prof. Dr. Eduardo Tavares Lima Trajano, Universidade de Vassouras  
Doutor pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Doutor em Biologia Humana e Experimental, Rio de Janeiro, Brasil.

Prof. Dr. Marco Aurélio dos Santos Silva, Universidade de Vassouras  
Doutor pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Doutor em Biologia Humana e Experimental, Rio de Janeiro, Brasil.

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Larissa Alexsandra da Silva Neto Trajano, Universidade de Vassouras  
Doutor pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) – Doutor em Biologia Humana e Experimental, Rio de Janeiro, Brasil.

Vassouras  
2022

Amorim, Paulo Caminha de  
MATERIAL DIDÁTICO-INSTRUCIONAL PARA PRÁTICA SEGURA  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM PERÍODOS DE PANDEMIA /  
Paulo Caminha de Amorim. - Vassouras: 2022.  
vi, 23 f. : il. ; 29,7 cm.

Orientador: Eduardo Tavares Lima Trajano.  
Dissertação para Obtenção do Grau de Mestre em Mestrado Profissional  
em Ciências Aplicadas em Saúde - Universidade de Vassouras, 2022.  
Inclui Ilustrações, Bibliografias e Material Anexo.

1. Covid19. 2. Educação Física. 3. Escola. I. Trajano, Eduardo Tavares  
Lima. II. Universidade de Vassouras. III. Título.

## RESUMO

A pandemia do Covid19, impactou diretamente a rotina da população mundial em diversos setores e uma das principais áreas afetadas foi a de educação. A interação social presencial nas escolas é de fundamental importância o desenvolvimento das crianças e adolescentes. Nesse sentido, a prática de educação física escolar é fundamental, não só como ferramenta de promoção em saúde, mas sendo peça vital no desenvolvimento psicossocial. O objetivo do estudo foi desenvolver um material didático-instrucional referente ao covid19 voltado para os educadores físicos que atuam nas escolas do município de Vassouras-RJ. Esse material foi desenvolvido em um formato de gibi simulando um diálogo entre o professor de educação física e seus alunos sobre temas do covid19. Esse material foi desenvolvido e implementado na estratégia de retorno das aulas presenciais assim como foram promovidas capacitações para os profissionais que atuavam no município.

**Palavras-chave:** Covid19; Educação Física; Escola.

## ABSTRACT

The Covid19 pandemic directly impacted the routine of the world's population in various sectors and one of the main areas affected was education. Face-to-face social interaction in schools is of fundamental importance for the development of children and adolescents. In this sense, the practice of school physical education is essential, not only as a tool for health promotion, but as a vital part of psychosocial development. The objective of the study was to develop didactic-instructional material regarding covid19 aimed at physical educators who work in schools in the municipality of Vassouras-RJ. This material was developed in a comic book format simulating a dialogue between the physical education teacher and his students on topics related to covid19. This material was developed and implemented in the strategy to return to face-to-face classes, as well as training for professionals working in the municipality.

**Key-words:** Covid19; Physical Education; School.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
OBJETIVOS .....	9
OBJETIVO GERAL.....	9
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
MÉTODO .....	10
MATERIAL DIDÁTICO INSTRUCIONAL .....	10
CAPACITAÇÕES.....	10
RESULTADOS/PRODUTO .....	11
DISCUSSÃO .....	18
Aplicabilidade e Impacto Social do produto.....	18
CONCLUSÃO .....	19
REFERÊNCIAS.....	20
ANEXOS.....	23

## INTRODUÇÃO

O coronavírus é uma extensa família de vírus RNA de fita simples que pode infectar tanto animais quanto humanos (WEISS, 2011). Pelo fato de possuir uma alta prevalência e grande diversidade genômica novos coronavírus podem surgir de tempos em tempos (LI, 2020).

No final de 2019, casos graves de pneumonia e mortes passaram a ser relatados inicialmente em Wuhan, China, ainda de etiologia desconhecida o que posteriormente mostrou-se tratar de um novo coronavírus, denominado Coronavírus 19 (Covid-19) ou Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-COV-2), espalhando-se não só pela China, mas por todo o mundo configurando-se em uma pandemia (STOECKLIN, 2020).

Neste sentido, é importante entender que as principais formas de transmissão são através do contato direto com gotículas respiratórias e pelo contato com superfícies contaminadas (JIN, 2020; HEIMDAL, 2019; World Health Organization, 2020). Diante desse quadro, os equipamentos de proteção individual (EPI), uso de álcool gel e lavagem das mãos são práticas fundamentais para o controle da infecção, não só para os profissionais de saúde, mas para a população em geral, inclusive educadores (WU, 2020; ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE, 2020).

A pandemia, impactou diretamente a rotina da população mundial. Todas as atividades sociais, em todos os setores, tiveram que se adequar rapidamente ao modo remoto ou a redução de pessoas em situação de trabalho presencial, e um dos setores que mais sofreu o impacto da pandemia foi a educação (BARBOSA 2022). A escola é um espaço fundamental para as crianças e adolescentes se desenvolverem socialmente, cognitivamente e emocionalmente. Além disso, é um lugar em que os



(as) educadores (as) têm a possibilidade de colocar em prática tudo aquilo que aprenderam durante sua formação (ABREU 2020).

A Educação Física é o componente curricular que, em relação as outras disciplinas, requer o uso maior do corpo. Na prática é muito comum o contato físico próximo entre professor-estudante e estudante-estudante. Desse modo, a educação física precisou-se a curto e médio prazo (GOIS 2021).

A educação física escolar se caracteriza por aulas compostas de atividades que envolvem práticas e vivências corporais diversas. O lugar das práticas corporais no processo educativo é de suma importância. Através das práticas corporais, os jovens podem retratar o mundo em que vivem, produzir e reproduzir seus valores, crenças, sentimentos, conceitos e preconceitos. Através das práticas corporais, os jovens e adolescentes podem construir seu lugar de fala na dinâmica cultural e social (COELHO 2020).

Além do desenvolvimento social, cognitivo e emocional é sabido a importância da atividade física na manutenção da saúde. Crianças possuem menor probabilidade de apresentarem a forma grave da doença, salvo se possuírem comorbidades consideradas como fatores de risco, como asma, diabetes, obesidade, entre outros. Vários estudos foram feitos, em diferentes populações e faixas etárias, a fim de demonstrar uma proporção significativa de casos sem apresentar sintomas ou apresentações de sintomas leves. Embora as crianças não sejam grupo de risco em relação ao COVID19, elas são vetores de contaminação para outros grupos de risco, como idosos. As crianças serão as mais afetadas no âmbito de desenvolvimento motor, psicológico e social por ser uma população mais vulnerável e sensível (SILVA 2022).

Ao pensarmos no retorno às aulas presenciais, muitas foram as escolas que voltaram com suas atividades, mesmo com o período reduzido, no ano de 2021. Essa foi a realidade das escolas do município de Vassouras-RJ e, de muitos municípios do

Brasil. Sendo assim, vimos a necessidade de juntarmos esforços, no sentido de levar informações que contribuíssem no cuidado com a população nesse período.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GERAL**

- Desenvolver material didático instrucional sobre medidas de prevenção em relação ao COVID19 no âmbito da educação física escolar.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Inserir o material didático instrucional na estratégia de retorno das aulas presenciais idealizada pela secretaria de educação da cidade de Vassouras-RJ.
- Promover capacitações aos educadores físicos que atuam no ensino escolar na cidade de Vassouras-RJ.

## **MÉTODO**

### **MATERIAL DIDÁTICO INSTRUCIONAL**

Foi desenvolvido um material didático-instrucional na forma de “Gibi” quanto as práticas de prevenção contra o Covid19 durante as práticas de educação física escolar a fim de ser inserido na estratégia da secretaria de educação do município de Vassouras-RJ no retorno das aulas presenciais.

### **CAPACITAÇÕES**

Além da inserção do material didático na estratégia de retorno das aulas presenciais, o material foi utilizado como ferramenta em capacitações presenciais para os professores educadores físicos que atuam no município de Vassouras-RJ.

## RESULTADOS/PRODUTO

O material didático-instrucional intitulado “Nocauteando o coronavírus” foi desenvolvido na forma de Gibi simula uma conversa entre aluno e professor o dia-a-dia da prática de atividade física como uma linguagem de fácil interpretação para o público-alvo (Figura 1).



Figura 1. Capa do Gibi – “Nocauteando o coronavírus”.

Na figura 2 o diálogo entre os alunos e o professor expõe de forma lúdica questões como definição do coronavírus, letalidade, gravidade e transmissão.



Figura 2. Diálogo abordando a definição do Covid19, letalidade gravidade e transmissão.

Na figura 3 o diálogo entre os alunos e o professor expõe de forma lúdica questões como medidas de prevenção e uso de EPIs.



Figura 3. O diálogo abordando questões como medidas de prevenção e o uso de EPIs.

Na figura 4 o material-didático expõe questões referente a sinais e sintomas e como proceder caso suspeite que tenha contraído Covid19.

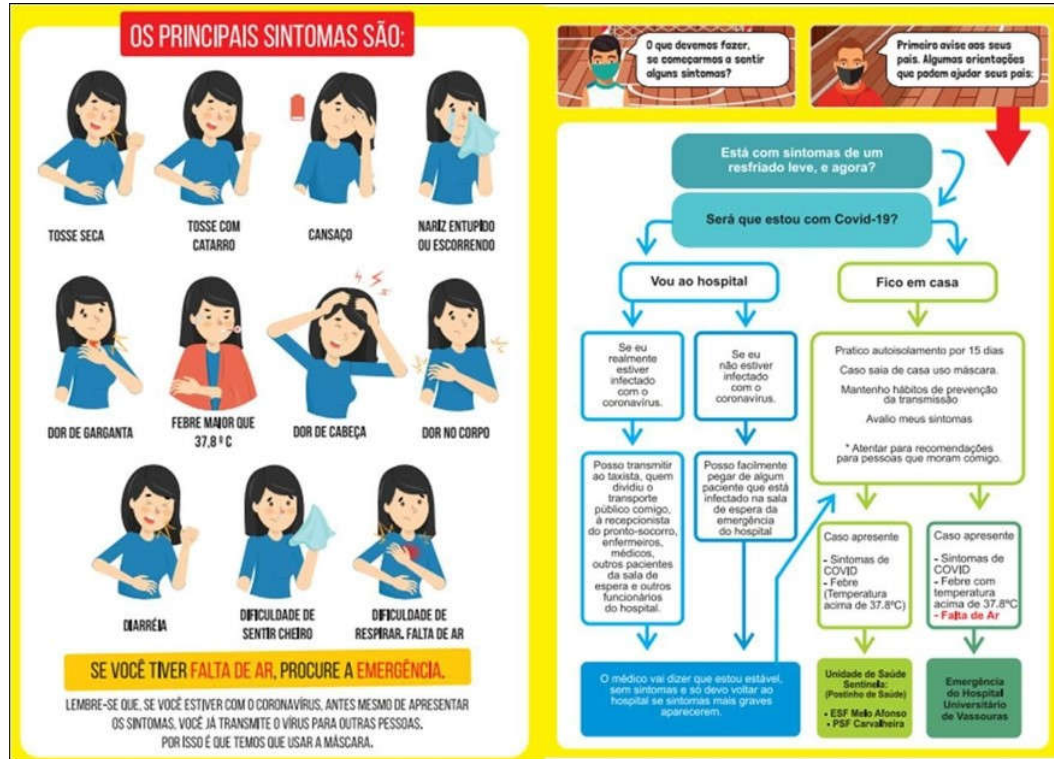


Figura 4. Sinais e sintomas e como proceder diante de uma suspeita de Covid19.

Na figura 5 o material lista alguns locais onde os pais podem buscar mais informações sobre o assunto.



Onde eu e meus pais podemos buscar mais informações?

Vou passar alguns telefones e endereços de internet:

**INTERNET**

1. Panorama de Vassouras e recomendações: <http://vassourascontraocorona.com.br/>
2. Para mais informações: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
3. Aplicativo: <https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>
4. Site: <https://www.coronabr.com.br/> e <https://coronavirus.saude.gov.br/> (chat)
5. Guia de confecção e higienização das máscaras caseiras: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contr-o-coronavirus>
6. Para saber o panorama do vírus no país: <https://covid.saude.gov.br/>
7. Plataforma de atendimento e avaliação de sintomas criada por médicos <https://missaocovid.com.br/>

**TELEFONES:**

Disque-saúde nacional:  
ligar para **136**

Para moradores do Rio de Janeiro:  
ligar para **160**

Professor, e aquelas luvas, também temos que usar?

Se desligue um pouco do celular ou da TV. Leia mais, desenhe, brinque, mesmo em casa. Jogue bola, corra, mas não esqueça de distanciamento. E não se esqueça de se alimentar bem e beber muita água.

E, se ficarmos ansioso ou com medo? O que podemos fazer?

Figura 5. Link para acesso a mais informações.

Na figura 6 o material didático apresenta um serviço gratuito que foi criado pela Universidade de Vassouras durante a pandemia para apoio psicológico.





Figura 6. Divulgação de ação institucional para apoio psicológico durante a pandemia.

Na figura 7 mostra uma das capacitações realizadas com educadores do município de Vassouras-RJ.



Figura 7. Capacitações com educadores físicos do município de Vassouras-RJ.

Na figura 8 podemos observar uma das reuniões da secretaria de educação traçando as estratégias de retorno das aulas presenciais com a participação do mestrado responsável pelo projeto em questão.



Figura 8. Atuação do projeto no delineamento das estratégias de retorno das aulas presenciais no município de Vassouras-RJ.

## DISCUSSÃO

### APLICABILIDADE E IMPACTO SOCIAL DO PRODUTO

A prática de educação física escolar é de fundamental importância para crianças e adolescentes, não só como ação de promoção em saúde, mas como ferramenta de desenvolvimento psicossocial. A ausência de interação social causada pela pandemia trará consequências no desenvolvimento dessas crianças a médio e longo prazo. Por isso, o retorno as práticas escolares presenciais são tão importantes, porém, deve ser feito de forma segura. Nesse sentido, a aplicabilidade e impacto social do produto é de grande importância uma vez que busca capacitar o educador físico que, além de educador, trabalha com uma prática que demanda contato físico muitas das vezes, diferente de professores de outras áreas. Desta forma, se fez necessário capacitar esses profissionais no que tange não só a como se proteger, mas também como ele deveria se comportar diante de dúvidas de seus alunos referente ao covid19 durante as práticas de educação física. Somado a isso, o fato da secretaria de educação ter inserido a ferramenta desenvolvida e as capacitações promovidas pelo projeto corroboram a aplicabilidade e impacto social do produto.

## CONCLUSÃO

O objetivo deste projeto foi desenvolver um material didático instrucional para auxiliar no retorno seguro das práticas de educação física escolares no município de Vassouras-RJ. Esse objetivo foi alcançado com êxito uma vez que um material didático instrucional próprio foi desenvolvido e inserido na estratégia de retorno seguro delineado pela secretaria de educação de Vassouras corroborando a relevância e impacto social do produto.

## REFERÊNCIAS

1. Weiss SR, Leibowitz JL. Coronavirus pathogenesis. *Adv Virus Res.* 2011; 81: 85-164.
2. Li Q, Guan X, Wu P, et al. Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus Infected Pneumonia. *N Engl J Med.* 2020; (Epub ahead of print).
3. Stoecklin SB, Rolland P, Silue Y, Mailles A. First cases of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in France: surveillance, investigations and control measures, January 2020. *Euro Surveill.* 2020; 25: 2000094.
4. Jin Y-H, Cai L, Cheng Z-S, et al. A rapid advice guideline for the diagnosis and treatment of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) infected pneumonia (standard version). *Mil Med Res.* 2020; 7.
5. Heimdal I, Moe N, Krokstad S, Christensen A, Skanke LH, Nordbø SA, Døllner H. Human coronavirus in hospitalized children with respiratory tract infections: a 9-year population- based study from Norway. *J infect Dis.* 2019;219(8):1198–206.
6. World Health Organization. WHO Director-General’s opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 3 March 2020 [Internet]. World Health Organization; 2020 [acessado em 14 abril 2020]. Disponível em: Disponível em: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-3-march-2020>

7. Wu, Di; Wu, Tiantian; Liu, Qun; Yang, Zhicong; et al. The SARS-CoV-2 outbreak: What we know. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020; 94: 44-48. DOI: 10.1016/j.ijid.2020.03.004
8. Organização Pan Americana da Saúde. Folha informativa -COVID-19 [ acesso em 17 de julho de 2020]. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)
9. Barbosa, K. de A.; Damasceno, A. G.; Antunes, S. E. Educação física e pandemia: o que dizem alguns estudos sobre o ensino remoto de educação física na educação básica? *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 20, p. e-27832, 2022. DOI: 10.36453/cefe.2022.27832.
10. Abreu I.A; Mota L.B; Silva C.R. Os impactos da pandemia covid-19 nos anos iniciais do ensino fundamental. *Revista Eletrônica Arma da Crítica* N.14/Dezembro 2020.
11. Gois, P.K.M; Brunet, PDM; Braga, F.L; Barbosa, R.R.G; Costa D.R. Reflexões sobre o impacto da pandemia na Educação Física Escolar. *Cadernos RCC*; volume 8(3); 2021.
12. Coelho, C. G, Xavier, F. V. F, & Marques, A. C. G. Educação física escolar em tempos de pandemia da covid-19: a participação dos alunos de ensino médio no ensino remoto. *Intercontinental Journal on Physical Education*, 2(3); 2020.



13. Silva, I.R.; Silva, A.M.B. O impacto da pandemia covid-19 na educação física escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Pensar a Prática*. v.25; 2022



**ANEXOS**



Paulo Caminha de Amorim  
Eduardo Tavares de Lima Trajano

# NOCAUTEANDO O CORONAVÍRUS



**CAPACITAÇÃO QUANTO A  
MEDIDAS DE PREVENÇÃO  
AO CORONAVÍRUS PARA  
EDUCADORES FÍSICOS  
QUE ATUAM EM ESCOLAS**





Paulo Caminha de Amorim  
Eduardo Tavares de Lima Trajano

# **NOCAUTEANDO O CORONAVÍRUS**

**Capacitação quanto a medidas de  
prevenção ao coronavírus  
para educadores físicos  
que atuam em escolas**

2020

Vassouras. Rio de Janeiro



**INTERAGIR**

[www.interagireditora.com.br](http://www.interagireditora.com.br) | [facebook.com/interagireditora](https://facebook.com/interagireditora)

www.interagireditora.com.br  
contato@interagireditora.com.br  
Tel.: [24] 9.8822.4986

Todos os direitos reservados ao autor, incluindo os direitos de reprodução integral ou parcial em qualquer forma.

ISBN: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

**Nocauteando o Coronavírus: Capacitação quanto a medidas de prevenção ao coronavírus para educadores físicos que atuam em escolas**

1ª Edição - Vassouras - Rio de Janeiro

Interagir 2020

---

Paulo Caminha de Amorim  
Eduardo Tavares de Lima Trajano

---

- 1 . Nocauteando
- 2 . Coronavírus
- 3 . Covid-19
- 4 . Prevenção
- 5 . Educação
- 6 . Saúde

---

Índice para catálogo sistemático:

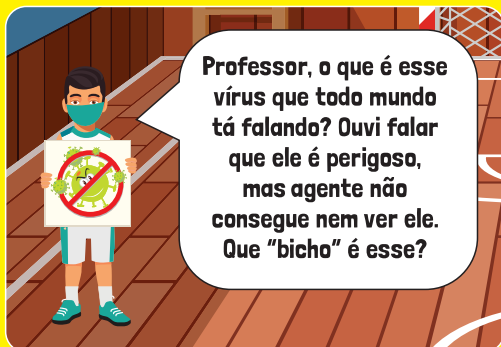
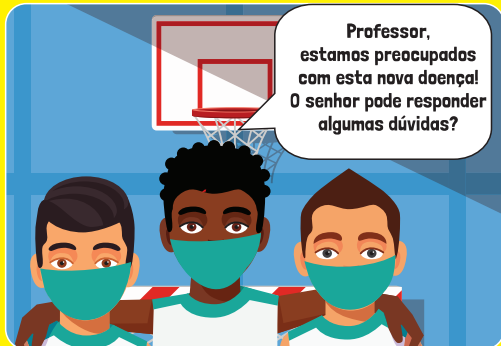
1. Medicina e Saúde
- 

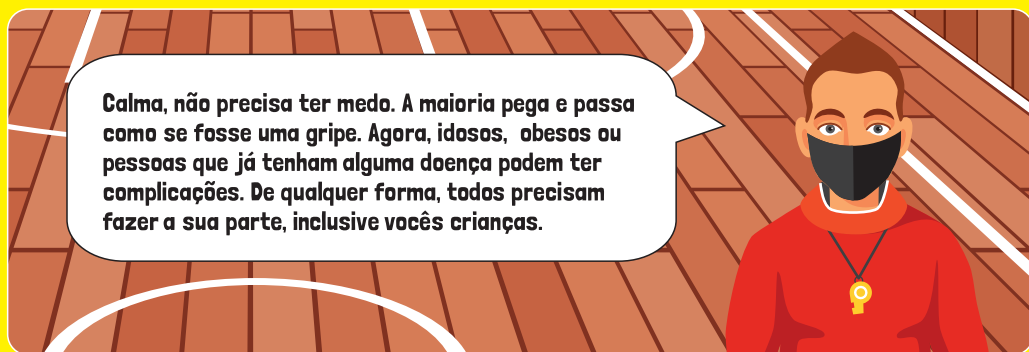
\* As opiniões emitidas nesta publicação são de exclusiva e inteira responsabilidade do autor, não exprimindo, necessariamente, o ponto de vista da Editora. Não é permitida a reprodução deste texto e dos dados nele contidos, sem a prévia autorização do autor. Reproduções para fins comerciais são proibidas.

# NOCAUTEANDO O CORONAVÍRUS



# Na aula de Educação Física os alunos perguntam ao professor sobre o Covid-19





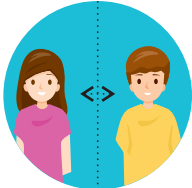
# COMO PREVENIR



Lavar as mãos demoradamente, várias vezes ao dia com água e sabão, passar **ÁLCOOL EM GEL 70%** quando não tiver água e sabão.



Quando espirrar ou tossir, cobrir a boca e nariz com lenço descartável ou com o braço e lavá-lo com água e sabão, logo em seguida.



Mantenham sempre uma distância de 2 metros de outras pessoas, caso precisem sair de casa. Nas suas casas, mantenham distância dos familiares que trabalham fora ou que precisem ir a rua.



Não tocar os olhos, nariz, e boca (pensem que suas mãos sempre estão sujas!).



Usar máscara caseira quando sair e **OBRIGATÓRIO!**



Não frequentem lugares cheios, evitem qualquer tipo de aglomeração



Não compartilhem objetos com outras pessoas, como copos, toalhas, brinquedos, talheres e etc.



Lembrem-se, apenas as luvas e máscaras corretas, não protegem totalmente. Temos que seguir todas as precauções





# OS PRINCIPAIS SINTOMAS SÃO:



TOSSE SECA



TOSSE COM  
CATARRO



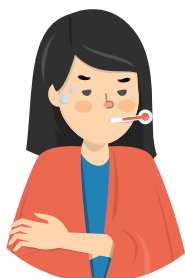
CANSAÇO



NARIZ ENTUPIDO  
OU ESCORRENDO



DOR DE GARGANTA



FEBRE MAIOR QUE  
37,8 °C



DOR DE CABEÇA



DOR NO CORPO



DIARRÉIA



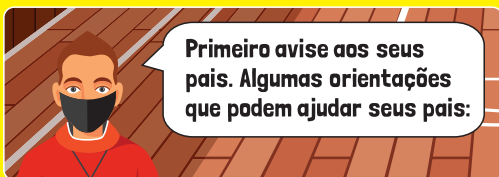
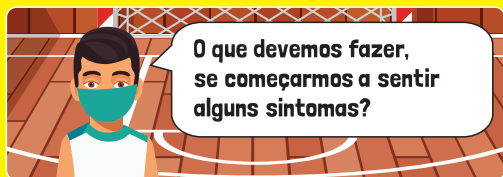
DIFICULDADE DE  
SENTIR CHEIRO



DIFICULDADE DE  
RESPIRAR. FALTA DE AR

SE VOCÊ TIVER **FALTA DE AR**, PROCURE A **EMERGÊNCIA**.

LEMBRE-SE QUE, SE VOCÊ ESTIVER COM O CORONAVÍRUS, ANTES MESMO DE APRESENTAR OS SINTOMAS, VOCÊ JÁ TRANSMITE O VÍRUS PARA OUTRAS PESSOAS. POR ISSO É QUE TEMOS QUE USAR A MÁSCARA.



Está com sintomas de um resfriado leve, e agora?

Será que estou com Covid-19?

Vou ao hospital

Fico em casa

Se eu realmente estiver infectado com o coronavírus.

Se eu não estiver infectado com o coronavírus.

Pratico autoisolamento por 15 dias  
Caso saia de casa uso máscara.  
Mantenho hábitos de prevenção da transmissão  
Avalio meus sintomas  
  
\* Atentar para recomendações para pessoas que moram comigo.

Posso transmitir ao taxista, quem dividiu o transporte público comigo, à recepcionista do pronto-socorro, enfermeiros, médicos, outros pacientes da sala de espera e outros funcionários do hospital.

Posso facilmente pegar de algum paciente que está infectado na sala de espera da emergência do hospital

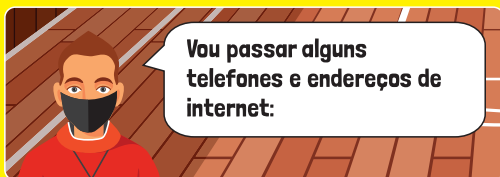
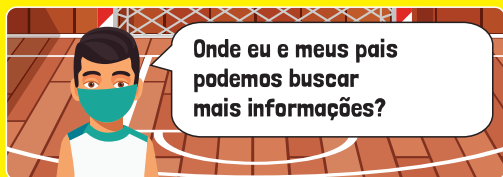
Caso presente  
- Sintomas de COVID  
- Febre (Temperatura acima de 37,8°C)

Caso presente  
- Sintomas de COVID  
- Febre com temperatura acima de 37,8°C  
**- Falta de Ar**

O médico vai dizer que estou estável, sem sintomas e só devo voltar ao hospital se sintomas mais graves aparecerem.

Unidade de Saúde Sentinela:  
(Postinho de Saúde)  
- ESF Melo Afonso  
- PSF Carvalheira

Emergência do Hospital Universitário de Vassouras



## INTERNET

1. Panorama de Vassouras e recomendações:  
<http://vassourascontraocorona.com.br/>
2. Para mais informações: <https://coronavirus.saude.gov.br/>
3. Aplicativo:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>
4. Site: <https://www.coronabr.com.br/> e <https://coronavirus.saude.gov.br/> (chat)
5. Guia de confecção e higienização das máscaras caseiras:  
<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>
6. Para saber o panorama do vírus no país:  
<https://covid.saude.gov.br/>
7. Plataforma de atendimento e avaliação de sintomas criada por médicos  
<https://missaocovid.com.br/>

## TELEFONES:

Disque-saúde nacional:

ligar para **136**

Para moradores do Rio de Janeiro:

ligar para **160**



Se desligue um pouco do celular ou da TV. Leia mais, desenhe, brinque, mesmo em casa. Jogue bola, corra, mas não esqueça do distanciamento. E não se esqueça de se alimentar bem e beber muita água.

Professor, e aquelas luvas, também temos que usar?



E, se ficarmos ansioso ou com medo? O que podemos fazer?





Acessem o site da Universidade de Vassouras:  
Ela tem psicólogos preparados e prontos  
para ajudá-los!

## Plataforma de apoio psicológico pela Universidade de Vassouras:



<https://www.euteapoio.com/>



INICIO SOBRE SERVIÇOS OPINIÕES ESPECIALISTAS

Sou um especialista

*eu te apoio*, um novo jeito de  
cuidar

Acolhimento online com psicólogos especialistas dispostos a te  
acolher.

Agendar acolhimento



**82**

Psicólogos Cadastrados



**1245 horas**

Horas disponibilizadas



**780**

Acolhimentos

**82**

Psicólogos Cadastrados

**1245 horas**

Horas disponibilizadas

**780**

Acolhimentos

o que fazemos



**Conexão**

Nosso objetivo é conectar pessoas como  
você a profissionais especializados.



**Exclusividade**

Oferecer um momento de exclusividade e  
atenção de onde você estiver.



**Transformação**

Transformar o mundo em um lugar mais  
agradável para todos nós.

## Referências:



UNIVERSIDADE DE  
**vassouras**



## MESTRADO EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS

Esta obra faz parte da dissertação do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde (MCAS) da Universidade de Vassouras do aluno Paulo Caminha de Amorim e tem o objetivo de promover inserção social e disseminar para a comunidade o conhecimento.



**INTERAGIR EDITORA**

[www.interagireditora.com.br](http://www.interagireditora.com.br)  
[facebook.com/interagireditora](https://facebook.com/interagireditora)



9 786586 146304 0 >