

## PROPOSTA DE REDAÇÃO 8

### TEXTO 1

#### Medo da pandemia de covid-19 afeta a saúde emocional: como lidar melhor...

##### RESUMO DA NOTÍCIA

- O medo tem a função de preservar a vida, mas em excesso pode causar doenças físicas e emocionais
- No caso de tragédias, como a pandemia do novo coronavírus, ele pode permanecer mesmo quando a ameaça passar
- Quando o medo é intenso, tende a afetar o sistema imunológico
- Manter contato com as pessoas, mesmo que à distância, e falar o que está sentindo alivia o sofrimento
- É preciso prestar atenção nas crianças e, principalmente, nos idosos

[https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/01/medo-da-pandemia-de-covid-19-afeta-a-saude-emocional-como-lidar-melhor.htm?aff\\_source=56d95533a8284936a374e3a6da3d7996](https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/01/medo-da-pandemia-de-covid-19-afeta-a-saude-emocional-como-lidar-melhor.htm?aff_source=56d95533a8284936a374e3a6da3d7996)

### TEXTO 2

#### Foco no que você pode controlar

Nem tudo está no nosso controle, mas existem coisas que podemos fazer para aliviar riscos desnecessários. Converse com pessoas próximas e veja o que você pode fazer para ajudar. Ideias simples, como ajudar nas compras, diminuem o número de pessoas que precisam ser expostas. Ao fazer isso, você também fortalece suas conexões.

#### Receba notícias e atualizações de fontes confiáveis

Durante os tempos de crise, notícias falsas e boatos podem provocar ainda mais estresse e medo desnecessários. Ao aceitar apenas informações de especialistas e médicos, podemos fazer a nossa parte para conter o pânico.

#### Faça uso criativo do seu tempo no isolamento

Enquanto pessoas infectadas estão de quarentena, muitos de nós terão distanciamento social e ficarão sozinhos mais do que estamos acostumados. Esse é um bom momento para conversar com parentes e aquele amigo com quem você não conversa há muito tempo. E-mail, texto ou, melhor ainda, ligar e ouvir a voz das pessoas. Isso ajuda a quebrar a sensação de isolamento e de estar sozinho.

<https://epocanegocios.globo.com/Vida/noticia/2020/03/5-attitudes-para-manter-inteligencia-emocional-durante-pandemia-de-coronavirus.html>

### TEXTO 3



### TEXTO 4

#### Atenção

Tudo é perigoso

Tudo é divino maravilhoso

Atenção para o refrão

É preciso estar atento e forte

Não temos tempo de temer a morte

(Caetano Veloso)

### TEXTO 5

Quem já não se perguntou:  
sou um monstro ou isto é  
ser uma pessoa?

A Hora da Estrela, Clarice Lispector

### TEXTO 6

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sabida e seriamente o presente.” (Buda)

### TEXTO 7

– “A questão relevante na psiquiatria não deve ser o que há de errado com você, mas sim o que aconteceu com você.” Eleanor Longden

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema

#### **MANTER A SAÚDE MENTAL EM MOMENTOS DE INSTABILIDADES NO CONTEXTO BRASILEIRO**

Apresente proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

