

Cartilha

MINHA VIDA NA PANDEMIA



INSTITUTO FEDERAL
Goiás
Câmpus Goiânia

CAE

Coordenação de Assistência ao Estudante

**INSTITUTO FEDERAL
DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE GOIÁS (IFG)
CÂMPUS GOIÂNIA**

Direção do conteúdo pedagógico Cintia Campos Ferreira

Organização Lidiane Xavier Sudré
Marina Kurotusch Canettieri
Rebeca Maria Peres Calgaro
Vitória Sousa Ramalho

Revisão Gisele Toassa

Coordenação de arte Carolina K. Canettieri

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C327

Cartilha “Minha vida na pandemia” / Organização: Lidiane Xavier Sudré, Marina Kurotusch Canettieri, Rebeca Maria Peres Calgaro e Vitória Sousa Ramalho. - Goiânia: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, 2021.

24 f. : il.

1. Pandemia de COVID-19. 2. Ensino Remoto Emergencial (ERE) - projeto “Rodas de Conversas: Vida na Pandemia”. I. Sudré, Lidiane Xavier, org. I, Canettieri Marina Kurotusch, org. II, Calgaro, Rebeca Maria Peres, org. III, Ramalho, Vitória Sousa, org. IV. Título.

CDD 158.1

Catalogação na publicação:
Alisson de Sousa Belthodo Santos - CRB1/2.266

APRESENTAÇÃO

A equipe de psicologia da Coordenação de Assistência Estudantil (CAE) desenvolveu durante o primeiro semestre de 2021 (semestre letivo 2020.1) do Ensino Remoto Emergencial (ERE) o projeto “**Rodas de Conversas: Vida na Pandemia**”, que teve como público alvo todos os estudantes do IFG. Esse projeto consistiu em uma intervenção psicossocial com o objetivo de contribuir com a comunidade acadêmica para os debates e reflexões acerca dos processos educativos no contexto da pandemia de COVID-19.

A proposta do projeto foi de proporcionar um espaço de acolhimento, escuta ativa, compartilhamento de experiências e reflexões. Por isso, durante as rodas, foram abordados temas como estratégias de organização dos estudos no ensino remoto emergencial, relações com a família durante a pandemia, tecnologias, educação e saúde mental.

Então, essa cartilha surgiu como uma proposta de síntese dos encontros, visando alcançar mais estudantes. “Minha vida na pandemia” pretende apresentar esses temas de forma simplificada e interativa para proporcionar aos alunos um “guia de sobrevivência” no período do Ensino Remoto Emergencial.

O material foi idealizado e produzido pela equipe de Psicologia da CAE em parceria com as estagiárias de psicologia escolar da Universidade Federal de Goiás. Aproveitem e, se possível, fiquem em casa!

SUMÁRIO

Apresentação	3
<u>Capítulo 1</u>	5
<u>Capítulo 2</u>	10
<u>Capítulo 3</u>	13
<u>Capítulo 4</u>	19
<u>Referências</u>	23

Se liga na praticidade!

- ◆ **Para ir a uma das seções do sumário:**
Basta clicar ou tocar em cima dela, como no exemplo:



- ◆ **Para retornar ao sumário:**
Ao início ou ao final de cada seção, no canto inferior direito, clique ou toque o símbolo com “S”:



I

Minhas aulas voltaram,
e agora?

COMO ESTUDAR NA PANDEMIA



A pandemia de COVID-19 chegou em nossas vidas de forma abrupta e inesperada. Uma nova doença/infeção de alto contágio que estamos suscetíveis a pegar e/ou transmitir. O peso do desconhecido deixa todas as pessoas com medo. Dentre as incertezas que nos cercam durante a pandemia, a escola foi profundamente afetada. Estamos lidando com grandes dilemas, que de alguma forma já têm sido desenvolvidos. As aulas que por muito tempo seguiram paralisadas, adotaram o Ensino Remoto Emergencial e nossa vida mudou.

Agora a escola está em casa, a um clique de distância. Ela faz parte da rotina do distanciamento social, que é uma das únicas medidas de segurança da nossa saúde, assim como o uso de máscara e álcool em gel. Como é possível então estudar em casa? O que pode ajudar e o que pode prejudicar os estudos? É o que veremos a seguir.

TEMPOS E ESPAÇOS

Antes da pandemia, a escola era um espaço de estudo e a casa um espaço de descanso e lazer. Agora estudos e lazer estão no mesmo ambiente, muitas vezes no mesmo aparelho: o computador e celular. Dessa forma, é de extrema importância ter ORGANIZAÇÃO DO TEMPO E ESPAÇO. Responda as perguntas e veja as dicas a seguir.

Onde você estuda?

- ◆ Separe um local para ser o seu local de estudo. Lá será sua “mini” escola e quando estiver lá seu foco é estudar. É necessário separar em casa o local do estudo do local de lazer e descanso.

Onde você descansa?

- ◆ Evite estudar no seu próprio quarto se for possível, pois ele é o ambiente onde dormimos, sendo associado pelo corpo como um local de descanso, enquanto estudar é algo que estimula o cérebro e o corpo. Se, por exemplo, você estuda deitado ou sentado na cama, quando for dormir provavelmente seu corpo não vai compreender a diferença entre estudar e descansar, porque você vai ter associado dois estímulos diferentes para uma mesma ação.

Onde você faz as refeições?

- ◆ Não se esqueça de ter horários de intervalos para café da manhã, almoço, lanche e jantar. Intervalos de pelo menos 1 hora se for possível pois

é comum as pessoas fazerem refeições assistindo aula ou fazendo atividade, mas isso também confunde o nosso corpo.

O que você veste em casa?

- ◆ Ao começar o dia troque de roupa, claro que tem que ser uma roupa confortável e condizente com o clima da sua casa, porém evite ficar de pijama o dia todo porque isso mais uma vez confunde o corpo em relação a divisão de tempo e espaço da rotina.

Como você organiza seus estudos?

- ◆ Planeje seu dia e semana. Uma agenda de planejamento, pode te ajudar a ORGANIZAR seus horários de estudo e inclua nessa programação horário de descanso. Descansar tem que fazer parte de qualquer rotina!
- ◆ Descreva suas atividades. Ex: ler textos A, B e C; fazer fichamento do texto B. Assim você se perderá menos nas atividades.

O que te atrapalha durante as aulas?

- ◆ Durante os estudos feche as janelas no computador pois elas desviam a atenção da aula ou atividade a ser feita. Além disso, coloque o celular no modo avião, assim você não vai se distrair com notificações.
- ◆ Se a sua casa for um ambiente com muitos ruídos em volta, coloque um fone de ouvido para ajudar a abafar os sons que não tem relação com seus estudos.

DICAS

Aplicativos:

- ◆ *Trello* e *Notion*, para planejar
- ◆ *Pomodoro* e *Forest*, para focar
- ◆ *Mendeley*, para organizar



Planner:

Planejador Diário 😊

DATA: 15 DE MARÇO, SEGUNDA-FEIRA

MANHÃ	
	○
	○
	○
	○
	○

TARDE	
	○
	○
	○
	○
	○

NOITE	
	○
	○
	○
	○
	○

Filme:

◆ *Tudo Bem*, o curta-metragem, escrito e dirigido por Caio César.

“Hugo (Daniel Rangel) é um jovem morador do subúrbio do Rio que conhece a universitária Dandara (Heslaine Vieira) antes da crise do coronavírus. Sem nenhum contato com a moça, ele passa o período da quarentena imaginando se conseguirá encontrá-la novamente - ao mesmo tempo em que precisa lidar com as duras consequências da pandemia na sua própria casa.”



Músicas:

- ◆ *Me conta da tua janela*, de Ana Vitória
- ◆ *Pausa*, de Vicka
- ◆ *MV Bill*, de Quarentena

2

Minhas aulas voltaram,
e agora?

PENSANDO A RELAÇÃO COM A FAMÍLIA



As atividades que realizávamos fora de casa passaram a ser realizadas em casa por meio do suporte das tecnologias. Dessa forma, o que era desenvolvido no ambiente público passou a ser desenvolvido no ambiente privado. Nossa casa, que é um ambiente de descanso, de intimidade e de contato com os familiares passou a ser também o nosso ambiente de estudar, assistir aulas, fazer as atividades e participar de eventos acadêmicos. E Agora? Com tantas atividades acadêmicas acontecendo em casa, como fica a nossa relação com a família?

Vamos te ajudar a pensar algumas situações, responda marcando as alternativas de situações que já aconteceram com você.



BINGO E.R.E. EM CASA COM A FAMÍLIA

Já precisei dividir meu aparelho de estudo (celular, notebook etc.) com alguém da minha família?

Alguém da minha família apareceu só de tolha no momento da minha aula síncrona

Alguém da minha família me chamou para fazer outra coisa no momento do meu estudo

Já precisei fazer atividades domésticas no momento da aula



Já aconteceu de alguém da minha família dizer que não estou estudando porque estou no momento assíncrono

Estava no intervalo descansando e alguém perguntou "ué porque você não está estudando?"

Já aconteceu de estar com muitas atividades para fazer e mesmo assim alguém da minha família comentar que está fácil o ERE

Já precisei sair para ir ao mercado no momento que precisava estudar

E aí... Como foram suas respostas? Já passou por muitas dessas situações? Que tal pararmos para refletir um pouco...

É importante começar pensando em como a sua família está passando esse período de quarentena, pois cada família brasileira se organiza de uma forma e possuem realidades sociais diferentes. Assim, não pretendemos apresentar soluções mágicas que se apliquem a todas as realidades, mas vamos falar em algumas possibilidades para lidar com as dificuldades encontradas para estudar em casa e também para conseguir manter relações familiares saudáveis.

Primeiramente, é fundamental destacar a importância do diálogo com as pessoas da nossa convivência. Conversar nos ajuda a compreender as situações e buscar estratégias para os conflitos, nos ajuda negociar e entrar em acordo ao invés de brigar. Além disso, o diálogo é o principal elemento para estabelecer uma relação de respeito e autonomia. Se você precisa dividir aparelhos para estudar (computador, celular) é importante estabelecer acordos quanto aos horários de uso, de modo que não prejudique ninguém.

Os acordos são fundamentais para se estabelecer relações saudáveis de modo que se possa atender as necessidades de todos envolvidos. É importante manter uma relação de parceria com familiares, estabelecer limites e combinar as regras de forma democrática.

Para conseguir se organizar melhor nos seus momentos de estudo, uma dica importante é sentar e conversar com seus familiares sobre o ensino remoto emergencial. Explicar como tem ocorrido o ERE, explicar o que são os momentos síncronos e assíncronos; dizer das suas dificuldades e como seria possível que te ajudassem para você se organizar melhor.

Outra dica importante é buscar se organizar com os seus familiares para dividir as tarefas domésticas de modo que não sobrecarregue ninguém para que não te atrapalhe nos seus momentos de estudo.

Além disso, é preciso compreender que a pandemia tem sido um momento difícil para todos e é preciso ter empatia e tolerância para se colocar no lugar do outro, apoiar, respeitar e ajudar dentro das suas possibilidades.

3

Minhas aulas voltaram,
e agora?

ENTRE O ESTUDO E O LAZER, MINHA VIDA EM UMA TELA



É fato que as tecnologias digitais já estavam presentes em nossa vida antes da pandemia e desempenhavam um papel fundamental. Contudo, com a exigência de isolamento social, as tecnologias, mídias digitais e redes sociais se tornaram o principal canal de comunicação com as pessoas que sentimos saudade e o principal instrumento de trabalho, estudo, e até mesmo de lazer.

Sendo assim, o tempo de uso de celulares, tablets ou computadores aumentou consideravelmente.

TECNOLOGIAS O TEMPO TODO

Durante a pandemia fomos convocados a usar os recursos tecnológicos de diversas formas, algumas nunca experimentadas antes. Por exemplo, as videochamadas eram utilizadas para conversar com amigos ou familiares, mas pouco utilizada para aulas da escola, prática de exercícios físicos ou psicoterapia. Você percebeu alguma mudança no seu uso dos recursos tecnológicos? “Antes da pandemia eu usava assim.” “Durante a pandemia eu uso assim”.



BINGO RECURSOS TECNOLÓGICOS

Já assisti filmes ou séries em plataformas de streaming (Netflix, Amazon Prime, Globoplay, Youtube)	Já assisti aulas síncronas	Já fiz uma videochamada com meus colegas para estudar ou fazer um trabalho	Minha internet caiu na hora da aula
Já fiz compras online	Senti dores no corpo por ficar muito tempo diante de telas	Meu computador travou durante uma aula	Já fiz uma reunião online
Já passei um dia inteiro em atividades online	Criei uma conta em uma rede social nova durante a pandemia (Ex.: Instagram, Twitter, Tiktok)	Tive que comprar algum dispositivo novo para me adaptar	Não pude comprar dispositivos novos então tive que criar meios de me adaptar

É importante lembrar que os recursos tecnológicos já faziam parte da nossa vida e nesse ano pudemos descobrir novas funções para os dispositivos, mídias e redes sociais. Algumas funções nos ajudaram a estudar, trabalhar e até nos divertir. Por outro lado, algumas dessas funções têm nos cansado e estressado bastante.



REFLEXÕES

- ◆ Para você, existem vantagens em recursos tecnológicos, mídias digitais e redes sociais? Se sim, quais?
- ◆ E existem desvantagens? Quais?

É POSSÍVEL FAZER O USO SAUDÁVEL?

A partir dessas reflexões que fizemos até aqui, é certo que o uso das tecnologias não têm sido muito saudável. Por outro lado, sabemos que elas fazem parte da nossa vida e que, ainda que possamos nos propor a reduzir o uso, é impossível tirá-las do cotidiano. Então, como estabelecer uma relação mais saudável?

É preciso refletir e identificar!

Quantas horas de uso por dia?

◆ É claro que nesse período é exigido que você passe mais tempo em frente as telas, mas você já parou pra pensar em quanto tempo? Os celulares android tem uma função, dentro das configurações, que se chama “Bem estar digital”, ele te conta quantas horas por dia você passa em cada aplicativo do seu dispositivo.

Por quê passa tanto tempo conectado?

◆ É importante entender como você tem utilizado, até mesmo se sua intenção for reduzir o uso.

Quais são os conteúdos que você mais consome?

Você passa mais tempo assistindo as aulas? Ou é assistindo série? Ou jogando Among Us? Ou no Whatsapp? Instagram? Tiktok?

◆ Mapear como tem sido o seu uso não é, necessariamente, para reduzir ou extinguir o uso. Sobretudo os usos para lazer. Os momentos de descanso são muito importantes, e você deve procurar fazer o que gosta, seja assistir séries ou jogar com os amigos. Contudo, é preciso refletir quanto tempo você tem passado diante das telas, pois o corpo sente.

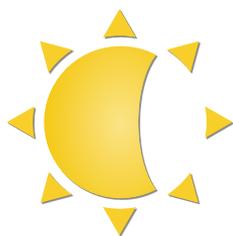
Então, vamos às dicas!

◆ Autochecagem: como está o seu humor e suas relações após o uso das tecnologias?

◆ Crie conexões positivas;

◆ Evite consumir muitas informações, escolha uma fonte confiável e um horário do dia para isso;

◆ Se atente ao brilho da tela de seus dispositivos. Existem aplicativos que podem inserir luz noturna (uma luz que elimina a luz azul da tela, uma das responsáveis por cansar a visão). São eles: *Twilight* e *Lux Lite*;



◆ 30 minutos antes de ir dormir, evite usar o celular. Assim, seu sono pode melhorar!

◆ Atente-se à sua postura:



◆ Existem alongamentos que podem ajudar seu corpo:



- ◆ Não compartilhe fake news. Elas podem, inclusive, prejudicar a saúde mental das pessoas. Verifique a fonte!
- ◆ Redescubra prazeres fora das telas.

DICAS

Filme:

- ◆ *O dilema das redes*

O filme é um documentário produzido pela Netflix que aborda sobre as consequências do uso de redes sociais na nossa sociedade atualmente. As redes sociais fazem parte do cotidiano das pessoas há algumas décadas, e temos percebido que as relações humanas se transformaram e que as redes sociais contribuíram para essas transformações. O filme é um convite para reflexão sobre como temos ficado dependentes das redes e como isso tem impactado, inclusive, a nossa saúde mental. A classificação indicativa é 12 anos.



O filme é um convite para reflexão sobre como temos ficado dependentes das redes e como isso tem impactado, inclusive, a nossa saúde mental. A classificação indicativa é 12 anos.

Série:

- ◆ *Black Mirror*

Essa é uma série que apresenta realidades e futuros alternativos em que as relações humanas e as tecnologias são exploradas, ora de forma distópica, ora de forma bastante realista. É um convite para refletir sobre as relações que estamos construindo hoje, e quais os possíveis desdobramentos para o futuro. A série pode ser encontrada na Netflix e a classificação indicativa é 16 anos.



A série pode ser encontrada na Netflix e a classificação indicativa é 16 anos.

4

Chegou o final
de semestre, e agora?

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE E O ESTRESSE



A cobrança aumenta e por consequência a correria para cumprir prazos e alcançar notas. Temos que lidar com as expectativas de aprendizagem e de avaliação dos professores, dos pais e de nós mesmos. Acumulamos tarefas, conteúdos, parece que o tempo passa mais rápido, o cabelo começa a cair e o sono fica prejudicado. E agora?

É preciso lembrar que estamos inseridos em um contexto atípico de isolamento social e contaminação generalizada da Covid-19, e que isso é motivo suficiente para entrarmos em ritmos de estresse e ansiedade, uma vez que nós e as pessoas amadas estamos correndo risco diariamente, tivemos que adaptar a rotina, a economia está instável, vivemos um clima de incerteza política e sanitária.

O QUE É ANSIEDADE E ESTRESSE?

Primeiro, vamos entender que a tal da ansiedade e esse tal de estresse são respostas emocionais-orgânicas frente a uma situação inesperada, incomum e que gera desconforto ou até medo. Vejamos definições:

“Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.” (Castillo et al, 2000, p.20)

“O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse.” (Margis et al, 2003, p.65)

Ou seja, algumas sensações de desconforto, vontade de querer que acabe logo, a preocupação com determinada situação são respostas de sobrevivência e adaptação frente a algo que foge à nossa rotina. Imagina só se agíssemos sempre da mesma maneira frente a situações tão diferentes? No caso do fim de semestre, como iríamos conseguir lidar com tanta demanda se engatássemos a marcha lenta do ritmo de férias?

Mas lógico, não dá pra romantizar essas sensações de desconforto ou fingir que está tudo bem. Elas precisam passar!

Quando eu sei que já não está sob controle e é preciso ficar atento a esses sinais?

“A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo.” (Castillo et al, 2000, p.20)

Isto é, você apresenta capacidade de resolver todas as demandas desse fim de semestre, e ainda sim sente desconforto constante como se não fosse dar conta, a ponto de te paralisar. Ou ainda, seu humor muda a ponto de você começar a se sentir mal e suas relações ficarem ruins. Reações fisiológicas como taquicardia, sudorese, pressão baixa, vontade

constante de chorar, dores no corpo podem ser preocupantes se acontecerem com frequência.

A princípio você tem que se perguntar: o que está causando isso em mim? Ou o que causou. Às vezes não conseguimos identificar o motivo de estresse/ansiedade até a situação passar. Mas é importante identificarmos esses fatores para que possamos montar estratégias próprias para lidarmos com essas situações. E precisam ser causas pontuais, por exemplo: fico estressado quando vejo que não conseguirei dormir; fico ansioso quando tenho que fazer avaliação de tal disciplina; sinto taquicardia ao pensar nas obrigações de casa. Vamos ver algumas dicas?

Caso perceba que não é capaz de lidar com isso sozinho, busque ajuda de profissionais.

DICAS

Lista de afazeres

Listar todas as suas obrigações pode ajudar a organizar horários para cada uma durante o período de tempo que você tem para cumprí-las. Assim você não fica com a sensação de que tem que fazer tudo de uma vez, nem deixa tudo para última hora. Além disso, riscar as obrigações da lista faz com que você perceba que está conseguindo cumprir com o planejado, e as obrigações estão finalizando. (volte ao tópico 2)

Observação: caso não consiga cumprir com o planejado, tudo bem, nem sempre as coisas ocorrem conforme queremos.

Pontuar as dificuldades

É importante se atentar para as atividades que você apresenta maiores dificuldades: ler, resolver exercícios, apresentar seminário, escrever um trabalho. Ao fazer isso você pode separar mais tempo na realização ou na preparação desses afazeres. Algumas vezes você terá a oportunidade de se esquivar de coisas que você não gosta, outras vezes não. Então é importante dedicar tempo para se preparar emocionalmente e encarar essas atividades, afinal, o mundo nos convida a lidar com situações nem sempre desejadas.

Respirar e tirar um tempo para descansar, mesmo nesse caos

Sim, descansar é essencial! Não necessariamente dormir, mas fazer

algo que te relaxa e gera sensações de prazer. O corpo fica fadigado e é preciso recuperar as energias para continuar no ritmo frenético do final de semestre. Que tal ouvir música, conversar, dançar, desenhar, assistir tv? Estabeleça um horário para isso e cumpra. Cada um sabe de quanto tempo precisa, o problema é que nem sempre respeitamos esse tempo ou nos comparamos com quem precisa de menos tempo que nós.

Além do lazer, como você tem respirado? A quantidade de oxigênio no seu sangue tem sido suficiente para abastecer os seus neurônios? Saiba que o ato de respirar também interfere nas batidas cardíacas? Respirar com qualidade é garantir nosso bem estar e disposição orgânica! No capítulo 1 sugerimos alguns aplicativos que podem ajudar você a respirar melhor e se conectar com suas próprias vontades, desejos, inseguranças, potencialidades.

Do que você dá conta nesse momento

Você pode perceber que está sobrecarregada(o), é importante estabelecer prioridades e se perguntar: eu preciso fazer tudo? Se sim, com perfeccionismo? O que isso vai me custar? Talvez você encontre grande prazer em realizar tudo o que se propôs, mas às vezes percebe que não vai dar conta, e está tudo bem refazer os planos e atender o que for mais urgente para você nesse momento.

Atenção: seja responsável com as pessoas a sua volta e que contam com você, seja em trabalhos em grupo, seja em casa nas obrigações diárias. Quando suas decisões afetam negativamente os outros, é preciso que haja conversa, esclarecimento, e até abertura para pensarem em outras opções antes de largar tudo e deixar as consequências apenas para terceiros.

Buscar novas estratégias de estudo e concentração

As demandas mudam ao longo da vida, e num mesmo período de estudo percebemos que já não são suficientes o nosso modo de estudar e aprender, ou que não dá certo para todos os conteúdos. Corre lá no item 3 da cartilha e veja algumas dicas para melhorar a concentração!

Pedir ajuda

Ah, reforçando, se sentir necessidade busque ajuda!

REFERÊNCIAS

Capa:

Foto: foto de Wokandapix no Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/sala-de-aula-escola-educa%C3%A7%C3%A3o-2093744/>)

Logo: <http://www.ifg.edu.br/comunicacao?showall=&start=5>

Sumário

Imagens: Canva (www.canva.com)

Capítulo 1:

Imagens:

- ◆ Entrada do capítulo: foto de Monstera no Pexels (www.pexels.com/pt-br/foto/anonimo-livro-calcular-computar-6238039/);
- ◆ Linha do tempo: arquivo próprio;
- ◆ Ícones: Icons8 (<https://icons8.com.br/icon/>)
- ◆ Planner: Canva (www.canva.com)
- ◆ Capa filme “Tudo bem”: <https://www.omelete.com.br/filmes/tudo-bem-curta-metragem>

Capítulo 2:

Imagens:

- ◆ Entrada do capítulo: foto de congerdesign no Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/coronav%C3%ADrus-corona-quarentena-4939242/>)
- ◆ Bingo: Canva (www.canva.com) e Foto de Andrea Piacquadio no Pexels (<https://www.pexels.com/pt-br/foto/jovem-freelancer-irritada-usando-o-laptop-em-casa-3808008/>)

Capítulo 3:

Imagens:

- ◆ Entrada de capítulo: foto de ikinitip no Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/menino-crian%C3%A7a-confundido-pessoa-61171/>)
- ◆ Bingo: www.canva.com

- ◆ Nota: Canva (www.canva.com)
- ◆ Ícones dos aplicativos: Google Play (<https://play.google.com/>)
- ◆ Posturas: <https://www.unifor.br/-/confira-dicas-para-evitar-problemas-de-saude-causados-pelo-home-office>
- ◆ Exercícios para posturas: <https://br.pinterest.com/pin/396527942162514840/>
- ◆ Capa “O dilema das redes”: <https://www.newsd.com.br/cultura/filmes-d/o-dilema-das-redes-resenha-do-documentario-da-netflix/>
- ◆ Capa “Black mirror”: <https://www.adorocinema.com/noticias/series/noticia-154566/>

Capítulo 4:

Imagens:

Entrada de capítulo: foto de GregMontani no Pixabay (<https://pixabay.com/pt/photos/tr%C3%A1fego-sem%C3%A1foro-estrada-vermelho-4003342/>)

Bibliografia:

- ◆ MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003.
- ◆ CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, supl. 2, p. 20-23, 2000.