

COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



Os desafios da maternagem na quarentena



Os últimos meses não têm sido fáceis para o mundo inteiro. Alteramos nossa rotina. Mudamos nossa forma de sair de casa, falar com as pessoas, fazer compras, trabalhar e muito mais. No entanto, para diferentes grupos de vulnerabilidade social os impactos da pandemia são ainda mais complexos, a exemplo das mães. Com a quarentena, se intensificaram as demandas domésticas, e elas têm que se tornar recriadoras e educadoras, além de dar conta do trabalho a distância. Esse excesso de tarefas e expectativas em relação a elas pode levar à exaustão, quadros de adoecimento, além de sofrimento físico e psicológico.

Ao observar depoimentos de mães angustiadas com a sobrecarga que estão vivendo, as professoras Jacqueline Gomes e Fernanda Insfran, do Instituto do Noroeste Fluminense de Educação Superior (Infes), e as psicólogas Cristiane Lima, Débora Souza e Ana Muniz criaram o Grupo de Escuta e Reflexão “Maternagem na Quarentena”. O coletivo realiza debates onde se propõe uma “escuta empática” e diversas reflexões sobre os desafios da maternagem. “Um primeiro passo que buscamos é o olhar generoso da mãe sobre si mesma. A maternidade e a maternagem não precisam ser um ideal inatingível e angustiante. É fundamental que a mãe se entenda como uma pessoa, passível de erros e acertos, e que se permita observar a maternidade e a maternagem como campos de possibilidades. Portanto, campos em construção e reconstrução”, afirma Jaqueline.

Os temas do debate são escolhidos pelas mães via grupo de Whatsapp e as reuniões são feitas

por meio do aplicativo JitsiMeet. As inscrições podem ser feitas através do e-mail: jsgomes@id.uff.br. [Saiba mais sobre essa iniciativa aqui.](#)

Nesta semana, no dia 19 de maio, foi celebrado o Dia Nacional de Doação de Leite Humano. Por esse motivo, queremos chamar a sua atenção para a importância desse ato de generosidade e amor. Nos últimos meses, os bancos de leite do hospital têm estado com estoque baixíssimo e muitos bebês na UTI neonatal dependem dessa doação para sobreviver.

Se você é uma servidora lactante ou conhece alguma mãe que ainda esteja amamentando, incentive-a a doar para o Banco de Leite Humano da UFF (BLH), que necessita, sobretudo nessa fase de pandemia, da contribuição de todos. Interessadas devem entrar em contato pelo telefone (21) 2629-9234 ou pelo email bancodeleite@huap.uff.br. O BLH fica no Hospital Universitário Antônio Pedro, andar térreo.

Dicas da quarentena

Que tal relaxar o corpo e a mente? Sem as movimentações rotineiras às quais o nosso corpo estava acostumado, é normal que a mente esteja mais agitada. Isso ocorre porque não há mais um gasto tão grande de energia, dificultando o processo de liberação de adrenalina e endorfina que costumava nos acalmar. Aqui estão algumas dicas para ajudar no relaxamento do corpo e da mente. Mas lembre-se: como cada organismo reage de um jeito, é preciso experimentar diferentes técnicas e avaliar quais delas funcionam melhor para você. A prática pontual desses exercícios pode trazer alívio imediato de tensões e sintomas de ansiedade, mas é a regularidade que proporcionará benefícios duradouros!

Yoga: a prática pode auxiliar na redução do estresse e da ansiedade, na melhora das dores e do sono, no fortalecimento do sistema imunológico e no funcionamento do sistema respiratório e cardiovascular. Podendo ser praticada por qualquer pessoa, ajuda na manutenção do foco no presente e no processo de autoconhecimento. Já conhece o projeto de extensão “Hatha Yoga na UFF”? Confira a programação semanal de lives nas redes sociais com prática e meditação aberta ao público: [@yoganauff](https://www.instagram.com/yoganauff)

Meditação: pode ajudar na redução dos níveis de cortisol e adrenalina, reduzindo a ansiedade e o estresse e possibilitando a melhora do sono e da dor, além do desenvolvimento de uma relação mais amorosa consigo mesmo e com o outro. Mindfulness, Ho'oponopono e Meditação Guiada são algumas das técnicas que podem ser utilizadas. Se você é iniciante, procure vídeos no Youtube, podcasts e aplicativos de meditação gratuitos para te guiarem!

Do-in / Automassagem: É uma técnica chinesa que realizada pela própria pessoa apenas com a ponta de seus dedos e mãos, aplicando um pouco de pressão em regiões estratégicas do corpo como pés, mãos, rosto e ombros. Possui a finalidade de estimular o balanço energético, o que auxilia a manter um organismo saudável e a combater dores de cabeça, problemas circulatórios, endócrinos, estresse, ansiedade e insônia.

Respiração Diafragmática: nessa prática, enchemos o diafragma de ar e empurramos o abdômen para fora. Com isso, ao inspirar, inflamamos o abdômen e, ao expirar, encolhemos a barriga. Há pouca ou nenhuma movimentação no tórax.

Relaxamento muscular progressivo: essa técnica promove não apenas o relaxamento físico, mas também o mental. Ela nos ajuda a distinguir o estado de tensão e relaxamento em cada grupo muscular, e isso é importante pois muitas vezes não percebemos que estamos com os músculos tensionados.

Confira todas as dicas na íntegra e alguns tutoriais de cada uma dessas técnicas [nesta página](#).

Informes

- Programa de Inovação e Assessoria Curricular realiza VI Círculo de Estudos com tema “Docência no Ensino Superior”
- E-book “Sobre mulheres e estrangeiros” analisa romances de Olga Gonçalves
- PROAES está com inscrições abertas para o Programa Bolsa de Apoio Emergencial
- Prograd lança campanha “O que você anda fazendo?”
- Autor analisa desmatamento e preservação em e-book disponível para download gratuito
- PROAES realizará encontro online sobre Hábitos e Inteligência Emocional
- Resultado PIBIC EM 2019/2020 disponível.
- Acolhimento psicológico para comunidade acadêmica do Coluni
- AGIR/PROPPI/UFF: Prorrogação das Inscrições do Edital PIBITI/PIBINOVA - 2020/2021
- Prograd realiza novas coleções de grau remotas
- UFF e UFRJ participam de ação solidária em parceria com o Projeto de Desenvolvimento Sustentável Osvaldo de Oliveira
- Curo promove 14ª Semana Brasileira de Enfermagem: Qualidade em Saúde na Defesa do SUS em Tempos de Covid-19
- Manutenção no ambiente de Storage (unidades de armazenamento)
- Estudantes da UFF são premiados em projeto que utiliza Inteligência Artificial para suporte às vítimas de preconceito
- Trajetória da imprensa voltada para o público gay é tema de e-book da Eduff

- Coluni-UFF distribui mais de 300 kits às famílias dos estudantes
- Passo a passo para a publicação da Ação de extensão contemplada no Edital PDPA 2020
- Orientações para o cadastro de ações de extensão - PDPA 2020
- ComunicaMorfo UFF: Divulgação Científica em Morfologia.
- Resultado da seleção de professor visitante - EDITAL 01/2020
- Renovação de Periódicos CAPES 2021
- E-book grátis: Ana Maria Mauad reflete sobre fotografia e história em “Poses e flagrantes”

Veja todos
os informes aqui

| Agenda de lives

[Debate: Educação Financeira e o futuro da Educação Básica](#)

| Dia 22/05/2020 - 15:00, no canal do Programa Dá Licença no Youtube.

[Live cultural: Quartetos de cordas que você precisa conhecer](#)

| Dia 22/05/2020 - 16:00, na página do Centro de Artes UFF no Facebook.

[Debate: Importância de se manter ativo na redução da morbimortalidade cardiovascular](#)

| Dia 22/05/2020 - 17:00, no canal da Unitevê UFF no Youtube.

[Encontro: Café com RH Virtual - LET'S TALK! HR Coffee - Semanal](#)

| Dia 23/05/2020 - 16:30, pela plataforma Zoom, com inscrições prévias.

[Debate: Violência doméstica em tempos de pandemia: atuação do Estado e medidas cabíveis](#)

| Dia 27/05/2020 - 19:30, pela plataforma Hangouts, com inscrições prévias.

[Debate: Café com RH virtual - É possível pensar positivamente sobre o futuro do trabalho na área de petróleo e gás pós pandemia?](#)

| Dia 28/05/2020 - 19:30, pela plataforma Zoom, com inscrições prévias.

[Mesa-redonda: Economia, defesa da concorrência e atuação do CADE em um cenário de pandemia](#)

| Dia 28/05/2020 - 20:30, pelo canal do Núcleo de Estudos Economia Aplicada no Youtube

Confira todos os
eventos aqui

AINDA QUE DISTANTES,
PRECISAMOS ESTAR UNIDOS

CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA O COMBATE AO CORONAVÍRUS

uff
Universidade
Federal
Fluminense

**Fundação
Euclides da Cunha**

DOE

FUNDAÇÃO EUCLIDES DA CUNHA
CNPJ: 03.438.229/0001-09
BANCO DO BRASIL
AG. 4767-8 CONTA 55.023-X

SUA DOAÇÃO SERÁ CONVERTIDA EM:

- ÁLCOOL, AVENTAIS
MÁSCARAS, FÓRMULA DE
DESINFECÇÃO PÚBLICA
- MATERIAL DE CONSUMO PARA
LABORATÓRIOS E INSUMOS PARA
DEMAIS ATIVIDADES
- MATÉRIA PRIMA PARA
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO
AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
- CAMPANHAS
DE SENSIBILIZAÇÃO

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

[Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui](#)

