

## **CORONAVÍRUS: SUGESTÕES PARA PÓS-GRADUANDOS/PESQUISADORES EM TEMPOS DE PANDEMIA**

Inicialmente, é importante assumir que a rotina de trabalho será impactada no período de modificação das atividades acadêmico-administrativas da universidade. Assim, a primeira sugestão é: **evite aglomerações o máximo possível**. Nesse momento, o mais importante é a sua saúde e a das pessoas do seu entorno.

Portanto, seguem algumas sugestões:

1. Mantenha uma rotina através de planejamento de horas de trabalho, exercício, sono e alimentação regular. Ainda assim, seja flexível. Estamos todos em uma situação que foge à normalidade. Se necessário, as bancas de qualificação e defesa poderão ser reagendadas, e buscaremos todas as condições, internas e externas, para a prorrogação dos prazos;
2. Saiba que seu trabalho é importante, independentemente de qual a sua área de pesquisa (mesmo que não relacionada à epidemiologia ou coronavírus);
3. Na medida do possível, organize encontros virtuais com colegas pesquisadores para discutir assuntos acadêmico-científicos relacionados a seus projetos;
4. Fique conectado (mas não conectado em demasia);
5. Se você estiver trabalhando com parceiros ou companheiros de quarto, em casa ou nas repúblicas estudantis, procure respeitar o tempo de trabalho de cada um e suas próprias rotinas. Compartilhamento forçado de espaços por períodos maiores do que o habitual pode causar estresse e tensões;
6. Encontre um colaborador com quem possa discutir o progresso do seu trabalho no período (pode ser seu próprio orientador ou um colega pós-graduando);
7. Caso você sinta uma diminuição no avanço da sua pesquisa – por impossibilidade de coletar dados ou realizar experimentos que exijam muito tempo em laboratório – tente pensar em outras atividades produtivas, como realizar revisão de literatura, finalizar artigos em andamento, escrever relatórios, conceber novos trabalhos, etc.;
8. Comunique-se claramente e regularmente. Aos orientadores, considerem manter seus estudantes atualizados sobre a situação institucional (com informações recebidas dos órgãos oficiais da UNIFAL-MG). Aos estudantes, mantenham seus orientadores e supervisores atualizados sobre suas condições de saúde e trabalho;
9. Lembrem-se, mais uma vez, que prezar pela sua saúde e das pessoas do seu entorno é o primordial. Siga as recomendações dos órgãos oficiais de saúde e da UNIFAL-MG.
10. Quando não estiver fazendo algo que seja muito necessário e urgente **FIQUE EM CASA!**

As sugestões acima, adaptadas para a UNIFAL-MG, foram publicadas no site da UFABC, e cedidas para utilização.