

Módulo 2 - 301 info

INFO RMATIVO

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Rio Grande do Sul - *Campus Osório*



Como a pandemia tem afetado a vida das pessoas?

alunos.medio-inf-2018-
1m@osorio.ifrs.edu.br
<https://ifrs.edu.br/osorio/>

Osório
Rua Santos Dumont, 2127
Abatroz, RS

SUMÁRIO

DANOS PSICOLÓGICOS
DURANTE A PANDEMIA **PAG. 03**

ENTENDA O PROCESSO
DE PRODUÇÃO DAS
VACINAS **PAG. 05**

IDOSOS E A COVID-19 **PAG. 06**

APPS RELACIONADOS A
BEM-ESTAR E SAÚDE **PAG. 08**

CORONAVÍRUS: AS
CRIANÇAS ESTÃO EM
PERIGO? **PAG. 09**

GAMIFICAÇÃO - JOGOS
COMO UMA FERRAMENTA
DIDÁTICA **PAG. 10**

Este informativo/jornal apresenta trabalhos desenvolvidos pelos alunos da turma 301 do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Informática do IFRS - *Campus Osório*, desenvolvidos entre 19 de Outubro e 13 de Novembro de 2020 para as matérias de Matemática, Química, Física e Biologia e seus respectivos professores Aline de Bona, Claudius Soares, Marla Hecker e Saulo Gomes Filho.



Pesquisas indicam aumento na quantidade de atendimentos psicológicos, depressão e ansiedade estão entre principais sintomas apresentados.

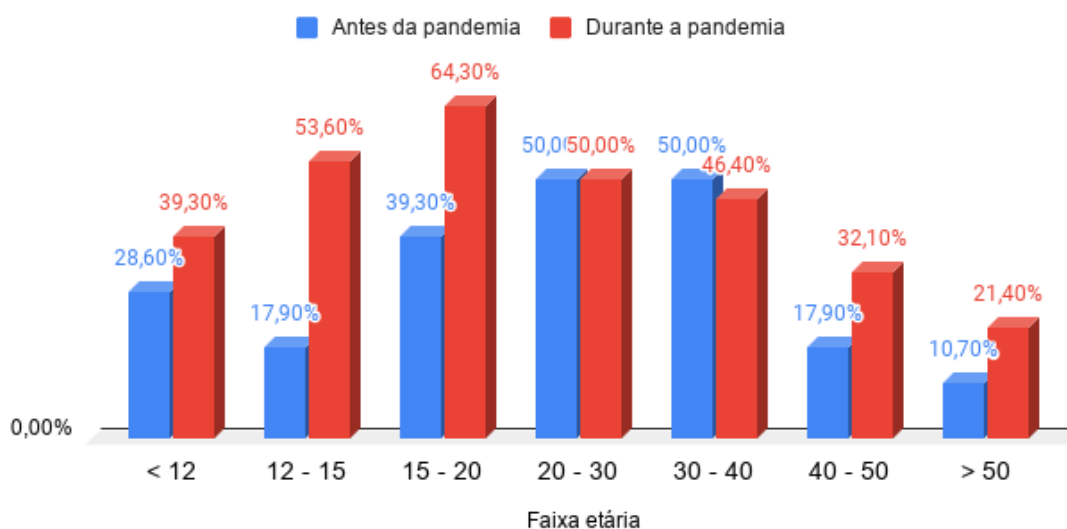
Júlia Martins; Marcelino Teixeira; Mell Matsuda e Rafaela Bobsin

A pandemia do novo coronavírus trouxe muitas mudanças para o dia a dia de todos, aulas foram suspensas, alguns trabalhos passaram a ser feitos em casa, passamos a ter que manter distância das pessoas e tomar várias medidas preventivas. Existem inúmeros dados sobre como isso tem afetado a saúde física das pessoas, mas também é necessário tomar cuidado com a saúde mental — por isso uma pesquisa feita com 28 psicólogos através de um formulário no Google Forms permitiu que fosse feita uma análise com relação ao número de atendimentos durante a pandemia e os principais sintomas apresentados pelos pacientes. O formulário foi composto por 12 perguntas que visavam entender como as pessoas têm reagido à pandemia e como está sendo o funcionamento dos atendimentos.

A primeira pergunta foi se o número de atendimentos aumentou durante a pandemia e a resposta obtida foi que sim, com 82,1% de votos, o que representa 23 participantes, enquanto os outros 5 responderam que não ocorreu aumento. Quando perguntado sobre os principais sintomas apresentados pelos pacientes, os mais marcados foram ansiedade com 89,3% de votos, depressão com 82,1%, estresse com 67,9% e pânico com 57,1%. Já sobre as razões para estes problemas terem sido desencadeados, o isolamento social (89,3% de votos) e a mudança de rotina (82,1% de votos) são os principais fatores estressantes.

Além do aumento do número de atendimentos e da grande quantidade de sintomas que os pacientes apresentaram, também foi observado uma mudança na

Comparativo de faixas etárias de pacientes antes e durante a pandemia (28 respostas)



faixa etária dos pacientes, como pode ser observado no gráfico a seguir. Isso pode ser associado a muitos fatores, quando se trata dos adultos pode ser associado às mudanças de rotina, medo da doença e ao isolamento social, já os adolescentes têm dificuldades em lidar com o isolamento e a pressão exercida sobre eles para que sejam produtivos, por fim as crianças sofrem com a desorganização dos adultos à sua volta.

Os problemas psicológicos que foram citados anteriormente são resultados de um desequilíbrio químico que afeta a conexão entre as células do cérebro com o corpo, essa falha deixa as pessoas mais propensas a desenvolver algum problema mais grave, principalmente quando precisa lidar com alguma situação que possa ser um fator estressante.

Para lidar melhor com toda essa situação indica-se manter contato, de maneira online, com amigos e familiares importantes, precisamos nos manter afastados fisicamente, mas é importante estreitar os laços com quem pode nos dar suporte. Manter uma rotina organizada

também é importante, já que um dos principais fatores estressantes foi a mudança repentina na rotina. Manter atividades físicas e hobbies que te deem prazer também são essenciais, pois estimulam a produção de hormônios que influenciam o nosso humor e elevam a energia química do corpo para reagir a situações cotidianas.

Caso algum sintoma apareça por muitos dias e comece a atrapalhar em outras situações do dia a dia, é necessário buscar ajuda profissional, caso não queira sair de casa, muitos profissionais têm realizado atendimentos online, o que permite ter um acompanhamento profissional sem se expor muito.

Nesse momento também é importante tentar ter um bom convívio com as pessoas que vivemos, pois brigas constantes podem ser fatores de estresse que podem causar diversos outros problemas. Vale sempre lembrar que estamos todos passando por um momento de dificuldade e cada pessoa reage de um jeito, por isso é importante tentar ser empático e entender o próximo.

ENTENDA O PROCESSO DE PRODUÇÃO DAS VACINAS

A produção de vacinas envolve uma série de fases necessárias para o seu desenvolvimento e comprovação de eficácia e segurança.

João Marcelo; Laisa Costa; Leonardo Jaques e Pedro Todero



A vacina possui 6 etapas sendo a primeira a prova de conceito, pré-clínico em animais, estudos clínicos, FASE I, FASE II e FASE III. Sendo os 3 primeiros responsáveis por pesquisar saber como que o vírus irá reagir com substâncias e como poderiam fazer a síntese da vacina, geralmente os testes feitos nessas etapas são testes *in vitro*, onde, utilizando um microscópio eletrônico, poderão ver o vírus reagindo às substâncias mais claramente e como ele reage a elas.

As últimas 3 são as fases de testes de eficácia em pessoas, na FASE I são testadas um grupo de pessoas amostras da possível vacina, na FASE II os testes são feitos em um número maior de pessoas onde se determina a dose-resposta adequada da vacina, e na FASE 3 o grupo de pessoas é ampliado para comprovar a eficácia da vacina com mais certeza.

Após o final dos testes, a amostra da vacina terá de ser aprovada pela ANVISA e depois está pronta para a distribuição.

Como a covid-19, e as consequências do isolamento social afetam a saúde mental e física dos idosos em uma pandemia?

Gabrielle Kjellin, Gustavo Gentil, Jennifer Lima, Maitê Nascimento



Os idosos fazem parte do grupo de risco da COVID-19, devido ao seu sistema imunológico que já está deficiente por conta da idade, ademais disso, as vacinas tomadas na infância já não possuem mais o grande número de anticorpos que tinham antes. Mas o risco não está somente no fato de terem um sistema imunológico mais fraco, também deve-se observar com atenção o fato de que a maioria das pessoas com idade acima de 60 anos possuem alguma alteração que pode indicar a presença de uma doença pré-existente. Os idosos que não praticam atividades físicas também podem ter atrofia muscular, entre outras enfermidades causadas pelo sedentarismo,

pois nessa idade, a perda muscular é rápida.

Por conta de serem grupo de risco é recomendado que fiquem em casa e só devem sair se for de extrema importância, inclusive se precisar vá nos horários preferenciais para a terceira idade e tomando todos os cuidados de usar máscara, manter o distanciamento, lavar as mãos ou utilizar álcool. Inclusive é importante que idosos continuem a fazer seus exames clínicos e laboratoriais quando tem-se uma doença pré-existente para ter-se um melhor controle da doença, um exemplo é a diabetes que os exames devem ser feitos em períodos trimestrais para manter o controle da glicose no

sangue ou dos níveis de produção de insulina.

Entretanto o isolamento pode trazer riscos à saúde mental, pois ficar isolado por muito tempo pode gerar alguns níveis de ansiedade e estresse. Ocorreu um estudo na universidade Brigham Young dos Estados Unidos da América, no qual se estima que a falta de socialização traz riscos à saúde equivalentes a fumar 15 cigarros por dia e pode causar o dobro de dano que a obesidade. Além disso, o tanto de notícias que têm-se pelas redes sociais sendo elas verdadeiras ou falsas nunca sendo possível ter certeza da veracidade, logo isso gera desconfiança na população deixando-as paranoicas. Outro ponto é a falta de dinheiro causada pela crise econômica, que gera noites de sono mal dormidas ou insônia. Como já vimos anteriormente na história quando ocorreu a quebra da bolsa em 1929, os índices de suicídio da época aumentaram. Sendo que a taxa de depressão no Brasil são de 12 milhões de pessoas com esse transtorno (1 a cada 17), enquanto no mundo a cada 40 segundos uma pessoa se suicida.

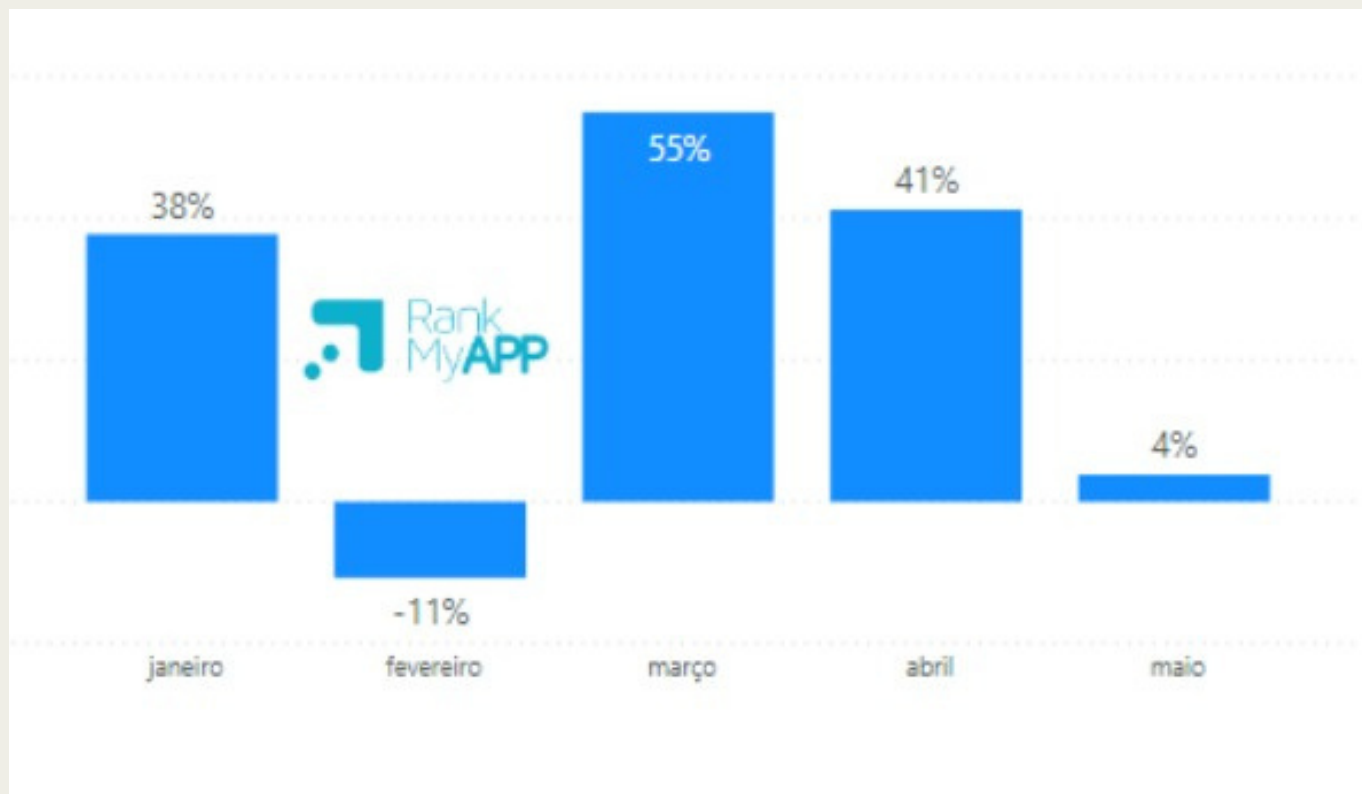
A prática de exercícios físicos está ligada a melhorar de diversas doenças, como as mais populares: hipertensão, diabetes, dislipidemias, entre outras. Além disso, os exercícios físicos auxiliam na prevenção dos quadros de doenças psico-cognitivas. Uma vida ativa é fundamental para um processo de envelhecimento com autonomia e participação social. Os

exercícios físicos também ajudam a manter o isolamento, pois a prática deles diminuem os níveis de ansiedade e estresse que o mesmo pode trazer como consequência. Entretanto a prática desses exercícios devem ser feitas em casa acompanhada de um profissional da área de educação física por via on-line, sendo a mais segura em questão do vírus, ou com o profissional indo a casa desse idoso, mais segura para não ocorrer acidentes durante as práticas. Vale salientar a importância de idosos terem acompanhamento médico, pois a partir dele que o profissional da área de educação física irá planejar o treinamento físico e quanto maior for a equipe multiprofissional por trás desse idoso melhores serão os benefícios para a sua vida. Ainda não tem-se estudos que comprovam o quanto os exercícios físicos ajudam no combate da covid-19, mas com certeza pessoas com hábitos de vida saudáveis podem ter uma melhor resposta na luta contra a doença.

Exercícios físicos
ajudam a diminuir
o estresse e
aumentam o
hormônio da
felicidade.
Ajudam na
prevenção da
atrofia muscular.

Apps relacionados a bem-estar e saúde crescem com o isolamento social

Antônio Moraes, Davi Reis, Henrique Oliveira



Com o advento da pandemia e do isolamento social, a busca por manter uma boa saúde mental e física aumentou muito por conta do isolamento social, pois nessa situação, estamos muito expostos a um excesso de informações, perdemos nossa rotina e boa parte da conexão com as pessoas. É fundamental buscarmos uma válvula de escape neste momento, mantendo nosso equilíbrio mental com práticas como yoga e meditação, uma dieta balanceada e praticar exercícios regularmente. Hábitos que podem ajudar muito nosso sistema imunológico.

A busca por aplicativos que auxiliam na

prática de hábitos saudáveis foi um fator chave para que a maioria das pessoas que os adotaram pudesse manter corpo e mente estáveis, devido a grande dificuldade gerada pela falta de contato social e fechamento de estabelecimentos.

Essa ajuda se deve ao fato de exercícios físicos e práticas de meditação e yoga estimularem nosso corpo e nosso cérebro na liberação de hormônios que combatem muitas doenças que podem ser agravadas durante o isolamento social como: depressão, ansiedade e síndrome do pânico

Como a doença e o tratamento da mesma age em crianças

Eduardo, Fábio, Leonardo Luz e Pablo



No final de 2019 iniciou-se uma catástrofe global que, até então, ninguém havia imaginado que poderia ocorrer, o coronavírus. Ele se deu início na China mas se alastrou rapidamente para todas as outras áreas do planeta terra. Com o início dessa pandemia a maior parte da população parou sua rotina corriqueira e começou a se adaptar, pelo vírus ser extremamente contagioso, ocorreu a redução de aglomerações como festas, protestos, saídas desnecessárias de casa ou até mesmo a idas a escola.

Um parte da população que está sendo muito afetada por isso são as crianças, que por não terem uma noção apurada, como a maior parte dos adultos, acabam se expondo mais a este perigo. Para combater a disseminação do covid, aulas presenciais foram paradas, o que acaba prejudicando o desenvolvimento das crianças de forma

brusca e a interação social mínima afeta, além de tudo, seus psicológicos.

Crianças com menos de 2 anos e com uma doença agravante como asma, doenças pulmonares ou diabetes acabam podendo desenvolver casos graves da doença e por não existir atualmente um tratamento eficaz comprovado, o dano causado se torna devastador e, mesmo que consigam se recuperar, sequelas tendem a permanecer.

Mas em contrapartida, crianças com mais de 5 anos e sem quaisquer tipo de doença agravante não estão no grupo de risco, e a sua maior parte tende a ter menos sintomas e o risco da doença se agravar também é baixo. Alguns estudos apontam que mais de 20% das crianças acabam sendo assintomáticas e a sua grande maioria apresenta apenas febre e tosse, quando sintomática.

GAMIFICAÇÃO - JOGOS COMO UMA FERRAMENTA DIDÁTICA

Influência dos jogos na no aprendizado, experiência e outros

Bernardo, Johann, Matheus e Vinicius



Devido à situação da pandemia da COVID 19 que veio ao mundo em 2020, o consumo dos jogos veio a ficar muito em alta, já que as pessoas possuem mais tempo livre que não podem gastar saindo de suas casas, e então, isso nos faz lembrar de um conceito que já está com nós desde 2012.

A gamificação é o uso das mecânicas baseadas em jogos, da sua estética e lógica para engajar as pessoas, motivar ações, promover a aprendizagem e resolver problemas. Dentro de nossa realidade, é corriqueira a necessidade de resolução de problemas, confronto com o estresse, superação de metas e desafios... Mas nem sempre possuímos preparo mental necessário, ou experiência, para a resolução desses desafios. Porém, quando jogamos algum jogo, passiva ou ativamente, estamos exercitando o nosso cérebro e passando por experiências que, normalmente, não iríamos vivenciar.

Quando pensamos em um jogo de fantasia, Dark Souls, por exemplo, onde há desafios e uma meta a se alcançar, você tenta de tudo, de forma imersiva, para acertar e alcançar um objetivo, e então, se você falha, você tenta aprender com os erros para que possa fazer certo. E então, em algumas situações parecidas na vida de um indivíduo, ele pode conseguir relacionar algo ao jogo que ele estava acostumado.

Também tem jogos que são feitos somente com o intuito de ensinar o seus jogador a realizar alguma tarefa específica, eles são sempre didáticos, são os chamados jogos sérios. Até mesmo empresas, conseguem usar as mecânicas de jogos para deixar seus aplicativos mais atrativos para seus usuários. Isso nos mostra que os jogos têm muito a contribuir com o nosso mundo quanto a nós mesmos como pessoas, tudo isso de forma simples e divertida.

Módulo 2 - 301 info

***INFO* RMATIVO**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Rio Grande do Sul - *Campus Osório*

Edição 1 - Novembro de 2020
