

# NTC

NOVO TEMPO CARIOCA

JORNAL LABORATÓRIO, N. 59, MAIO E JUNHO DE 2020

UNI  
CARIOCA  
Centro Universitário

## APRENDIZAGEM DIGITAL, O 'NOVO NORMAL'

Letras e Números, papos sobre profissões e até defesas de TCC acontecem via web

PÁGINAS 6 E 7

**RH REALIZA  
TERCEIRA EDIÇÃO  
DO CASOS DE  
SUCESSO**

PÁGINA 9

**ATLÉTICAS  
TROCAM  
RIVALIDADE POR  
AÇÃO SOLIDÁRIA**

PÁGINA 11

**PROJETO DISCUTE  
PAPEL DA  
PEDAGOGIA NA  
SOCIEDADE**

PÁGINA 3

**ENQUETE:  
QUAL SUA  
ESCAPATÓRIA NO  
ISOLAMENTO?**

PÁGINA 12

**DOCENTES SE  
REINVENTAM  
EM PLENA  
QUARENTENA**

PÁGINA 10

## EXPEDIENTE

**Editor e coordenador  
do Curso de Jornalismo:**  
ANTÔNIO JOSÉ CHAVES

**Coordenador do  
Curso de Publicidade:**  
JEAN PIERRE HASHIMOTO

**Coordenadores do Curso de Design:**  
ANTÔNIO JOSÉ CHAVES  
JEAN PIERRE HASHIMOTO

**Projeto gráfico  
e diagramação:**  
EVLEN LAUER

**Alunos que participaram  
dessa edição:**

**Curso de Jornalismo:**  
ANA BEATRIZ RIBEIRO  
JÉSSICA MARQUES  
KAMILA ALVES  
LUIZA GALARDO  
RENATA FERNANDES  
VINICIUS LIMA  
THAYNNAH BERTOLDI

**Equipe da Agecom:**  
BEATRIZ VELLOSO (Jornalismo)  
INGRID MACHADO (Design)  
LUANA BEZERRA (Design)  
MARIA LUIZA GUEDES (Publicidade)  
MARIA VITÓRIA SOUZA (Publicidade)  
SARAH ALVES (Jornalismo)

**Apoio:**  
NUCOM  
**Supervisão:**  
ANNA MARTINS (Rio Comprido)

Esta edição é somente digital.

**AGECOM**  
AGÊNCIA EXPERIMENTAL DE COMUNICAÇÃO

Participe do  
NOVO TEMPO CARIOCA,  
enviando suas críticas  
e sugestões para o email  
novotempo@unicarioca.edu.br

# UniCarioca.

Seja presencial ou on-line,  
sempre conectada a você.



# EDUCAÇÃO EM DESTAQUE

Projeto apresenta assuntos didáticos através de 'lives'



## ANA BEATRIZ RIBEIRO

Com as atividades presenciais suspensas devido à pandemia do novo coronavírus, a UniCarioca criou o projeto “Pedagogia e sociedade”, que está promovendo ações de engajamento com os alunos nas redes sociais durante o período de quarentena. As *lives* semanais – que integram a iniciativa UniCarioca Solidária e são transmitidas pelo canal da instituição no Youtube – contam com a participação de professores, monitores e convidados especiais para debater diretamente com a comunidade questões relevantes no âmbito pedagógico.

Entre os bate-papos realizados ao vivo desde maio estão temas como “A Educa-

ção Infantil no contexto da pandemia”, assunto debatido pela professora Ana Christina de Abreu Araújo; “Ferramentas de videoconferência”, com a participação do professor André Cotelli e da monitora de pedagogia Beatriz Barros; “Pedagogia e o compromisso com os alunos do Ensino Fundamental I da rede pública de ensino”, contando com a presença da monitora Beatriz Rocha e da aluna e estagiária de Pedagogia Tatiana Avenas; “Aprender em tempos de coronavírus”, com participação da pedagoga Gisele Reinaldo; “BNCC e os PCN de História – formas alternativas metodológicas de contemplar conteúdos a distância e de forma presencial”, com a professora Carolina Ferro, e “Corpo e aprendizado”, conteúdo debatido pela professora Lu-

ciane Conrado e pelo professor de Educação Física Marcos Vinicius Nunes. Todas as *lives* apresentam temas atuais e de interesse dos profissionais que atuam em instituições de ensino, abrindo espaço de reflexão para além da sala de aula.

Cerca de 80 a 130 pessoas têm acompanhado cada *live* na plataforma. Sandra Sierra, coordenadora do Curso de Pedagogia, disse que alunos enviam o feedback por meio de e-mails e mensagens no AVA, relatando também a expectativa para a próxima *live*. Diante da repercussão positiva, ela afirmou que a programação, definida por ora até 30 de junho, será estendida: “Ainda temos mais *lives* durante todo o mês de junho e posso afirmar que mantereirei o projeto para além do momento atual”.

**“AINDA TEMOS MAIS LIVES DURANTE TODO O MÊS DE JUNHO E POSSO AFIRMAR QUE MANTEREI O PROJETO PARA ALÉM DO MOMENTO ATUAL”.**

**Sandra Sierra,**  
coordenadora do Curso de Pedagogia



# CRIATIVIDADE E ADAPTAÇÃO

Turma de Produção de Eventos 'faz acontecer' online durante quarentena

**LUIZA GALARDO**

O início do isolamento físico, devido à pandemia do novo coronavírus, afetou o funcionamento das áreas educacionais. A UniCarioca cancelou as aulas presenciais a partir do dia 16 de março e, com isso, cada disciplina teve que se adaptar à situação. Entre elas está a de Planejamento e Produção de Eventos, conduzida pela profes-

sora Luciane Conrado, que precisou contar com a criatividade e flexibilidade dos alunos da turma da unidade Méier, cujas ações já estavam baseadas em outro contexto. A internet foi a solução para o desenvolvimento das ideias, voltadas no meio do caminho para uma concepção online dos eventos.

Todas as propostas elaboradas pelos estudantes foram transformadas para o meio virtual. O processo foi feito através de

parcerias, sorteios e divulgações nas mídias sociais. "Femmarket", "Garticom", "Maloca na sua casa", "Navegando nas histórias", "La sala de música", "Automaquiagem e promoção das mídias sociais", "Eu, tranquilizei" e "AgiRio" foram os projetos desenvolvidos pelos membros das equipes após configurações para o novo formato, utilizando a capacidade de adaptação e criação. Destacado pela professora, "Eu, tranquilizei" mostrou a relevância

de conversas sobre saúde mental, trazendo bate-papos com psicólogos e diversas mensagens sobre o assunto. Outro evento que chamou atenção foi "Navegando nas histórias", realizado no YouTube com apresentação de contadores de história de várias partes do Brasil, incluindo, em uma das narrativas, a presença de um intérprete de Libras.

Antes mesmo do sucesso das "lives" no meio artístico, os estudantes já estavam trabalhando

com essa iniciativa. Luciane afirma que, ao ver na prática a necessidade criativa de flexibilização do profissional, é possível evidenciar um divisor de águas no planejamento de eventos e na disciplina. "A dor passa, mas a beleza permanece", ressaltou a professora, que acrescentou: "Para a gente divulgar a beleza, para a gente continuar vivendo e sobrevivendo, é preciso que façamos acontecer. E estes alunos fizeram acontecer!"



navegando  
nas histórias

## Projeto 'Quarentena em foco' substitui evento presencial

RENATA FERNANDES

Com o avanço da Covid-19 e o fechamento de escolas e universidades devido à quarentena, foi necessário encontrar alternativas aos eventos já planejados para este semestre. Pensando nisso, o professor Altayr Derossi, coordenador do projeto Estudos Avançados em Fotografia (EAF), desenvolveu, em conjunto com seus alunos, "Quarentena em Foco", através de lives todas as segundas-feiras.

Para o mês de maio estava previsto o evento "UniCarioca em Foco" na unidade Rio Comprido. Em seu lugar, o professor Altayr conduziu seis lives com convidados, sempre abordando temas específicos relacionados à fotografia. Cada um dos encontros virtuais teve duração aproximada de uma hora e estão disponíveis no canal do YouTube da UniCarioca. "O objetivo do nosso projeto é fazer com que as pessoas possam continuar absorvendo a fotografia, mesmo que estejam em casa", explicou o professor.

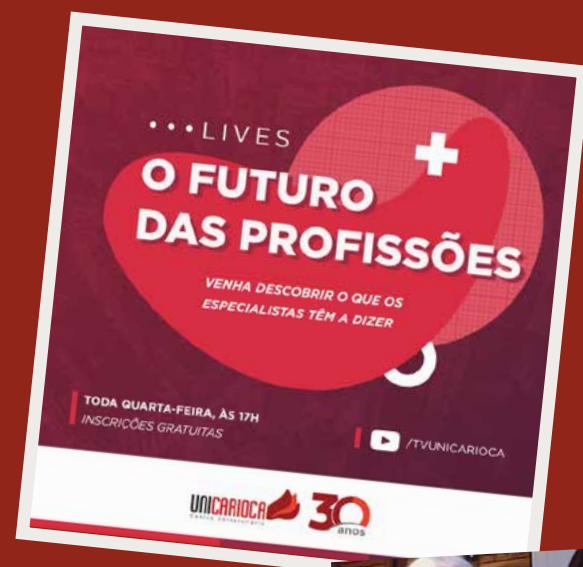
Dentre os convidados, o fotojornalista Carlos Júnior, que faz um trabalho voltado para questões étnico-raciais, conversou com os alunos a respeito do papel da fotografia e do audiovisual em manifestações. Para Carlos, projetos como os do professor Altayr são fundamentais para a formação de novos jornalistas. "É muito importante passar esse conhecimento aos estudantes, mostrar mais a fundo o que é o fotojornalismo", disse.

# RETRATOS DO ISOLAMENTO

O fotojornalista Carlos Junior em ação

# O QUE SERÁ O AMANHÃ?

'Lives' discutem futuro profissional



VINICIUS LIMA

Como “profetizou” há 37 anos Nelson Motta e como Lulu Santos canta desde então, “nada do que foi será, de novo, do jeito que já foi um dia”. Pode-se dizer que a canção reflete bem esse “novo normal” com que o mundo terá que aprender a lidar. Atenta a esta questão, a UniCarioca iniciou em maio um ciclo de *lives*

chamado “O futuro das profissões”, com o objetivo de discutir como ficam e como ficarão as carreiras profissionais durante e após a pandemia de Covid-19.

“É natural que momentos como o que estamos vivendo nos desestimulem. Por isso, queremos promover mais uma alternativa de aprendizado e capacitação, além de contribuir para que esses estudantes mantenham a esperança e o foco no

futuro”, afirma Danielle Neiva, gerente de Marketing da UniCarioca. Ela enfatiza ainda a relevância de participação dos alunos: “É importante que os alunos estejam por dentro das mudanças do mercado e se mantenham alinhados com as novas tendências. O mundo mudou e só terão destaque aqueles que já estão se preparando para o futuro”.

A primeira *live* do projeto, no dia 6 de maio (foto), reu-

niu o professor AJ Chaves, coordenador dos cursos de Jornalismo e de Design, e Nanda Guima, professora de Design e CEO da Bootstep. Desde então, as *lives* ocorrem todas às quartas, às 17h, no canal do YouTube da UniCarioca, e seguirão até o dia 19 de agosto. Empregabilidade, capacitação profissional e tendências para o mercado são alguns dos assuntos abordados semanalmente.



KAMILLA ALVES

Desde 2008, a UniCarioca oferece cursos de extensão que funcionam como um reforço para os conteúdos de português, matemática, física e informática – o projeto que começou sendo chamado de Letras e Números ganhou nos anos seguintes os complementos Física e Bits e Bytes, conjunto

## LETRAS E NÚMEROS ONLINE

Aulas de reforço disponíveis para público externo

que no entendimento da instituição são a base para o desenvolvimento do aluno. Com o fechamento temporário das unidades, em função do isolamento social causado pelo novo coronavírus, o reforço que acontecia de forma presencial foi adaptado para o ambiente virtual.

Como parte do movimento UniCarioca Solidária, o centro universitário viabilizou o reforço das disciplinas de português

e matemática para seus alunos e para o público externo, especialmente alunos de rede pública e particular. O projeto Letras e Números Online ocorreu com aulas ministradas aos sábados durante o mês de maio pelos professores (fotos) Manuel Martins (matemática) e Juliana Serpa (português), além de contar com o apoio da equipe dos monitores. O curso foi tão bem recebido pelo público

que acompanhou as aulas que a Coordenação Pedagógica já tem planos para uma nova edição online do projeto. O professor Manuel conta que um bom professor, mantendo os elementos essenciais para a educação, sempre será determinante para o aprendizado do aluno, independente da tecnologia adotada. A expectativa agora é de continuar com o reforço e introduzir as discipli-

nas Física e Informática na grade de aprendizado. O investimento no ambiente e na comunicação entre os estudantes e o corpo docente da UniCarioca é fundamental para o desenvolvimento do ensino de qualidade. “Interagimos muito, e como aprendemos! Estou muito agradecida pela oportunidade. Nossas aulas transbordaram em conhecimento, empatia e altruísmo”, afirmou a professora Juliana Serpa.

DESTAQUE

# MESMO 'FRIOZINHO' NA BARRIGA

UniCarioca realiza suas primeiras bancas remotas de TCC

## AJ CHAVES

Uma banca de trabalho de conclusão de curso (TCC) sempre envolve um certo nervosismo – por mais que o aluno tenha se preparado e dedicado horas na preparação da defesa oral, a hora de estar “cara a cara” como os avaliadores provoca uma natural tensão. O que dizer então de uma realidade completamente nova, a defesa remota, através de aplicativos de vídeo? É o que muitos alunos da UniCarioca estão enfrentando neste mês de junho – e com sucesso.

As bancas de TCC concluídos em 2020.1 foram agendadas para as duas últimas semanas do mês de junho. Dada a grande quantidade de defesas no Curso de Pedagogia, sua coordenadora, a professora Sandra Sierra, solicitou à Direção Acadêmica a antecipação de algumas bancas. As primeiras foram realizadas no dia 1º de junho, utilizando a plataforma Teams, e na opinião de professores e alunos a conectividade deu certo.

Isabella Gonçalves Costa, aluna do Méier, falou sobre “Os entraves na inclusão de alunos epiléticos no ensino regular”: “Estava nervosa, pela fato de a defesa oral ser online, porém a banca me deixou à vontade, me senti respeitada e pude apresentar o fruto de meu empenho ao longo do semestre, mesmo com encontros de orientação remotos”. Já o TCC de Evelyn da Conceição Rangel, concluinte do Rio Comprido, versou sobre “A importância da literatura afro-brasileira na construção da identidade da criança negra”. “Uma coisa ficou muito clara para a nossa turma e as bancas: a união faz a força. Juntos, vencemos as dificuldades deste mundo digital desconhecido sem ficar devendo nem um pouquinho na seriedade do trabalho de pesquisa e emoções dos envolvidos”, afirmou.



# APRENDA EM CASA COM A PROXIMAL

Plataforma contribui  
com renovação do  
contexto educacional

Conheça a plataforma  
**PROXIMAL** com dicas  
sobre a pandemia.



## BEATRIZ VELLOSO

**A** Plataforma Proximal - Práticas Educativas Digitais foi um espaço criado, em 2018, pelo Mestrado Profissional em Novas Tecnologias Digitais na Educação em parceria com o Núcleo de Computação Aplicada (Nucap), ambos da UniCarioca, e que conta com recursos digitais e atividades didáticas diversas. Há, inclusive, atividades desen-

volvidas para reforço escolar e construção de sequências didáticas (SD) para alunos que estão em isolamento físico, além de informações importantes e confiáveis sobre a Covid-19. Tudo isso dentro de um único portal, e disponível gratuitamente para todo o público.

O projeto surgiu da vontade de tornar democráticas todas as pesquisas de dissertação e expor os produtos que o Nucap já desenvolvia com os alunos

orientandos por pesquisadores, beneficiando de forma relevante toda a comunidade acadêmica e científica. O mestrado tem pesquisas multidisciplinares voltadas tanto para o ensino básico como para as universidades, e que envolvem diversas áreas. O portal é um espaço colaborativo, em que alunos e professores têm acesso para publicar recursos digitais, como vídeos holográficos, jogos digitais e jogos para mobile, além

de permitir que o professor possa construir sua própria sequência didática.

Em meio ao cenário de avanço da pandemia do novo coronavírus, a iniciativa da plataforma foi desenvolver um projeto para acompanhar as atualizações da Covid-19, que se encontra na área "Ações na pandemia", disponibilizando dados sobre o número de infectados e a quantidade de mortos no país, trazendo notícias verificadas so-

bre o avanço do vírus e a forma de prevenção atual. Entre outros recursos oferecidos pelo espaço está o reforço escolar, uma série lógica de atividades que são ordenadas e conectadas para desenvolvimento de competências e habilidades educacionais. "A Proximal não serve somente à UniCarioca, mas a toda a sociedade, é um projeto social", afirmou Ana Paula Legey, coordenadora adjunta do Mestrado e pesquisadora do Nucap.



# CASOS DE SUCESSO EM RH

Pela internet, evento reuniu alunos de diversas áreas

JÉSSICA MARQUES

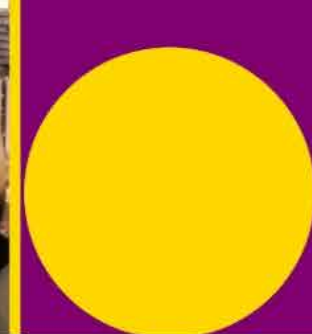
A 3ª edição do projeto Casos de Sucesso da Graduação em Recursos Humanos da UniCarioca ocorreu entre os dias 4 e 8 de maio. Em função da pandemia do novo coronavírus, o evento foi realizado através de *lives* e contou com uma participação de 600 pessoas, entre alunos, ex-alunos, estudantes e profissionais de outras instituições, ao longo dos cinco dias.

Segundo Ricardo Luz, coordenador e professor do curso de graduação e da pós em Gestão de Recursos Humanos, a ideia do projeto surgiu de conversas realizadas entre ele e a professora Gabrielle Fernandes, que é mestra em Educação, especialista em Recursos Humanos e em Gestão Educacional. Ambos entenderam a necessidade de tornar perceptível aos alunos graduandos a possibilidade de ingresso na área de RH, em grandes organizações. A responsabilidade pela organização, seleção dos alunos, divulgação e condução do evento também é dela, a quem Ricardo atribuiu todo o sucesso desse projeto:

– Gabrielle trabalha há sete anos na Unicarioca, e sempre foi muito próxima aos alunos, e inspirou-se nos depoimentos de alguns ex-alunos que ela havia orientado nos seus trabalhos de conclusão de curso, a respeito do desenvolvimento de suas carreiras e de suas conquistas profissionais.

O cenário de crise em função da pandemia da Covid-19 obrigou muitas empresas a passar por processos de demissões, suspensão temporária de contratos de trabalho, redução de salários e jornadas, o que consequentemente inibiu o ingresso ao mercado de trabalho. Tais questões acabaram despertando o interesse de alunos de outros cursos nesta edição do evento, marcada por diversos depoimentos emocionantes, tanto dos alunos que estavam relatando suas experiências, quanto de pessoas que lhes assistiam.





6 COM TEXTO

361 subscribers

SUBSCRIBE

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

CHANNELS

DISCUSSION

ABOUT



Uploads ▶ PLAY ALL



Drops - Fragmentos de Clichês. Ainda que...

41 views • 2 days ago



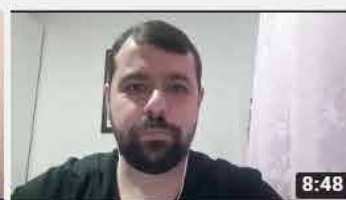
A distribuição das informações através das...

85 views • 1 week ago



Drops - Eu preciso sofrer em português.

134 views • 4 weeks ago



O futebol não será o mesmo após o Covid. E isso é normal

117 views • 1 month ago



Jornalismo de Marca: você sabe o que é?

# EDUCANDO E... CRIANDO

SARAH ALVES

Segunda semana de março. O isolamento em outros países, que os brasileiros viam pela TV e pela internet, foi estabelecido também no Rio de Janeiro. Desde então, profissionais tiveram que mudar suas rotinas, instituições suspenderam aulas presenciais, comerciantes passaram a apostar no online e no delivery. Em meio a surpresa indesejada, professores da UniCarioca se reinventaram

com *lives*, canais no Youtube e aulas remotas.

A professora Luciane Conrado, que leciona para alunos de Jornalismo, Publicidade, Design e Pedagogia, percebeu imediatamente que muitos de seus alunos encontrariam dificuldades de tempo e internet para acessarem os conteúdos durante a pandemia. Desde o início da quarentena passou a fazer *lives* no Facebook nos horários das aulas – a rede mantém os vídeos para quem quiser assistir depois. Na sequência, as *lives* passaram

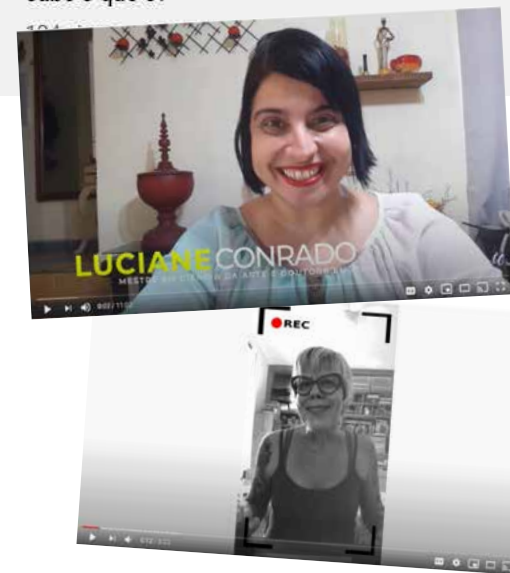
a receber convidados. Ao ver o retorno que recebia, inclusive de ex-alunos, Luciane montou com ajuda de um grupo de estudantes da UniCarioca páginas no Instagram, Facebook e Youtube para falar sobre “Os sentidos da arte e comunicação”.

Ideia que sairia do papel só em 2021, o projeto “6 com texto”, dos professores Carolina Ferro, José Antonio Gatti, Leda Costa, Luciana Roxo, Felipe Oliveira e Paula Miranda, foi antecipado ao se notar a necessidade dos alunos de saber

mais do que as *lives* de aulas poderiam proporcionar, produzindo um conteúdo além do previsto nos planos de estudos e discussões mais profundas. “Os alunos gostaram e pediram mais vídeos de determinadas questões, é uma troca constante mesmo dos que não puderem estar nas *lives*”, afirmou Carolina. O canal “6 com texto” pode ser encontrado no Youtube e a partir das redes sociais de cada docente.

Exatamente para que docentes possam contar suas expe-

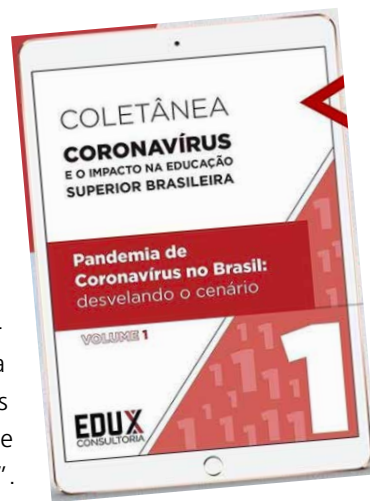
riências profissionais durante a pandemia, a revista “Recite” – produzida pelo mestra do profissional da UniCarioca – vai lançar uma edição extra online, com o título “Ações de docência na pandemia: desafios e oportunidades com as novas tecnologias digitais”. Os professores podem enviar seus relatos até o dia 1º de julho através do site da revista, onde também encontram as condições para submissão. O lançamento está previsto para setembro.



PROFESSORES SE REINVENTAM DURANTE QUARENTENA

## LANÇAMENTO DE LIVRO

O pró-reitor acadêmico da UniCarioca, professor Max Damas, lançou um livro em parceria com Lara de Xavier, disponibilizado no formato e-book para download gratuito pela editora Edux Consultoria. Inatitulado “Pandemia do coronavírus no Brasil: desvelando o cenário”, trata-se do primeiro volume da coletânea “Coronavírus e o impacto na educação superior”. A compilação, que terá cinco volumes, será elaborada por um grupo de especialistas. As edições vão ser feitas quinzenalmente com reflexões sobre o tema, sendo destacado a relevância e pertinência no âmbito das IES. (THAYNNAH BERTOLDI)



## DESAFIO DE IA

A UniCarioca está participando do Desafio de Inteligência Artificial, desenvolvido pela Microsoft com o objetivo de incentivar o desenvolvimento de habilidades técnicas e estratégicas em tecnologia nos estudantes durante o período de isolamento social. O desafio, que vai até o dia 30 de junho, é voltado para estudantes de Logística, Marketing, Administração, Pedagogia e cursos de informática, e os pontos somados ao percorrer do desafio valerão horas PAC. Ao participar, o aluno poderá aprender na prática sobre e-cloud, inteligência artificial, segurança e outras áreas relacionadas. (THAYNNAH BERTOLDI)

## NUNCA É EXAGERADO

Neste primeiro semestre de 2020, o Trote Solidário da UniCarioca apadrinhou a Sociedade Viva Cazusa. Os doativos arrecadados já foram entregues na organização que dá assistência a crianças e adolescentes carentes portadores do vírus HIV. Foram aceitas doações de fraldas descartáveis XG, creme para assadura, entre outros. A organização agradeceu em suas redes sociais: “Alunos da UniCarioca realizam trote solidário e fazem doação de produtos de limpeza e alimentos para a Viva Cazusa. A solidariedade faz a diferença. Nosso muito obrigada!” (THAYNNAH BERTOLDI)



Divulgação

## APP DE MONITORAMENTO

Bastou um final de semana de quarentena para que os alunos Bárbara Schoen, do curso de Design, e Bruno Vieira, do curso de Ciências da Computação, criassem um aplicativo que monitora os casos de Covid-19 no Brasil e no mundo. O app está disponível para download através do endereço <<https://lnkd.in/dNxVPwR>>. Após registrar seu endereço eletrônico, uma mensagem de confirmação será enviada para seu e-mail (que deve ser acessado de um smartphone), liberando o acesso ao download do aplicativo. O app está disponível para Android e em breve estará também para iOS. (AGECOM)



## ATLÉTICAS SEM RIVALIDADE

Com o objetivo de ajudar as pessoas mais afetadas pela pandemia do novo coronavírus, a Atletica UniCarioca se juntou com diversas atléticas universitárias para criar a ação “Virando o jogo”. Essa iniciativa tem como propósito doar cestas básicas e kits higiênicos para projetos sociais encontrados pelo Rio de Janeiro: Mangueira do Futuro, A Rocinha Resiste, Projeto Bom de Bola - Melhor na Escola, Abrigo Presbiteriano e Campanha do Projeto Jacaré. O dinheiro vai ser arrecadado pela plataforma Abaca\$hi, através de doações, para comprar os mantimentos essenciais. (THAYNNAH BERTOLDI)

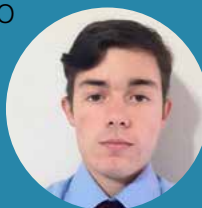
## ENQUETE

A quarentena exigiu de todos adaptações ao “novo normal”: ficar tanto tempo sozinho ou em companhia das mesmas pessoas em um mesmo espaço, privado do convívio pessoal com outros familiares e amigos, tem gerado ansiedade em muitos brasileiros, conforme relatos na mídia e em redes sociais digitais. Apesar de não existir fórmula perfeita para lidar com a nova realidade, várias pessoas estão buscando – e encontrando – maneiras de “driblar” a mesmice sem descumprir o necessário isolamento. O NTC, por telefone e aplicativos de conversa, quis saber:



**JOANA DOS SANTOS**, ALUNA DE ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS, MÉIER: “Tenho ficado bastante aflita com a quarentena, ainda mais por estar desempregada. Mas o que tem me aliviado bastante o estresse de estudar por conta própria e a incerteza do amanhã é jogar videogames. Sempre fui fã, e agora com a quarentena, estou finalizando todos aqueles jogos que faltavam e começando jogos novos. Realmente é uma ‘válvula de escape’ que me alivia e me acalma”. **(Beatriz Velloso)**

**RAFAEL SAYÃO LIMA**, ALUNO DE ENGENHARIA CIVIL, RIO COMPRIDO: “Tenho tentado manter uma atitude positiva e ajudar outros a fazer o mesmo. Mantenho uma rotina diária de estudos, videoconferências com amigos e atividades físicas. Para não ser afetado emocionalmente pela ansiedade gerada por esta crise, evito ver muitas notícias por dia, apenas o necessário para me manter informado e protegido”. **(Sarah Alves)**



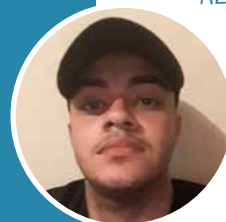
**LILIAN CAZORLA**, COORDENADORA ADJUNTA DE DIREITO: “Minha válvula de escape durante a quarentena tem sido o ‘sexto’. De home office, tudo fica meio misturado: o trabalho acadêmico, o jurídico e o doméstico. E todos os dias parecem meio iguais, porque ficamos em casa e não podemos mais ver o mundo lá fora. Sexta é minha noite de relaxar com meu marido e filha, geralmente cozinhando algo diferente e tomando vinho enquanto assisto uma série”. **(Beatriz Velloso)**



**BRUNO DE OLIVEIRA**, ALUNO DE CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO, RIO COMPRIDO: “Minhas válvulas de escape têm sido jogar videogames antigos da minha infância e maratonar séries e filmes que nunca tinha visto ao lado de minha família, além de aprender a cozinhar junto com a minha mãe”. **(Sarah Alves)**

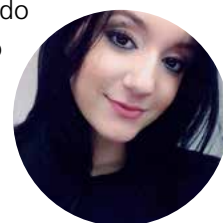


## QUAL É A SUA ‘VÁLVULA DE ESCAPE’ NESTA QUARENTENA?

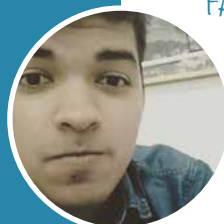


**ALMIR VICENTE DOS SANTOS JR.**, ALUNO DE PEDAGOGIA, MÉIER: “Procuo me distrair para evitar a angústia que o ócio pode me proporcionar. Posso citar como ‘válvula de escape’ a minha academia de jiu-jitsu, que está disponibilizando aulas online, além de leituras, filmes, séries e grupo de estudos relacionados ao trabalho e faculdade. Todas essas atividades têm me fornecido, mesmo que de forma limitada, socialização, reflexão, aprendizagem e bem-estar”. **(Beatriz Velloso)**

**GABRIELA COUTINHO**, ALUNA DE MARKETING, RIO COMPRIDO: “O que tem me ajudado mais que tudo é ter minha família ao meu lado. Uso o tempo que tenho agora para estudar e conhecer algo novo. Tento tentado sempre estar em contato com assuntos diferentes que me não me façam só pensar no problema atual. Procuo também manter uma rotina diferenciada, fazer outras coisas, conversar com quem está próximo, evitando que a ansiedade venha à flor da pele”. **(Sarah Alves)**



**FABIO ALVES BARBOSA**, ALUNO DE JORNALISMO, MÉIER: “Minha válvula de escape tem sido manter minha mente ocupada o maior tempo possível. Acho que quando não encaramos a realidade de frente fica mais fácil de lidar com as coisas. Procuo ocupar minha mente vendo filmes e séries, jogando jogos eletrônicos, ouvindo música e as vezes conversando com amigos por chamada”. **(Beatriz Velloso)**



**VÂNIA MOREIRA REIS**, ALUNA DE ADMINISTRAÇÃO, RIO COMPRIDO: “Bom, pra passar o tempo na época de pandemia, eu tenho me mexido: estou cuidando das minhas plantinhas, assistindo a filmes e cuidando da casa, faço exercícios eventualmente e levo o cachorro na rua. A cabeça não está totalmente boa, mas sei que em breve tudo vai passar”. **(Sarah Alves)**

