

ANDES

SINDICATO NACIONAL

CSP - CONLUTAS

SINDICATO NACIONAL DOS DOCENTES DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR - ANDES-SN

InformANDES

Informativo

Nº 108

Brasília (DF)

Setembro de 2020



QUEM MANDOU MATAR MARIELLE?

IMPOSIÇÃO DO ENSINO REMOTO EMERGENCIAL IGNORA UMA GESTÃO DEMOCRÁTICA



Terminamos o Setembro Amarelo com mais motivos para nos **INSURGIR!**

A “gripezinha”, como o presidente da República se referiu certa vez à COVID-19, já matou, no Brasil, cerca de 138 mil e contaminou mais de 4,5 milhões de pessoas, sem contar as subnotificações. Países da Europa passam por um novo ciclo da doença, com a elevação das mortes e contaminações. A economia continua indo de mal a pior, com impactos desastrosos na vida da população mais pobre, como o aumento absurdo dos preços de gêneros alimentícios de primeira necessidade. No Brasil de 2020, os brasileiros e as brasileiras pobres que derem a sorte de não se contaminarem e não irem a óbito pelo novo coronavírus, podem morrer de fome.

Apesar da situação de absoluta precariedade que vivemos, com o aumento do desemprego que já atinge cerca de 12,9 milhões de trabalhadores e trabalhadoras em todo o país e da precarização das relações de trabalho, aviltando a cada dia mais os que vivem da venda da sua força de trabalho, ainda assim governo federal e governos estaduais e municipais, em consonância com organismos internacionais como OCDE, Banco Mundial e FMI, insistem na cantilena do “novo normal” e buscam, de todas as formas, impulsionar a reabertura de escolas e ensino superior, público e privado, e intensificar o ensino remoto como modalidade alternativa ao ensino presencial.

Como já não bastasse todo o agravamento da situação social do país, o governo federal envia para o Congresso Nacional uma proposta de Reforma Administrativa (PEC 32/2020), que representa uma verdadeira e incisiva desestruturação dos serviços públicos e o fim do funcionalismo público como temos hoje. Uma verdadeira contrarreforma, que em nome de “acabar com privilégios”, acaba por hierarquizar ainda mais o funcionalismo e manter quem hoje tem privilégios, como os militares, no seu lugar de intocáveis. Para o conjunto do funcionalismo público, das três esferas - federal, estadual e municipal -, imporá, se for aprovada, a instabilidade e a lógica do apadrinhamento. A PEC da “rachadinha”, como vem sendo denominada, implicará em um retrocesso de mais de 30 anos numa verdadeira contrarreforma também para a Educação.

Para a Educação, a PEC prevê a possibilidade de nomeação de militares da ativa para o exercício do magistério, assim como para a área da saúde, e de “firmar instrumentos de cooperação com órgãos e entidades, públicos e privados, para execução dos serviços públicos”, ou seja um FUTURE-SE para todo o conjunto dos serviços públicos; implicações que vão reverberar na possibilidade de cargos de “liderança e assessoramento”

destinados à “atribuições estratégicas” ou “técnicas”, sem previsão de serem funcionários públicos.

Em meio a toda essa conjuntura, a classe trabalhadora, aí inseridos/as professores e professoras, é convocada a reagir e se mobilizar. Se mobilizar para denunciar o adoecimento docente, evidenciado, entre outros, nos casos de depressão que o “setembro amarelo” expõe. Barrar o adoecimento de nossa categoria, assim como de discentes, técnicos-administrativos e terceirizados, se coloca como uma tarefa urgente e de solidariedade de classe. Não podemos deixar o capital nos adoecer mais.

A categoria docente é convocada a se mobilizar para o I Encontro Mundial da Educação contra o neoliberalismo, assim como para as campanhas contra a reforma administrativa e nas lutas travadas nas ruas e para as redes sociais nos dias 30 de setembro (Dia de Luta Contra a Reforma Administrativa) e 03 de outubro (Dia em Defesa das Estatais).

Fechamos o mês de setembro, o setembro amarelo, com mais mortes e menos responsabilidade pública com a preservação da vida. Com mais intensificação do trabalho remoto, com mais adoecimentos, com muito mais motivos para nos insurgirmos, nas redes sociais e nas ruas!

#FIQUE EM CASA

BASTA BOLSONARO E MOURÃO!

EXPEDIENTE

O InformANDES é uma publicação do ANDES-SN // site: www.andes.org.br // e-mail: imprensa@andes.org.br

Diretor Responsável: Cláudio Mendonça

Edição: Renata Maffezoli MTb 37322/SP

Coordenação Editorial: Jamile Rodrigues MTb 0010916/DF

Jornalistas: Bruna Yunes DrT 9045/DF, Luciana Sendyk, Renata Maffezoli MTb 37322/SP

Diagramação, revisão e arte final: Angel Holanda // Fotos: Imprensa ANDES-SN, Divulgação, Banco de Imagens

Reforma administrativa joga pá de cal nos serviços públicos e direitos sociais



Os serviços públicos e a estrutura de gestão do Estado estão sob ataque desde que foram consolidados na Constituição Federal de 1988. Os sucessivos governos atuaram, em maior ou menor medida, para o desmonte das garantias constitucionais e implementação do projeto neoliberal de Estado mínimo. No entanto, nenhum avançou tanto como a proposta de Reforma Administrativa do presidente de extrema-direita, Jair Bolsonaro.

“Desde o início do governo Bolsonaro estava anunciado que os “alvos” de seus ataques seriam os servidores e as servidoras e a educação pública. A escolha, coerente com seu projeto de governo, é alimentada pela perspectiva anti-ciência, fundamentalista, miliciana e militarizada e baseada em mentiras. Porém, a propalada reforma do Estado é uma antiga

diretriz do projeto neoliberal, cujas recomendações, expressas no Consenso do Washington de 1989, foram, em menor ou maior intensidade, seguidas à “risca” por todos os governos brasileiros desde Fernando Collor de Mello”, explica Eblin Farage, secretária-geral do ANDES-SN.

“Com diferentes ênfases e justificativas, todos os governos eleitos alimentaram a ideia de que o funcionalismo público é oneroso ao Estado, uma casta de privilegiados, que não trabalha e se aposenta cedo”, acrescenta.

De acordo com a secretária-geral do ANDES-SN, os serviços públicos - em especial os referentes aos direitos sociais - que não foram, ainda, plenamente implantados, já eram desestruturados e remendados. Por isso, a enorme quantidade de “emendas constitucionais” aprovadas e em tramitação. “O ataque ideológico foi

a estratégia preferida para retirar direitos sociais, forjaram déficits imaginários nos serviços públicos “demonstrando” a ineficiência do Estado resultante da “vagabundagem e dos privilégios” dos servidores públicos para, em seguida, defender a necessidade da “reforma” que traria o paraíso na terra”, afirma.

A Reforma Administrativa prevê o desmonte da máquina pública nos moldes atuais, com a extinção de carreiras, da estabilidade de servidores, terceirização irrestrita, avaliação de produtividade, entre outros. E vem na esteira do Projeto de Lei Orçamentária (PLOA) para 2021, que retira recursos de áreas essenciais como saúde, educação, assistência social, ciência e tecnologia e também da Lei 173/2020, que proibiu concursos públicos e reajustes salariais no funcionalismo.

Reforma baseada em mentiras

Com o falso discurso, pouco novo, de promover a eficiência e modernidade nos serviços públicos e “desinchar” a máquina, as mudanças contidas na Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 32/2020 jogam uma “pá de cal” no serviço público como conhecemos, remetendo aos padrões anteriores à Constituição.

Embora o governo alardeie que irá “acabar com privilégios”, a reforma não abarca as tão comentadas disparidades salariais no serviço público. Ao contrário, a proposta foca apenas os servidores do executivo da União, Estados e Municípios. Grande parte das carreiras do serviço público que serão atingidas são as que executam direitos sociais, cujos servidores, pouco remunerados, são fundamentais para o serviço existir.

“Parte das conquistas dos servidores públicos, que deveriam ser estendidas ao conjunto dos trabalhadores, foram apresentadas como privilégios que deveriam ser retirados. Assim, ficaram, de um lado, os trabalhadores da iniciativa privada cada vez mais precarizados e com salários reduzidos por conta da ampliação da terceirização, da flexibilização da legislação trabalhista e da carteira verde e amarela. De outro, os trabalhadores do funcionalismo público chamados de privilegiados. Contudo, as críticas apontadas não reconhecem que os servidores formam um setor absolutamente desigual, no qual há carreiras consideradas típicas de Estado com supersalários e benefícios e outras carreiras, consideradas o “restolho”, como professores e professoras, uma das carreiras mais mal remuneradas de todo o serviço público federal”, aponta Eblin.

Impacto para todas e todos

Embora o governo argumente que a PEC só trará alteração para os futuros servidores, o texto da proposta apresenta, sim, medidas que afetam aqueles que estão na ativa. Além disso, a precarização dos serviços tem impacto direto nas condições de trabalho de quem já estão atuando.

A Reforma Administrativa prevê avaliações com base em índices de produtividade, acaba com o Regime Jurídico Único, propõe novos regimes de contratação, de forma precarizada e de caráter temporário, e contratos em regime de experiência. Além disso,

a PEC abre espaço para a terceirização irrestrita em todas as áreas e possibilita, ainda, à União, aos estados, ao Distrito Federal e aos Municípios fecharem contratos de cooperação com órgãos e entidades, públicos e privados, para a execução de serviços públicos, inclusive com o compartilhamento de estrutura física e a utilização de recursos humanos de particulares, com ou sem contrapartida financeira.

A reforma prevê também a criação de regimes de previdência e retirada, dos atuais servidores e de empregados públicos, dos benefícios que não estiverem previstos em lei até 31 de agosto de 2021 e que foram cancelados àqueles que venham a ingressar no serviço público. Permite a extinção de outros benefícios, mediante alteração na legislação.

Todas essas alterações, se aprovadas, terão impacto imediato para todas as servidoras e todos os servidores públicos, além de afetar profundamente a qualidade dos serviços prestados à população.

“Quem vai perder com a Reforma Administrativa? Justamente, os servidores que atendem as pessoas mais pobres na saúde, na educação e na assistência social. A maior parte do funcionalismo público está no dia a dia da população, em escolas, universidades, institutos federais, postos de saúde, hospitais, agências do INSS, na segurança das estradas e fronteiras, na receita federal, no levantamento de dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no desenvolvimento de pesquisa e ciência nas Universidades, na Fiocruz etc. Estes serão fortemente afetados, o que fragilizará o atendimento à população”, detalha a diretora do ANDES-SN.

PEC da “Rachadinha”

Outra falácia sobre a qual se apoia o discurso do governo, com grande suporte dos meios de comunicação de massa, é o mito de que os servidores estatutários não podem ser demitidos. Atualmente, os servidores só não podem ser exonerados sem justa causa, isso para garantir a estabilidade nos serviços prestados à população e evitar perseguições políticas e os famosos “cabides de emprego”. Porém, existem diversos mecanismos de avaliação aos quais são submetidos. Além disso, podem ser dispensados mediante processo

administrativo, civil ou criminal.

“É preciso entender que, diferentemente do que acontece amplamente com os comissionados na política brasileira, o funcionário público não ingressa no serviço público por ser apadrinhado e, por isso, não é capacho de político e nem dividirá seu salário de direito, como muitos comissionados são obrigados a fazer. No entanto, se a Reforma Administrativa for aprovada, esquemas de “rachadinha” e subserviência a políticos se generalizarão pelo, pois a “permanência” no serviço público dependerá da capacidade do servidor ser “bem visto” por prefeitos, governadores ou presidente”, alerta Eblin.

Reação urgente

A diretora do ANDES-SN reforça que, se a contrarreforma do governo Bolsonaro for aprovada, será o ponto final da reforma do Estado iniciada na década de 1990. “A extinção de um conjunto de carreiras do funcionalismo, o fim do RJU e a suspensão dos concursos públicos levarão à desestruturação das políticas públicas, impondo um retrocesso de mais de 30 anos, retornando à perspectiva de políticas sociais mediadas pelo favor, pelo apadrinhamento, pelo favorecimento e pelo clientelismo que existia antes. Sem funcionários públicos de carreira não há políticas públicas de qualidade e garantia de direitos sociais universais”, ressalta.

Por isso, segundo Eblin, é necessário resistir e lutar para que uma verdadeira alternativa, que interesse ao conjunto da classe trabalhadora, seja construída. Ela afirma ainda que, para além da conscientização de servidores e servidoras, é fundamental uma ampla unidade para dialogar com a sociedade e demonstrar o que a população pode perder caso a reforma seja aprovada.

“Construir a reorganização da classe trabalhadora é a tarefa central do momento. Sem repetir erros, vícios e disputas, trilhando outros caminhos, pela base, com autonomia e independência. Sem isto, não derrotaremos pacotes de maldade como a atual Reforma Administrativa. Sem isto, não conseguiremos construir uma nova sociedade, em que o Deus-dinheiro vale mais do que centenas de milhares de trabalhadoras e trabalhadores”, conclama.

Governo contrata militares inativos para atuar em escolas cívico-militares no país

Mesmo sem previsão para início das aulas, o governo já teria contratado ao menos 141 militares da reserva



Foto: Shutterstock

Militares inativos estão sendo contratados para atuar em escolas cívico-militares do Ensino Fundamental e Médio de todo o país, nos âmbitos educacional, administrativo e didático-pedagógico. As escolas cívico-militares ou militarizadas são escolas públicas que tiveram a sua gestão transferida para forças militares, especialmente a Polícia Militar.

Promessa de campanha do presidente Jair Bolsonaro, o Programa Nacional das Escolas Cívico-Militares (Pecim) foi lançado há um ano com o objetivo de “melhorar a qualidade da educação básica no ensino fundamental e no ensino médio”. O programa é uma parceria do Ministério da Educação (MEC) com o Ministério da Defesa (MD) e prevê a implementação de 216 colégios nesse formato em todo o país, até o ano de 2023. A previsão para 2020 é que 54 escolas públicas sejam militarizadas. Cada escola receberá R\$ 1 milhão, totalizando R\$ 54 milhões.

Em março deste ano, Aroldo Cursino, ex-diretor de Políticas para Escolas Cívico-Militares do Ministério da Educação, informou que dos R\$ 54 milhões destinados para a implementação das escolas cívico-militares, o MEC repassaria R\$ 28 milhões para o MD arcar com os pagamentos dos militares da reserva das Forças Armadas. Outros R\$ 26 milhões do orçamento do programa iriam para os governos locais aplicarem na infraestrutura das unidades e na compra de uniformes — nessas escolas, atuarão policiais e bombeiros militares.

De acordo com Fernando Lacerda, da coordenação o Grupo de Trabalho de Política Educacional (GTPE) do ANDES-SN, o programa expressa três tendências fundamentais do atual governo e de suas políticas educacionais. “Em primeiro lugar, como o governo compreende que a questão social é um caso de polícia, podemos ver cada vez mais militares sendo responsáveis por áreas fundamentais, como Saúde e Educação. Infelizmente, esta ressurreição

do protagonismo dos militares na vida política brasileira é o caro preço que estamos pagando por termos herdado instituições do período da ditadura empresarial-militar e o nosso processo de redemocratização ter sido incompleto”, lamentou.

O segundo ponto destacado pelo coordenador do GTPE é a ‘guerra cultural’ empreendida pela gestão Bolsonaro. “O governo atual fortaleceu o processo de patrulhamento ideológico e de liquidação da liberdade de ensinar e aprender, que sempre foi defendido por militares e fundamentalistas religiosos. A militarização das escolas facilita a implementação de atividades que criminalizam o trabalho docente. Certamente, com a difusão do programa, veremos cada vez mais episódios como o que ocorreu com o professor em Manaus (AM), que foi agredido fisicamente por militares responsáveis por gerir a escola”, comentou. [VEJA BOX]

Por fim, o docente alerta que o Pecim é um passo adiante no processo de privatiza-

ção das escolas. “Vale lembrar que a gratuidade da educação não é um direito assegurado nas escolas militarizadas. As famílias são obrigadas a pagar taxas “voluntárias” e comprar uniformes com preços caríssimos. Trata-se da abertura de um lucrativo mercado. Em 2019, um levantamento realizado em 60 escolas militarizadas do Goiás revelou que há uma arrecadação mensal de, no mínimo, R\$ 4,5 milhões”, contou o diretor do ANDES-SN.

Seleção

Sobre o emprego de servidores militares nas escolas, o Decreto 10.004/19, que institui o Pecim, viabiliza a contratação pelas Forças Armadas (Marinha, Exército e Aeronáutica) de militares inativos como prestadores de tarefa, por tempo certo, para atuarem nas áreas de gestão educacional, didático-pedagógica e administrativa. E, também, a atuação de oficiais e praças das polícias militares e dos corpos de bombeiros militares, nessas mesmas áreas.

Em janeiro deste ano, o governo regulamentou esse tipo de contratação, com a intenção de colocar os militares da reserva para atuar em postos da Previdência e do INSS, pagando o adicional de 30% sobre o salário recebido na inatividade. O percentual está definido na Lei 13.954, que trata da estrutura da carreira militar, aprovada em 2019 pelo Congresso Nacional.

No mês seguinte, em Porto Alegre (RS), foram “capacitados” 54 oficiais da reserva e da ativa, das polícias e bombeiros militares e, ainda, 17 profissionais das secretarias de Educação. Já em março, foram selecionados mais militares da reserva para o modelo cívico-militar em 27 escolas públicas brasileiras.

De acordo com reportagem da CNN Brasil, mesmo sem ter uma previsão para início

das aulas, o governo federal já contratou ao menos 141 militares da reserva para atuar nas novas escolas cívico-militares. Esses profissionais já recebem remuneração pela prestação de serviço, alguns desde o mês de abril, de acordo com a data de contratação, mas parte das unidades ainda não está funcionando no novo formato. Há casos em que os militares estão cuidando da infraestrutura de prédios. Também há escolas que sequer foram inauguradas.

A imprensa do ANDES-SN entrou em contato com Ministério da Educação, no dia 2 de setembro, para obter mais informações sobre o Pecim, detalhes sobre o orçamento e as formas de contratação, assim como o número de militares que estão passando pela qualificação, mas não obteve resposta. Já o Ministério da Defesa explicou que a gestão do programa das escolas cívico-militares é de responsabilidade do MEC e que os questionamentos dessa ordem sejam encaminhados àquela pasta.

Expansão da militarização

A expansão da militarização no ensino público avançou em Goiás no governo de Marconi Perillo (1999-2006 e, posteriormente, entre 2011-2018). Entre 2001 e 2018, houve um salto de seis para 78 escolas militarizadas, sendo que, apenas entre 2015 e 2018, houve a militarização de 51 escolas.

Em todo o Brasil, os números também são preocupantes: até 2017, foram 203 escolas criadas por meio de decretos. Fora de Goiás, os estados com o maior número de escolas militarizadas, até 2018, eram Bahia e Minas Gerais. No Distrito Federal, em 2019, o governo do estado lançou um plano que prevê a militarização de até 36 escolas em quatro anos.

O ANDES-SN é contra o processo de militarização das escolas no país por entender que as escolas militarizadas, além de promoverem a privatização da educação, contribuem para fortalecer concepções empreendedoras e domesticadoras de educação no interior das instituições escolares. No início de 2020, o Sindicato Nacional lançou o volume III da cartilha Projeto do Capital Para a Educação do ANDES-SN criticando as escolas militarizadas.

“Por sermos favoráveis à educação pública e gratuita, entendemos que o processo de militarização das escolas deve ser intensamente combatido, pois ele significa que famílias pobres, que hoje já enfrentam inúmeras dificuldades financeiras para garantir o prato de arroz na mesa, terão mais uma despesa ao serem obrigadas a pagar taxas para garantir a educação de seus filhos, mesmo que em escolas públicas. Além disso, veremos estudantes sendo formados a partir das pautas impostas por fundamentalistas religiosos e militares saudosos da ditadura empresarial-militar, sem qualquer preocupação de garantir à população um amplo acesso à cultura e aos saberes filosóficos, científicos e artísticos necessários para uma formação humana integral. A cultura militar também cria ambientes de ensino e aprendizagem sem qualquer democracia e marcados por uma pedagogia da heteronomia em que até cortes de cabelo são padronizados e serializados. Tudo isso, é acompanhado pela pavimentação de caminhos que levam para o fim da gratuidade da educação, a violação de direitos humanos básicos e a criminalização do trabalho de educadoras e educadores”, afirma o documento.

Truculência

Em 2019, inúmeros casos de violência por parte dos militares nas escolas cívico-militares do país foram noticiados. Em Ceilândia (DF), policiais responsáveis agrediram fisicamente estudantes durante um tumulto no intervalo. Dentre as agressões relatadas pelos alunos, estavam a aplicação da técnica de sufocamento “mata-leão” e a imobilização física no chão. Além disso, os alunos relataram xingamentos e desqualificações cotidianos na escola.

Em outro episódio de violência e arbitrariedade, policiais de uma escola na Cidade de Goiás (GO) obrigaram estudantes a ficarem

nus para revista íntima. O procedimento foi realizado, sem aviso prévio aos pais e sem notificação ao Conselho Tutelar, supostamente para tentar coibir o tráfico de drogas na instituição.

Em Manaus (AM), um professor foi agredido fisicamente por um tenente-coronel e, posteriormente, conduzido por três policiais militares para uma sala ao se recusar a assinar um livro de ocorrências. Dentro da sala, segundo relato do professor, uma arma foi apontada para a sua cabeça e diferentes modalidades de tortura psicológica foram realizadas.



Gestão democrática é ignorada na imposição do ensino remoto emergencial



Em muitas universidades públicas, institutos federais e Cefet, o ensino remoto emergencial (ERE) já foi, ou está sendo, implementado. Várias seções sindicais do ANDES-SN relatam a falta de democracia nos processos de debate e decisão dos parâmetros adotados – em boa parte das instituições, representantes discentes e sindicatos dos docentes e técnicos não participaram da construção e da deliberação dos programas de ERE.

Vários relatos se assemelham ao da Associação dos Docentes da Universidade Federal do Acre (Adufac SSind), que informou ao ANDES-SN que na UFAC foi constituída uma comissão ligada às pró-reitorias de graduação, pesquisa e pós-graduação que elaborou uma proposta, enviada às pressas aos conselheiros universitários, que aprovaram o texto sem qualquer consulta à comunidade acadêmica.

Processo semelhante se deu na Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) onde, além da falta de democracia no processo do ERE, a comunidade acadêmica ainda sofre com uma gestão interventora, imposta pelo governo Jair Bolsonaro.

“Desde o dia 18 de março, no início da pandemia, a reitoria interventora suspendeu o calendário, mas não o cancelou. Ficamos com as atividades de pesquisa e orientação, dentro do possível, mas sem aula. Agora, em 13 de agosto, a universidade retomou o calendário com as aulas remotas. Aqui, as aulas remotas são chamadas de RAE, regime acadêmico emergencial, que é bem diferenciado”, conta Cláudia Marques Roma, presidente da Adufdourados SSind.

De acordo com a docente, o semestre manteve a carga horária anterior à pandemia, de 72 horas, mas será ofertado em 25 dias, o que significa que as disciplinas terão aulas todos os dias. O estudante pode se matricular em até três disciplinas, o que, na avaliação de Cláudia, significa que os estudantes dificilmente conseguiriam acompanhar três aulas em todos os dias.

O RAE da UFGD prevê ainda que o estudante não é obrigado a assistir às aulas, desde que conclua todas as atividades e exercícios propostos. No entanto, o professor é obrigado a ministrar duas disciplinas durante o RAE e a ofertar o conteúdo de acordo com

a demanda da turma. “A gente pode usar whatsapp, e-mail, correio, tem que se adaptar às necessidades do aluno. Então, se dois querem por Googlemeet e o resto por email, temos que fazer por ambos os métodos”, explica Cláudia.

Ainda segundo a presidente da Adufdourados SSind., o processo de migração para o RAE se deu de forma totalmente autoritária. “No início da pandemia, foi criado um comitê de gestão de crise, composto somente por pró reitores e a reitoria, sem qualquer representante da comunidade acadêmica, professor, aluno, entidades. E foi esse comitê, então, que fez toda essa transição”, contou.

Não há reuniões dos Conselhos Superiores da universidade desde o início da pandemia, pois a reitoria alega que não há segurança para realizar reuniões deliberativas online, segundo Cláudia. “Nem os coordenadores foram ouvidos. A pró-reitora de ensino começou a se reunir com as faculdades, mas nada deliberativo. Como surgiram muitas críticas e questionamentos, as reuniões com as demais faculdades e coordenações foram canceladas. Então, é um processo totalmente imposto por essa intervenção que a gente tem”, acrescentou.

Ações para garantir processos democráticos

Já prevendo que o processo de migração para o ensino remoto se daria de forma autoritária em muitas instituições, o ANDES-SN enviou às seções sindicais, ainda em março, via circular 192/2020, uma minuta de ação civil pública contra a implementação da EAD ou qualquer modalidade de ensino remoto.

“Um dos aspectos que a minuta questiona é, justamente, a ausência de autonomia universitária e da gestão democrática, a partir do debate nos conselhos adequados, os Conselhos Superiores, da implementação do Ensino Remoto. Porque várias universidades e institutos estavam implementando a partir da canetada do reitor. Então, um dos argumentos da proposta de ACP era justamente essa”,

disse Mariana Trotta, encarregada de Assuntos Jurídicos do ANDES-SN.

Outra argumentação é relacionada às questões materiais do direito constitucional ao acesso à educação. Conforme a diretora do Sindicato Nacional, a compreensão é que há uma violação do direito constitucional da isonomia ao acesso à educação, garantido tanto na Constituição Federal quanto na Lei de Diretrizes e Bases (LDB), contribuindo para o aumento da desigualdade educacional.

“Outro ponto é a limitação do ensino a distância, com base na regulamentação do decreto 9057 /2017, que estabeleceu as regras dessa modalidade. A implementação não seria possível nesse momento devido às especificidades, sendo que havia uma diferença entre o Ensino Remoto e a EAD. Além, também, das limitações em relação ao corpo docente e à questão do direito à imagem dos docentes”, acrescentou.

A circular 192/2020 orientava, ainda, que as seções sindicais avaliassem, a partir do debate com a categoria, se deveriam entrar com a ação civil pública. “Poucas seções sindicais entraram com a ACP”, de acordo com Mariana, e nenhuma obteve resultado positivo.

Uma das seções sindicais a acionar a justiça foi a Adufdourados SSind. “A seção sindical entrou com uma ação judicial, que foi considerada improcedente. Lendo a sentença, o advogado nos relata que a decisão vai ao encontro do que a reitoria pensa. Estamos recorrendo. O Juiz advoga para a própria reitoria [na sentença]

justificando o ensino remoto”, contou Claudia Marques Roma, presidente da Adufdourados SSind.

Ela disse ainda que a categoria na UFGD não é a favor do ensino remoto, em situações anteriores à pandemia. Mas, depois de reuniões, rodas de conversa e assembleia, ficou clara a compreensão de que, diante da situação da pandemia, de muito tempo longe dos estudantes e pressão da sociedade, se faz necessária alguma forma de contato com os alunos.

“Mas a categoria é totalmente contra o RAE, porque da forma como ele é apresentado, metodologicamente, é impossível fazer um ensino minimamente de qualidade. Mesmo sabendo que o Ensino Remoto tem pouquíssima qualidade, teria que haver um padrão. Além de ser muito desgastante para o professor e o aluno”, explicou.

Segundo Claudia, houve mobilização tanto da entidade quanto dos coordenadores de curso contra o RAE, com debates, manifestos, divulgação em outdoors, matérias na imprensa local e requerimentos enviados à reitoria, mas que não surtiram efeito. A ação mais recente da seção sindical foi a aplicação de um questionário sobre o RAE junto aos professores que ministraram o primeiro módulo. De acordo com a docente, em uma leitura inicial dos resultados, fica evidente que esse sistema está desgastando e adoecendo a categoria. “Estamos tabulando as respostas e vamos apresentar numa roda de conversa sobre análise desse RAE”, contou.

A seção sindical na Universidade Federal do Mato Grosso (Adufmat SSind) também ingressou com a ação na justiça. No entanto, segundo a assessoria jurídica da Adufmat SSind., “ocorreu a apresentação de contestação pela UFMT, encontrando-se [o processo] no prazo para réplica, para que, após, seja apreciado o pedido de liminar pelo juízo”.

Ação junto ao MPF

O Sindicato dos Docentes das Universidades Federais do Ceará (Adufc-Sindicato) optou por acionar o Ministério Público Federal, uma vez que a universidade também atropelou os processos democráticos de decisão e também não apresenta as informações demandas pela entidade.

“Solicitamos a mediação junto ao MP. Tivemos a primeira reunião e a universidade obviamente tinha intenção de acabar com o processo por ali, alegando que não tinha nenhum problema, que estava tudo ok”, contou Bruno da Rocha, presidente da Adufc-Sindicato.

No entanto, a Adufc-Sindicato apresentou, na mediação, uma série de perguntas sobre as quais gostaria de ter esclarecimento. “Foi decidido que haveria uma segunda reunião, que os nossos advogados teriam um tempo para fazer questões e pedidos objetivos à universidade para que ela pudesse responder e esclarecer os fatos e seguiríamos na mediação. Inclusive, porque a reitoria se negava a fornecer inclusive dados necessários para que a gente pudesse analisar e saber como está se dando o processo do ensino remoto. Ou seja, não obedecia sequer a lei de informação. Questões como o contrato com o Google, uso de recursos para assistência estudantil que estavam sendo omitidos, nós questionamos e pedimos nessa mediação”, contou Bruno. [Veja BOX.]

Segundo ele, outra preocupação expressa na ação é a possibilidade de retorno das aulas presenciais. “A gente pede para que o MP fique atento e fiscalize qualquer tentativa de retorno presencial sem as condições de segurança. Inclusive, na primeira reunião, a universidade até teve que falar que não havia previsão de retorno presencial, mesmo a gente sabendo que eles têm interesse de fazer isso”, ressaltou. O presidente da Adufc-Sindicato acrescentou que uma nova reunião de mediação deve ocorrer ainda em setembro.

ENSINO REMOTO QUE ADOECE DOCENTES?



TÔ FORA!



Outras medidas

Diante do atropelo na implementação do ensino remoto emergencial, a encarregada de Assuntos Jurídicos do ANDES-SN, Mariana Trotta, contou que o Sindicato Nacional encaminhou, também, às seções sindicais, uma nota técnica com algumas orientações

sobre direitos dos docentes durante o ensino remoto.

“Uma delas retoma o questionamento da autonomia universitária e da gestão democrática, da necessidade da discussão sobre a imagem dos professores passar pelos órgãos colegiados e conselhos superiores, a

dimensão dos direitos da promoção e progressão e a questão da faculdade dos professores aderirem ou não ao ensino remoto e, ainda, a preocupação com situações de assédio. Então, essa nota técnica fala a respeito de direito dos docentes para ajudar na defesa jurídica dos docentes”, explicou.

Confira as perguntas feitas, através do MPF, pela Adufc-Sindicato à reitoria da UFC:

- Qual o quantitativo de turmas e matrículas antes e depois da pandemia? Apresentar relação de quais disciplinas eram oferecidas no início no ano e quais estão sendo oferecidas no momento, com a quantidade de alunos matriculadas em cada uma delas nos dois períodos, organizadas por curso e campus.

- No caso de professores que estão indo à universidade para ministrar aulas remotas, houve relatos de alguns docentes de que estão tendo problemas de conexão durante as aulas virtuais nos campi da Universidade. Questiona-se: quais ferramentas de diagnóstico da qualidade, velocidade e alcance das redes de internet nos campi estão sendo utilizadas? Apresentar dados e documentos que demonstrem o acompanhamento periódico da questão.

- Detalhar o quantitativo e a utilização dos recursos do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) e a destinação efetiva dos recursos no combate aos efeitos da pandemia. Houve redução na utilização com a utilização convencional (Restaurante Universitário e outras ações)? O que foi feito com os recursos? Como foi redirecionado?

- Foi firmado contrato com o Google para utilização do Google Meet para aulas? Se sim, apresentar o referido pacto.

- Quais medidas foram tomadas para assegurar o direito de imagem e autorais dos professores?

- Apresentar contrato firmado

para aquisição dos *chips*, bem como quantidade efetivamente entregue ao corpo discente.

- Qual será a destinação dos *chips* não requeridos/entregues aos discentes?

- Como está o andamento da aquisição de computadores a serem destinados aos alunos? Apresentar processos de licitação e contratos firmados.

- Quais os critérios utilizados para a entrega dos supracitados equipamentos? Qual a demanda efetiva atual?

- Será necessária realizar a reposição das aulas do período entre a retomada do semestre (20 de julho de 2020) e a entrega efetiva dos *chips* e/ou demais equipamentos de informática? Se sim, como se dará tal medida?

- Quais medidas de acessibilidade estão sendo adotadas para as aulas remotas?

- Quantos alunos com deficiência auditiva e de fala estão matriculados atualmente? Em que disciplinas e quais cursos? Como foi feita a capacitação dos(as) professores(as) e que recursos foram destinados para tanto?

- Como serão realizadas as aulas de Libras do Curso de Letras?

- Como se darão as aulas práticas a serem realizadas no Curso de Odontologia?

- Qual o quantitativo de cargos vagos atualmente na estrutura de pessoal da Universidade? Especifi-

car o número do banco professor-equivalente (BPEq) informado pela SESU/MEC no exercício de 2020.

- Quais concursos estão atualmente vigentes na Universidade?

- Existem candidatos aprovados em certames e ainda não nomeados? Se sim, por qual razão? Elencar quantidade de candidatos aprovados e não empossados por Curso, caso existentes.

- Qual a demanda atual por professores substitutos na Universidade? Quais os critérios utilizados para deferimento, ou não, de vagas para professores substitutos? Quais casos foram negados no último ano e por quais motivos?

- Qual o prazo para implementação das medidas de segurança previstas no PPE para o retorno das atividades presenciais?

- Quais as garantias de segurança foram/serão adotadas para as aulas presenciais? Que equipamentos foram entregues para alunos, professores e técnicos-administrativos? Apresentar quantitativo, bem como comprovantes de entrega dos supracitados instrumentos de proteção, organizados por curso e campus.

- Como será fiscalizada a adoção e o cumprimento das medidas de segurança pela comunidade acadêmica? Apresentar documentos comprobatórios.

- Frente ao novo calendário aprovado pelo CEPE, como ficam as garantias de férias para professores nos exercícios de 2020 e 2021?

Setembro é um mês de lutas por **acessibilidade, visibilidade e políticas de inclusão social**



Setembro Azul é o mês da visibilidade da Comunidade Surda Brasileira. Ainda nesse mês, o dia 21 é o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência. Muito além das eventuais dificuldades trazidas pela condição em si, as pessoas com deficiência enfrentam uma série de barreiras na inclusão comunitária, tanto físicas quanto sociais e econômicas - causadas pelo preconceito.

Durante a pandemia da Covid-19, que coloca impossibilidades para muitos, como a necessidade de distanciamento social, aprofundando o capacitismo já presente no dia-a-dia das pessoas com deficiência.

As próprias mensagens de educação em saúde, necessárias como instrumento de prevenção ao novo coronavírus, são excludentes ao não se apresentarem, no mais das vezes, acessíveis em braille, legendas e áudio descrição. Assim, tornam-se incompreensíveis para um grande volume de brasileiros: as pessoas com deficiência representam, hoje, cerca de 22% da população no país.

Assim, os diferentes organismos governamentais desrespeitam a Lei Brasileira de Inclusão (LBI), 13.146/2015, que diz em seu artigo 10º que “Em situações de risco, emergência ou estado de calamidade pública, a pessoa com deficiência será considerada vulnerável, devendo o poder público adotar medidas para sua proteção e segurança.”

Outro artigo da LBI afirma, ainda, que pessoas com deficiência têm direito ao atendimento preferencial. “A pessoa com deficiência tem direito a receber atendimento prioritário, sobretudo com a finalidade de: I. proteção e socorro em quaisquer circunstâncias; II. atendimento em todas as instituições e serviços de atendimento ao público”, prevê o artigo 9º da lei.

A professora Adriana Dalagassa, 2ª vice-presidente da Regional Sul do ANDES-SN, ressalta que o Sindicato Nacional tem avançado muito no combate ao capacitismo e caminha junto aos movimentos das pessoas com deficiência, promovendo debates e difusão de

conhecimento sobre a luta e necessária inclusão das pessoas com deficiência. Ainda, o tema esteve presente nos mais recentes Congressos e Conad.

Na avaliação da docente, a universidade ainda precisa avançar muito na questão da acessibilidade. Para ela, o tempo da pandemia veio reforçar ainda mais a necessidade de inclusão. “Barreiras atitudinais e físicas são apenas uma parte, a nossa luta é também por acessibilidade de informação e comunicação, direito de ir e vir e participar com autonomia, segurança e independência”, ressalta a diretora.

Dalagassa aponta que as pessoas com deficiência não são, necessariamente, mais vulneráveis. No entanto, muitas vezes têm comorbidades ou procedimentos que as colocam sob risco. “Os cegos, que tocam muitos objetos com as mãos, têm que multiplicar os cuidados com higiene. O uso das máscaras pode ser insuportável para algumas pessoas do espectro autista. As máscaras inclusivas diminuem o problema, permitindo a leitura labial, entre tantas outras questões”, exemplifica.

Além de todos os problemas trazidos pela pandemia, a atual situação aprofundou ainda mais a exclusão das pessoas com deficiência, no acesso à saúde e educação, por exemplo. Nesse sentido, Adriana destaca a importância de temas discutidos em debates na internet marcados com a hashtag #nadasobrenóssemnós, que trazem essa discussão à tona.

“O ensino remoto é excludente. Foi criado sem a intenção da participação dessas pessoas. O governo federal acha que a questão se limita a ter acesso a tecnologia, mas o ensino remoto exclui pessoas, não apenas as que têm deficiência, mas qualquer uma excluída do ensino remoto imposto sem planejamento”, lamenta.

Tecnologia inclusiva

As redes sociais, única janela de comunicação para aqueles que podem manter o isolamento sanitário, podem representar uma barreira a mais para quem tem dificuldades de comunicação. Entretanto, a tecnologia tem se mostrado mais acessível do que muitas outras instâncias. Hoje, cada vez mais encontramos legendas acessíveis nas postagens, como as do ANDES-SN que apresentam a #Pratodosverem.

Ainda, as lives do Sindicato Nacional são traduzidas ao vivo por intérpretes da Língua Brasileira de Sinais (Libras), o que permite às pessoas com deficiência auditiva ou surdas acompanhar os debates com a mesma compreensão e interesse que toda a audiência tem manifestado. Para entender melhor o desenvolvimento dessa conquista na comunicação, conversamos com a dupla que se reveza na transposição das falas dos palestrantes para a linguagem de sinais, Roselane Martins e Cesar Rafael Ramos dos Santos.

Cesar Rafael teve acesso à língua americana de sinais ainda criança, em 1995, através de uma fita de vídeo VHS e imediatamente se apaixonou pela beleza de poder se comunicar pelas mãos, pelo corpo, e poder expressar “tudo”, como ele diz. Apesar de ter começado a estudar em São Paulo, foi em São Luís do Maranhão que, em 2001, se engajou no estudo mais aprofundado e formal - dessa vez, na Língua Brasileira de Sinais (Libras) e, logo, atuando em diversas frentes. “Me encanta poder trazer acessibilidade às pessoas surdas e, ainda mais, possibilitar que as pessoas ouvintes possam penetrar no mundo das pessoas surdas”, conta.

O objetivo social de servir de ponte entre as culturas dos surdos e dos ouvintes é o motor do trabalho de Cesar que, mais

do que um intérprete, é um aguerrido militante. “Poder trazer os surdos para o espaço acadêmico e de lutas é um desafio que me instiga”, acrescenta.

Outro fator de impulso para ele é apresentar a cultura surda aos ouvintes. Afinal, destaca, a acessibilidade é uma via de mão dupla. “Por muito tempo, os povos surdos tiveram dificuldade em relação ao registro de sua cultura, sua valorização e inclusão social. As tecnologias não davam conta de capturar a complexidade dessa língua. Hoje, temos um vasto número de poesias, narrativas e literatura surda”, explica.

Respeitar o espaço de fala dos surdos e entendê-los como protagonistas de sua própria história é a riqueza maior do trabalho para Cesar, que revela que os bastidores são muito mais complexos do que a interpretação que podemos ver nas lives: há bastante estudo e pesquisa por trás da atuação física, que abre aos surdos a possibilidade de participar ativamente de lives transformadoras, entre elas as do ANDES-SN.

Roselane Martins tem 20 anos de amor e fascínio pela língua de sinais e pela cultura surda, dedicados a tornar visíveis pessoas que não tinham acesso à comunicação. Ainda não havia curso de língua brasileira de sinais em São Luís (MA) e ela, estudante de Ciências Sociais, buscava informação onde conseguia. Apenas em 2003 foi inaugurado o primeiro curso de libras no Centro de Apoio e Integração do Surdo Cego e Múltiplo

Deficiente (CAIS), um órgão do Governo do estado do Maranhão - mesmo local onde seu colega de interpretação nas lives do ANDES-SN, Cesar Rafael, estudou.

Enquanto estudava no CAIS, ela conheceu seu futuro marido, professor de Libras e surdo. Em 2008, o casal participou da fundação da Associação de Tradutores e Intérpretes do Estado do Maranhão, concretizando uma militância que foi muito importante para atravessar alguns enfrentamentos, entre eles a luta pela realização de concursos públicos para contratação de profissionais.

Em 17 anos de trabalho de divulgação da língua de sinais do Maranhão, formação de intérpretes e tradução, Roselane destaca esse momento de pandemia como um dos mais desafiadores. “A educação de surdos já é desafiadora por si própria, mesmo presencialmente, imagine como é difícil realizá-la remotamente”, pondera. Uma tarefa que tem empreendido é ajudar os professores em estratégias no processo pedagógico.

“Se o surdo de baixa renda estiver assistindo uma aula pelo aplicativo no celular, ele terá que escolher acompanhar pelo material do professor ou pelo intérprete”, lamenta, lembrando que seria necessária toda uma técnica de edição hoje inacessível. A mensagem de voz é muito mais leve do que a de vídeo, por exemplo. Os obstáculos, entretanto, não diminuem a motivação de Roselane. Afinal, como ela ressalta, emocionada “meu filho fala em língua de sinais”.



Impunidade e descaso: Derramamento de óleo em praias brasileiras completa 1 ano sem respostas



FOTO: SHUTTERSTOCK

No último dia 30 de agosto, completou um ano do maior vazamento de petróleo em praias brasileiras, em termos de extensão. Nessa data, manchas de óleo de origem desconhecida surgiram no litoral da Paraíba e, nos meses seguintes, atingiram toda a costa nordestina, além dos litorais dos estados do Espírito Santo e Rio de Janeiro.

No total foram retirados de praias, manguezais e corais cerca de 5 mil toneladas de óleo de resíduos espalhados em 11 estados, 130 municípios e em 1009 comunidades. O crime ambiental é considerado sem precedentes na história do país.

O derramamento de óleo comprometeu a vida de pescadores, marisqueiras e moradores, que tiveram o seu sustento e a saúde prejudicados. Com o desastre, a população local deixou de comer peixes e frutos do mar e os trabalhadores amargaram enormes prejuízos.

No organismo humano, essas substâncias causam náuseas, problemas respiratórios e arritmia cardíaca, entre outras consequências nocivas. Além disso, a poluição afetou duramente a flora e fauna marinha. O impacto atingiu de tartarugas a peixes, algas, manguezais e até corais - considerado o mais diversificado

habitat marinho do mundo. A principal aglomeração é a chamada Costa dos Corais, que tem 130 km entre Alagoas e Pernambuco. O local é o segundo maior banco de arrecifes do mundo.

De acordo com a pesquisa feita pela Fundação Joaquim Nabuco (Fundaj), vinculada ao Ministério da Educação, que analisou 201 praias e entrevistou 4 mil moradores atingidos, 390 hectares de praias foram contaminadas em Alagoas, inclusive em extensas áreas de manguezais na foz do rio São Francisco. Em Pernambuco, foram 260 hectares de corais e 692 hectares de mangues e vegetação nativa que podem ter sido afetados pela contaminação em 11 municípios. Um hectare equivale a, aproximadamente, um campo de futebol.

As cidades que vivem de pesca artesanal e do extrativismo de mariscos foram as mais afetadas economicamente. Para 59,5% das famílias, essas são as únicas atividades econômicas e 67,5% disseram ter tido queda de renda por conta do petróleo nas praias. A redução da renda média entre os pescadores foi de 37,28%.

Em relação aos bares e restaurantes, especializados em frutos do mar, a perda de faturamento médio foi de 29,9%. Já em relação aos ambulantes, 81,8% deles sobrevivem unicamente dessa fonte de renda

e 82,6% deles relataram que o petróleo atingiu uma das praias em que trabalham, o que afetou a renda de 64,6% deles.

Descaso

O vazamento de óleo na costa brasileira foi tratado, desde o início, com descaso pelo governo federal, que negou por meses a gravidade do problema, além de usar o crime para fins políticos. Na época, o ministro do Ministério do Meio Ambiente (MMA), Ricardo Salles, postergou, por 41 dias, acionar o plano de contingenciamento para conter as manchas de óleo. E, ainda, acusou em cadeia nacional, que o vazamento de óleo seria culpa da Venezuela, sem apresentar provas.

Diante da omissão do governo, pescadores, marisqueiras e moradores locais recolheram, literalmente, com as próprias mãos o petróleo sem, muitas vezes, o equipamento de proteção individual necessário para evitar contaminações.

Somente no final de outubro, o governo brasileiro anunciou o pagamento da parcela do seguro-defeso para garantir a sobrevivência de pescadores artesanais afetados pelo vazamento de óleo. Normalmente, o benefício é pago no período em que a pesca é proibida para não prejudicar a reprodução das espécies.

No dia 28 de novembro, o governo editou a Medida Provisória (MP) 908, para pagar o auxílio emergencial pecuniário para os pescadores profissionais. O valor de R\$ 1.996, pago em duas parcelas de R\$ 998, beneficiou apenas os que possuíam Registro Geral da Pesca (RGP), que não é atualizado desde 2012, e aqueles que viviam em municípios diretamente atingidos pelo petróleo.

Milhares de pescadores ficaram de fora, entre eles, os que não tinham inscrição no RGP, os que aguardam a regularização junto à Caixa Econômica Federal ou à Secretaria Nacional de Aquicultura e Pesca, e ainda os que moravam em outros municípios, mas que pescavam nas áreas atingidas.

A exclusão precisou ser corrigida em alguns estados, como em Sergipe, pelo Ministério Público Federal. Para o órgão, os requisitos impostos pelo governo resultaram “na exclusão de milhares de vulneráveis que, impedidos de realizar suas atividades e de comercializar o pescado e outros produtos da sociobiodiversidade, fonte de renda de suas famílias, se encontram ameaçadas em sua segurança hídrica, econômica e nutricional”.

Um ano sem respostas

Um ano depois, a Marinha do Brasil finalizou a primeira etapa da investigação, mas não chegou a nenhuma conclusão sobre os possíveis responsáveis

pelo crime ambiental. Em comunicado, também descartaram a análise realizada durante meses pelos pesquisadores do Laboratório de Análise e Processamento de Imagens de Satélite (Lapis), da Universidade Federal de Alagoas (Ufal), de que o óleo que chegou ao litoral brasileiro tem origem no Golfo da Guiné, a 200 km de Camarões, na África, um local de exploração de petróleo e tráfego intenso de navios.

No âmbito legislativo, a Comissão Parlamentar de Inquérito (CPI) sobre o derramamento de óleo no Nordeste está suspensa, assim como as demais comissões que não dizem respeito à pandemia da Covid-19.

Novos focos

Em junho deste ano foram encontrados novos resíduos do óleo em praias brasileiras. De acordo com a análise geoquímica do Instituto de Estudos do Mar Almirante Paulo Moreira (IEAPM), uma das hipóteses é a de que os resíduos tenham se despreendido “do assoalho oceânico próximo à linha de costa que podem ter se liberado a partir de costões, manguezais ou sedimentos arenosos de praias, em profundidade, causada por condições de mar agitado, correntes, marés e ventos de forte intensidade, conforme revelou o monitoramento ambiental efetuado naquela região nos últimos dias”.



Setembro amarelo - cuide da sua saúde mental

Setembro marca, nacionalmente, o mês de prevenção ao suicídio. Nessa edição resgatamos algumas dicas de cuidados com a saúde mental em tempos de pandemia, para ajudar a prevenir situações que podem levar ao adoecimento mental, relacionado à grande parte dos casos de suicídio. As orientações a seguir foram retiradas da entrevista realizada com o professor da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Maelison Silva Neves, pesquisador do Núcleo de Estudos Ambientais e Saúde do Trabalhador do Instituto de Saúde Coletiva e doutorando em saúde coletiva pelo mesmo Instituto.

1 - Reconheça a gravidade do momento, do quanto está sendo estressante e ansioso para todos. Isso ajuda a exercitar a paciência, compaixão, tolerância, empatia e outros afetos necessários para evitar conflitos e para favorecer conexões e solidariedade.

2 - Se for possível, continue ou inicie uma terapia, mesmo que seja online. Em casos de famílias numerosas é mais difícil manter a privacidade, mas tente encontrar formas de obter ajuda profissional quando perceber que está precisando.

3 - Se informe na medida certa, buscando fontes confiáveis de modo a compreender racionalmente a gravidade do problema e assim se preparar para medidas de enfrentamento do mesmo.

4 - Por outro lado, evite intoxicar-se com tanta informação: insira a busca de informação em sua rotina, mas envolva-se com as atividades diárias conforme planejamento de metas.

5 - Não se cobre tanto em ser produtivo. São tempos excepcionais! O corpo humano não está preparado para isso e o processamento cognitivo pode ser afetado, diminuindo concentração, memória e raciocínio.

6 - Tire tempo para pequenos prazeres, mesmo aqueles da infância que há muito você não se dedicava. Se sentir culpa por estar em ócio, por tirar uma soneca, faça assim mesmo.

7 - Dormir é muito importante! Tente fazer uma higiene do sono, com rotina para dormir e acordar, desligando-se gradualmente à medida que chega a hora de deitar. É normal perder o sono em momentos de tensão, mas insista nas atividades de desligamento e higiene do sono.

8 - Tente descobrir habilidades novas, novos gostos, assistir um filme diferente, aprender a cozinhar, por exemplo. Ou mesmo, retomar uma leitura prazerosa que você deixou de lado por conta do trabalho, pode até ser um texto acadêmico que não seja relacionado à sua área de atuação.

9 - Mantenha uma rotina mínima, com metas curtas ao longo do dia, podendo também se conectar com objetivos de médio e longo prazo, mas sem produzir pressão geradora de mais estresse.

10 - É importante estar em contato com familiares e amigos: falar sobre como está se sentindo, trocar experiências e estratégias para lidar com os estressores e produzir o bem estar possível nesse momento.

