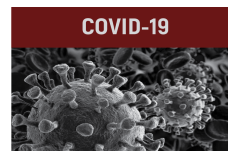


Comitê UFPEL Covid-19 – BOLETIM DIÁRIO – Nº 16 – 06/04/2020

Informações da reunião do Comitê Interno para Acompanhamento da Evolução da Pandemia pelo Coronavírus, realizada através de Webconf da UFPEL em 6 de abril:

1. O Comitê UFPEL Covid-19 foi informado que Centro de Desenvolvimento Tecnológico (CDTec) da UFPEL **disponibilizou três laboratórios vinculados ao Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia para compor uma Unidade de Diagnóstico RT-PCR** para auxiliar no enfrentamento do COVID-19. Os pesquisadores estão preparando os equipamentos e as equipes científicas para realizar o teste inicial para validação pelo LACEN-RS. Assim que obtiver a validação, a Unidade de Diagnóstico RT-PCR COVID-19 UFPEL vai integrar a Rede de Laboratórios de Universidades que realizam esse tipo de diagnóstico no estado. Com isso, a UFPEL passará a atuar nas duas frentes de diagnóstico. Com os testes de RT-PCR poderá identificar a presença do vírus em pacientes acometidos pela COVID-19 no estágio inicial da infecção. E nos testes sorológicos rápidos vai poder fazer a identificação em massa de pessoas que tiveram contato com o vírus e já apresentam algum grau de imunidade.
2. O Comitê UFPEL Covid-19 tomou conhecimento do **Plano Municipal de atendimento básico para o enfrentamento do Coronavírus**, com o qual a UFPEL contribuiu através do Comitê e do DMS da Famed e HE. O Comitê registrou a sugestão de que o município se organize no sentido de ofertar vagas na área da saúde para atendimento ao Edital 04 do Ministério da Saúde, que trata do chamamento de estudantes para atuarem no combate à COVID-19.
3. O Comitê recomendou que se façam estudos sobre a possibilidade de fabricação de ventiladores simples para respiração mecânica e da viabilidade de sua utilização no tratamento de pacientes internados com COVID-19.
4. Acompanhe no blog do Comitê UFPEL Covid-19 (<https://wp.ufpel.edu.br/covid19/>) as principais informações sobre as ações da Universidade no enfrentamento da pandemia além de orientações para prevenção, materiais de divulgação, artigos científicos e links para outras universidades e órgãos locais e nacionais de saúde. Você pode cadastrar seu e-mail para receber as novidades assim que elas forem publicadas no blog.



5. Ficar em isolamento social pode despertar desconforto emocional. Isso pode nos causar medo. O medo tem um lado saudável que é quando ele nos conduz à precaução e ao cuidado. Mas o medo precisa ser mantido sob controle para não se transformar em angústia. Então, se liga nas dicas da psicóloga Maria Helena Conceição Silveira (Progep/CSQV/UFPel) que o Comitê endossa:

- Conecte-se às informações (notícias nacionais e internacionais, panorama local, etc) por períodos delimitados (três vezes ao dia, por ex.) evitando o contato permanente e extenuante. E busque verificar a veracidade das informações fugindo do alarmismo e dos rumores falsos. Verifique recomendações em fontes oficiais como o aplicativo do Ministério da Saúde “Coronavírus SUS”, além dos sites da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Fiocruz.
- Sentimento e pensamento são difíceis de serem controlados. Mas você pode manejar o seu comportamento. Se lhe falta atividade e mobilidade em casa, contrabalance com atividade em outros âmbitos. Ocupe sua mente lendo livros, escrevendo, jogando. Ative habilidades há algum tempo engavetadas ou aprenda novas. Desenvolva atividades manuais, artesanais, de organização e consertos em sua casa que há muito tempo esperavam por serem feitos. A ativação a que você se propuser servirá de anteparo à aproximação do desânimo, do tédio e da tristeza.
- Está em casa sem rumo? Estabeleça uma rotina para manter o interesse e não se deixar tomar pelo tédio. Você não está de férias. Está em isolamento para proteger a si e aos outros. Se estiver em home office, você vai precisar organizar seu espaço e seu horário de trabalho, logicamente. Mas, se não estiver, também vai precisar de uma rotina. Estabeleça uma hora pra dormir e para acordar. Faça as refeições em horários adequados. Planeje momentos do seu dia para atividades que te deem satisfação (mexer na terra, ver filmes, ler, fazer atividades manuais, cozinhar). Deixa um momento para assistir TV e outro para tarefas domésticas. Organize-se para que o tempo inativo não o engula e você seja tomado por sentimentos e pensamentos que não possa controlar.
- Fique em casa! Fique bem!

6. As medidas recomendadas pelo Comitê e aprovadas pela UFPel são tomadas diante da pandemia de Coronavírus e válidas até que a normalidade se restabeleça. Tais medidas também estão em consonância com outras tomadas no âmbito da municipalidade, do estado e do Governo Federal no combate ao COVID-19. Para dúvidas e esclarecimentos, envie e-mail para comite.covid-19@ufpel.edu.br.