



## EDITORIAL

## CAR@ COLEGA,

## DIRETORIA

**A** explosão simultânea de casos da variante ômicron e de influenza traz de volta um risco já vivenciado pelos brasileiros na pandemia: o colapso do sistema de saúde. A possibilidade foi admitida até mesmo pelo ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, conhecido por suas posições retrógradas no combate ao coronavírus, mais preocupado que está em agradar ao chefe do que em honrar o juramento de Hipócrates. Na quarta-feira (12), em fórum promovido pela Secretaria Extraordinária de Enfrentamento à Covid-19, o ministro afirmou que a ômicron pode trazer “um novo impacto no sistema de saúde, com a perspectiva de colapso e perdas de vidas”. Esse é o tema de nossa matéria na página 3, que também aborda a escassez de testes para a covid-19 no Brasil.

Diante desse novo cenário de recrudescimento da pandemia no país, a UFRJ está planejando estratégias para o início do próximo ano letivo, previsto para abril. Como acolher os mais de 9 mil novos estudantes dos cursos de graduação? Como manter a qualidade do ensino e reforçar medidas de segurança para evitar a propagação da doença? E como planejar tudo isso com recursos escassos para adaptar até mesmo seus espaços físicos? Essas e outras questões são analisadas pelas decanias dos centros da universidade em nossa reportagem às páginas 4 e 5. Ao que tudo indica, o ensino híbrido deverá ser a realidade em 2022.

Mesmo com o novo avanço da pandemia, o ano também deverá ser de mobilização para os servidores públicos federais diante de pautas como a reforma administrativa (PEC 32) e o reajuste salarial do funcionalismo — há setores com

os salários congelados há cinco anos. Na quarta-feira (12), o Andes promoveu um encontro com representantes de associações docentes das instituições federais de ensino superior para começar a debater uma possível greve nacional unificada dos servidores públicos este ano. A AdUFRJ esteve presente ao encontro, considera prioritária a questão salarial e convocará uma assembleia — com a participação aberta a não filiados — até o dia 11 de fevereiro para aprofundar a discussão e debater uma pauta específica de reivindicações para a área de Educação. A convocação de uma rodada de assembleias foi um dos consensos da reunião, tema de nossa matéria na página 6.

A mobilização já começa agora. A próxima terça-feira (18) será um dia nacional de luta para os servidores públicos. A AdUFRJ vai participar dessa corrente por meio de seus veículos de comunicação e de suas redes sociais, incentivando amplamente o debate na sua base. O movimento ganhou força com a decisão do presidente Jair Bolsonaro de conceder reajuste salarial apenas para poucas categorias da área de segurança, uma de suas bases de apoio. No orçamento deste ano, ainda não sancionado, há previsão de R\$ 1,7 bilhão que seria destinado ao reajuste de policiais federais, policiais rodoviários federais e carreiras do Departamento Penitenciário Nacional e do Ministério da Justiça.

Esta edição também dedica espaço, na página 7, a uma justa e sincera homenagem ao professor Ricardo Bicca de Alencastro, falecido pouco antes do Natal, e que deixou uma legião de admiradores por onde passou. Na página 8, a coluna Equilíbrio, assinada pela professora Mayra Goulart, sugere que o ano que se inicia é um momento propício para renovar propósitos por meio da técnica *sankalpa*. Que tal experimentar?

Boa leitura!

## MOBILIZAÇÃO EM DEFESA DO ARQUIVO NACIONAL

Pesquisadores e estudantes realizaram uma manifestação em defesa do Arquivo Nacional, na terça-feira (11), nas escadarias da sede da instituição, no Centro do Rio. No apagar das luzes de 2021, duas servidoras que expressaram suas preocupações com a política de gestão de documentos e arquivos do governo federal foram exoneradas de seus postos: Dilma Cabral da Costa, supervisora de Memória da Administração Pública Brasileira, e Cláudia Lacombe Rocha, supervisora de Gestão de Documentos Digitais e Não Digitais. A dispensa foi assinada pelo diretor-geral da instituição, Ricardo Borda D'Água de Almeida Braga, nomeado em novembro pelo presidente Jair Bolsonaro.

O dirigente — ex-chefe de segurança do Banco do Brasil, atirador esportivo e agraciado com o título de “colaborador emérito” do Exército — é considerado um estranho ao setor. “Esse desmonte impacta diretamente os trabalhos realizados, interrompendo projetos e ações do Arquivo Nacional voltadas para a Administração Pública Federal”, observou a Associação dos Servidores do Arquivo Nacional, em boletim eletrônico do dia 5.



Professora aposentada do Instituto de História da UFRJ, Jessie Jane Vieira de Sousa também divulgou uma nota sobre a importância daquela instituição. “Não se trata da preservação de ‘papéis velhos’ que, segundo alguns, podem ser descartados ou, uma vez classificados, podem virar ‘documentos digitais’”. Trata-se de salvar acervos, produzidos no nosso longo processo histórico e que compõem não só a sonhada ‘memória nacional’, mas que dizem respeito às múltiplas memórias que forjaram a sociedade brasileira”, diz

um trecho da nota.

Ex-presa política e uma das coordenadoras do projeto Memórias Reveladas, sediado no Arquivo Nacional, a docente vai além: “Infelizmente, ainda existem parcelas da sociedade que se recusam a aceitar a existência de múltiplas memórias presentes na construção do que chamamos de nação, construída na base do cancelamento de todas aquelas vozes trancadas e ainda perdidas na extensa documentação que se encontra sob a guarda do Arquivo Nacional”. (Kelvin Melo)



## CONVÊNIOS

Os professores filiados à AdUFRJ contam com um setor de convênios, que firma parcerias com empresas prestadoras de serviços em diferentes áreas (veja relação abaixo). A proposta é oferecer descontos em estabelecimentos como escolas, cursos, academias, clínicas estéticas e de saúde, entre outros. Para mais informações, os interessados podem entrar em contato com Meriane, no tel: (21) 99358-2477 ou pelo e-mail: meriane@adufjr.org.br.

## RIO DE JANEIRO



MAPLE BEAR TIJUCA



MIT CUIDADORES



ACADEMIA TIJUCA FIT



MADONA CLINIC



PSICARE



FISIOTERAPIA RJ LTDA



CRECHE AMANHECENDO



CRECHE ESCOLA RECRIAR



CESTA CAMPONESA DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS



ROÇA URBANA ORGÂNICOS



JC LUZ CORRETORA



FLORA ENERGIA SUSTENTÁVEL



ESCOLA ALFA



CLÍNICA ESTAÇÃO CORPORAL



HUMANA CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR



MAIS FITNESS ACADEMIA



INSPIRE ENERGIA SOLAR

## COLAPSO IMINENTE

> Aumento de casos da covid-19, impulsionado pelo acelerado contágio da variante ômicron, pressiona sistema de saúde de todo o país. Apagão de dados do Ministério da Saúde agrava a crise

LUCAS ABREU  
lucas@adufjr.org.br

**N**as últimas semanas, a escalada de casos da variante ômicron reacendeu todos os alertas de especialistas em saúde pública comprometidos com a vida e com a Ciência. O Brasil agora se vê diante do desafio de enfrentar uma variante com uma capacidade de transmissão altíssima e que já é dominante no país. A questão central é como lidar com essa nova variante no meio de um apagão de dados do Ministério da Saúde e sob o risco de o país ficar sem testes para a detecção da doença (leia matéria abaixo), e com o número de casos e de internações pressionando o sistema de saúde.

Na quinta-feira (13), o Observatório Covid-19 Fiocruz divulgou uma nota técnica alertando para o aumento da ocupação de leitos de UTI no SUS. Segundo o documento, o estado de Pernambuco e as cidades de Recife, Fortaleza, Belo Horizonte e Goiânia já estão operando com mais de 80% dos leitos ocupados (o caso mais grave é de Goiânia, onde a ocupação chega a 94%). Segundo a nota, os estados do Pará, Tocantins,



“Já estamos vendo o sistema privado colapsar, especialmente nas testagens. Então esse equilíbrio entre os sistemas público e privado pode ficar ameaçado”

LIGIA BAHIA

Professora da UFRJ, especialista em saúde pública e ex-diretora da AdUFRJ

Piauí, Ceará, Bahia, Espírito Santo, Goiás e Distrito Federal estão na faixa considerada de alerta médio. No Rio de Janeiro, a ocupação é de 12%.

“Estamos vendo alguns sinais, vindos de alguns estados e capitais, que podem servir de alerta para o resto do país”, explicou o pesquisador da Fiocruz Christovam Barcellos, um dos coordenadores do Observatório Covid-19. Ele pegou o exemplo do Rio de Janeiro. A taxa de positividade no município aumentou de 13% para 44%, ou seja, a cada 100 pessoas que fizeram o teste, 44 foram diagnosticadas com a doença. Em apenas um dia, a última terça-feira (11), a cidade registrou 10.489 novas infecções, mais do que o que foi registrado durante todo o mês de dezembro. O número de testes para covid-19 também cresceu 199% na primeira semana de janeiro em comparação com a última de 2021, passando de 21.023 para 62.923 novos exames. “O Rio está com uma positividade muito grande. Mas, infelizmente, nós temos hoje acesso a poucos dados, como os de internação, de que precisaríamos para ter um quadro mais detalhado da pandemia”, alertou Christovam.

Em 10 de dezembro, o Ministério da Saúde sofreu ataque cibernético que deixou fora

do ar os sistemas de informações de notificação de casos, internações e mortes, além dos dados de vacinação. Desde então, os dados de testagens, casos e mortes por covid-19 estão defasados na plataforma do ministério, ou não são confiáveis. “A falta de dados atrapalha o planejamento dos governos. Como decidir se vai haver Carnaval ou sobre a volta às aulas presenciais sem dados?”, questionou o pesquisador da Fiocruz. E em um cenário como o brasileiro, onde não há uma política coordenada de combate à pandemia, a falta de informações atrapalha também decisões individuais, observou Christovam. “Como a pessoa vai poder decidir se é seguro ou não ir ao médico, ou mandar o filho para a escola?”

## RISCO DE COLAPSO DO SISTEMA DE SAÚDE

A variante ômicron pode ser o vírus de mais rápida propagação já registrado pela Medicina, e isso coloca no horizonte enormes desafios. Mesmo considerando a taxa satisfatória de vacinação brasileira e a aparente menor agressividade da cepa, o número de contaminados pode chegar a uma proporção que colapse o sistema de saúde. A previsão foi feita por cientistas que têm atuado com seriedade no

combate à pandemia, como a médica intensivista e professora da USP Ludmila Hajjar, para quem o colapso é iminente. Até o ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, que tem apoiado o negacionismo do presidente Bolsonaro, admitiu em entrevista que a variante pode gerar “um novo impacto no sistema de saúde com a perspectiva de colapso e perdas de vidas”.

Para a professora da UFRJ Lígia Bahia, especialista em saúde pública, o sistema público no Rio de Janeiro está, até o momento, respondendo bem à pressão gerada pela ômicron. “O sistema está conseguindo testar, internar, não estamos mais vendo pessoas esperando por internações”, disse. Mas se for mantida essa escalada de novos casos, o cenário pode mudar. “Já estamos vendo o sistema privado colapsar, especialmente nas testagens. Então esse equilíbrio entre os sistemas público e privado pode ficar ameaçado”, explicou Lígia. Para ela, é fundamental fazer a vigilância genômica da pandemia, daí a importância dos testes. “É importante saber quais são os vírus que estão circulando. Então é preciso continuar testando e fazendo essa ação de vigilância genômica para saber quais vírus estão prevalentes”, explicou.

## ESPECIALISTAS ALERTAM PARA DESABASTECIMENTO DE TESTES

**S**e um novo colapso do sistema de saúde parece iminente, a possibilidade de falta de testes assombra os estados. Os novos casos da covid-19 já ultrapassaram a marca dos 80 mil por dia no país e devem atingir seu ápice em fevereiro. A procura por testagem já é bem maior do que a oferta de insumos para os exames. O alerta foi dado nesta quarta-feira (12) pela Abramed, a Associação Brasileira de Medicina Diagnóstica.

Em nota técnica, a associação orienta a utilização “critérios de testes para evitar risco de redução de oferta de exames para detecção da covid-19”. Embora a entidade enfatize a importância da testagem para controle epidemiológico da doença, afirma que se “os estoques não forem repostos rapidamente poderá ocorrer a falta de oferta de exames”, tanto de PCR, considerado padrão ouro, como de antígeno, que funciona por meio de reagentes.

“Quando avaliamos as notícias que vêm de outros países, de que eles já estão sem

insumos, é certo que o problema chegará ao Brasil, não sendo possível mensurar nesse momento até quando poderemos atender, pois os estoques são variados dependendo do laboratório e da região, mas há um risco real de desabastecimento”, afirma a associação, na nota.

Na prática, o desabastecimento já começa a ser sentido em alguns lugares. Farmácias de São Paulo, por exemplo, registram falta de testes rápidos. No Rio de Janeiro, os testes — que antes podiam ser realizados na hora — agora só podem ser agendados num intervalo que varia de cinco a sete dias. Ainda assim, algumas unidades

da rede de Drogarias Pacheco já alertam que há tipos de testagem em falta, como as que detectam infecção por covid-19 e influenza, além dos antígenos orais.

## TRABALHADORES DA SAÚDE NA UFRJ

Antes mesmo do alerta da Abramed, a UFRJ mudou sua política de testagem diante do expressivo aumento da procura por testes no Centro de Triagem e Diagnóstico (CTD). A reitoria da universidade emitiu nota, no dia 11, informando que a testagem “é prioritária para profissionais de saúde em atuação presencial”. A orientação é bem diferente daquela mantida pela instituição entre o final do ano passado e a primeira semana deste mês, quando os testes eram oferecidos para toda a comunidade acadêmica.

Agora, além dos profissionais de saúde, professores, estudantes e técnicos só poderão ser testados no CTD se estiverem em atividade presencial. “Na tentativa de evitar aglomerações e a disseminação do vírus, bem como garantir a segurança de todos, orientamos que, salvo os grupos acima espe-

cificados, a comunidade universitária realize a testagem para covid-19 próximo à sua residência”, continua a nota da reitoria.

## AUTOTESTE

No meio do caos, Ministério da Saúde e Anvisa são pressionados a normatizar o uso do autoteste, aquele que pode ser feito em casa pelo próprio indivíduo. A medida, segundo as autoridades, ajudaria a diminuir a pressão no sistema público e privado de diagnóstico. “O autoteste é um complemento aos testes realizados profissionalmente, como o PCR, não é para substituir, mas com certeza é uma medida para facilitar a identificação imediata e isolamento dos casos, e isso tem impacto muito grande no controle da pandemia”, avaliou a epidemiologista Denise Garrett, presidente do grupo Sabin Vaccine Institute, em entrevista à CNN nesta quinta-feira (13).

A Frente Nacional de Prefeitos e o consórcio de prefeitos Conectar enviaram pedidos formais ao Ministério da Saúde e à Anvisa para que farmácias e drogarias de todo o país sejam autorizadas a vender o autoteste. Uma resolução da

Anvisa de 2015 proíbe esses exames para doenças com notificação obrigatória, como a covid-19. Mas a resolução pode ter exceções em caso de “políticas públicas e ações estratégicas”. Essas medidas precisariam ser instituídas pelo Ministério da Saúde e aprovadas pela agência. A Anvisa ainda aguarda um posicionamento do ministério para dar andamento ao processo.

A professora Leda Castilho, coordenadora do Laboratório de Engenharia de Cultivos Celulares da Coppe, desenvolveu no início da pandemia um teste sorológico para detecção de anticorpos, mais barato e preciso do que aqueles que existiam à época. Embora não seja o tipo de teste de que o país precisa neste momento, para detecção da doença ativa, a professora ilustra o quanto é importante o Brasil investir em tecnologias para testagem. “Para o nosso teste não está faltando insumo e não deve faltar, até porque o nosso principal insumo somos nós que produzimos, que é a proteína S”.



> Decanos e diretores contam como estão se preparando para receber novos alunos a partir de abril. Falta de infraestrutura e financiamento são as principais dificuldades apontadas por dirigentes da universidade

# ENSINO HÍBRIDO DEVERÁ SER A SAÍDA PARA 2022

BEATRIZ COUTINHO, ESTELA MAGALHÃES E SILVANA SÁ  
comunica@adufjr.org.br

Em dezembro, a UFRJ anunciou a abertura de 9.441 vagas para os cursos de graduação em 2022. A imensa maioria (9.250 vagas) será preenchida por meio do Sistema de Seleção Unificada do Ministério da Educação, o SiSU. São 5.223 para o primeiro semestre e 4.027 para o segundo semestre letivo. As outras 191 vagas se referem a cursos que exigem o Teste de Habilidade Específica (THE) e ao curso de Libras, que conta com mais uma modalidade de seleção, além da nota do Enem. O número é igual ao ofertado no ano passado. E um pouco maior do que a oferta para 2019 e 2020, quando 9.421 vagas foram oferecidas no total.

A notícia é muito boa, não fosse uma questão: como solucionar uma equação que combina estudantes atuais, novos alunos, espaços limitados, corte acentuado de recursos e uma pandemia que insiste em não acabar?

O **Jornal da AdUFRJ** fez um giro pelos centros para entender como a covid-19 impactou a universidade e quais os desafios para acolher os próximos estudantes, manter a qualidade do ensino e reforçar medidas de segurança para evitar a propagação da doença. Duas conclusões resumem o problema: não há verba para fazer todas as adaptações necessárias e isso forçará parte da universidade a se manter em ensino híbrido enquanto a pandemia durar.



## CCS

"Temos em torno de 60 salas, mas algumas são no subsolo, sem janelas", conta a coordenadora de Integração Acadêmica do Centro de Ciências da Saúde (CCS), professora Geórgia Atella. "Nossas turmas são muito grandes. Mesmo numa sala que comporta cem alunos, não podemos alocar todos", diz a docente. Só no Fundão, o CCS concentra 19 cursos de graduação.

Para o ano letivo de 2020, a prioridade do retorno presencial foi concedida aos formandos — e seus estágios — e aos cursos com aulas práticas desde o 1º período, como Odontologia. Para retornar, era necessário abrir pedido de autorização junto ao Conselho de Ensino de Graduação (CEG). "Seria irresponsabilidade formar nossos alunos sem aulas práticas", afirma.

Na última quarta-feira (12), coordenadores de graduação do CCS se reuniram na Câmara de Graduação, que acontece mensalmente, para avaliar o momento e pensar estratégias para o próximo ano letivo, que começa em abril. Para o retorno presencial mais amplo, a vice-decana do CCS, professora Lina Zingalli, informou sobre a criação de uma matriz de disponibilidade de salas, para que os docentes possam escolher o melhor espaço de acordo com suas necessidades. Outro ponto importante para o retorno presencial pleno é a melhoria na ventilação das salas do subsolo por meio de dutos, ventiladores e purificadores de ar. "Mas tudo isso precisa de recurso. Essa é a parte complicada", finalizou a docente.

## MACAÉ

Em Macaé, grande parte das disciplinas, no início da pandemia, aderiu ao ensino remoto. "O Período Letivo Excepcional foi um grande desafio, mas preparou os docentes para enfrentar esses períodos regulares que viriam", explica a coordenadora geral de Graduação, professora Samantha Martins. Atualmente, há disciplinas nos três formatos: presencial, remoto e híbrido.

O centro registrou aumento de evasões por motivos financeiros, já que a pandemia afetou a renda das famílias. Em 2021, 205 dos 2.395 estudantes desistiram de seus cursos, o que



representa 8,6% do total. Desse, 15%, ou 32 estudantes, alegaram questões financeiras. Para efeitos de comparação, nos dados registrados em 2019, que contabilizaram 8,5% de evasões (179 de 2.113 alunos), apenas 0,5% ocorreu por razão financeira.

Para o retorno mais amplo, em abril, Samantha adverte que Macaé não tem estrutura para receber todos os alunos respeitando os protocolos sanitários. "Teremos que manter o ensino híbrido", afirma.

## CAXIAS

Em relação ao impacto da pandemia nos cursos de graduação, o Campus Duque de Caxias, em resposta por e-mail, alega ter conseguido manter o número médio de disciplinas abertas por período com o número máximo de vagas ofertadas. A maioria das disciplinas práticas

foi adaptada ao modelo remoto. "Isso nos garantiu que nossos discentes não ficariam sem a valiosa experiência prática em sua formação", explica o documento enviado pela direção do campus.

Segundo a nota, houve trancamentos e evasões, mas os números foram pequenos e há até uma reversão de trancamentos. Desde 2015, os números de discentes ativos vêm aumentando e encontram seu ápice em 2021, com quase 800 alunos. Nesse mesmo período, os cancelamentos de matrícula vêm caindo. "Muitos discentes que estavam com o curso trancado encontraram no amplo ensino remoto uma possibilidade de avançar na graduação", interpreta a direção.

Com a nota da reitoria que recomendou a suspensão das atividades até dia 31 de janeiro, o campus retornou com suas



aulas práticas para o formato remoto de maneira provisória. Porém, 14 atividades essenciais foram mantidas presencialmente, segundo a diretora Juliany Rodrigues. "Definimos e estamos definindo o que é essencial à medida que vai surgindo a necessidade", afirma a dirigente.



## CFCH

No Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CFCH), a grande adesão ao Período Letivo Excepcional pelos estudantes facilitou a regularização dos semestres posteriores. O PLE tinha o objetivo de atender aos concluintes após seis meses sem aulas no centro, mas foi cursado por alunos de diversos períodos.

Marcelo Macedo Corrêa e Castro, decano do CFCH, explica que, por mais que o atraso tenha sido mitigado nesse período, outros fatores pesaram na retenção de estudantes na gra-

de curricular. Uma parcela dos alunos, por exemplo, adiu seu desligamento da universidade porque passou a depender mais de bolsas para seu sustento, por conta da pandemia. O centro ofereceu matérias teóricas e práticas por meio do ensino remoto.

A falta dos laboratórios físicos e da presença dos servidores técnico-administrativos, na avaliação do decano, dificultou a adaptação ao novo modelo. "Não é um ensino a distância, porque ele não foi projetado para isso. Ele é um ensino basicamente presencial que a gente tentou adaptar do jeito que dava. Agora talvez possamos começar a pensar em mudanças", sugere o professor. "Nós conseguimos lidar (com o momento) com dignidade, inteligência, criatividade e sofrimento", analisa.

Com a aproximação do SiSU 2022, o CFCH começa a se preparar para receber novos estudantes num possível retorno presencial previsto para abril. São 1.210 vagas disponíveis no ano para este centro. "O grande desafio academicamente é continuar uma história de formação com a memória recente dos dois anos de interrupções e de improviso. Não vai se instalar uma normalidade imediatamente", explica Corrêa e Castro.

Para um retorno seguro, é preciso garantir a ventilação dos ambientes e o distanciamento social, demandas relacionadas à infraestrutura dos campi. O decano explica que o Palácio Universitário, na Praia Vermelha, se torna ideal nesse contexto, por conta de suas salas bem ventiladas. Entretanto, muitas reformas ainda precisam ser feitas para garantir a segurança e a qualidade de vida nos domínios do CFCH. "Não se sabe quando acaba a reforma do telhado, as obras da elétrica e da hidráulica. Estamos muito preocupados em ter minimamente essa condição de um acolhimento físico", conclui.

## CLA

A adaptação dos cursos oferecidos no Centro de Letras e Artes (CLA) para o ensino remoto dependeu do improviso da co-



munidade acadêmica e impossibilitou a realização de diversas disciplinas práticas. A professora Cristina Tranjan, decana do CLA, destaca as dificuldades de oferecer aulas necessárias para os cursos da Escola de Belas Artes. "Por exemplo, a EBA tem um ateliê de cerâmica que tem forno, mas a professora está se virando para dar uma aula remota. Os alunos não têm forno em casa, eles fazem adaptações com o que têm. As aulas teóricas até estão funcionando, mas a maior parte das aulas práticas não está sendo dada", admite.

Em outubro, por conta de ação movida pelo Ministério Público Federal, a reitoria da UFRJ autorizou o retorno presencial em todos os campi. Então, o CLA voltou a ofertar disciplinas práticas por meio do agendamento de salas e especificação do número de alunos, pelos professores. "De todas as unidades, a que mais voltou com a aula presencial foi a Música. Como há muitas turmas de um só aluno, fica fácil botar numa sala o professor e o aluno sem aglomeração", explica a decana. Entretanto, com o avanço da ômicron, o CLA aderiu à recomendação da reitoria de suspender as atividades presenciais não essenciais.

A questão da infraestrutura também assombra o centro. O prédio que abriga a EBA e a Faculdade de Arquitetura ainda não tem condições de receber novas turmas, desde que dois incêndios atingiram a estrutura. "Quando voltarem as atividades presenciais, talvez o problema seja sala de aula, porque nós temos um problema sério que é o nosso prédio", explica a de-

cana. "Estamos correndo com as obras para o prédio estar habitável em abril, mas não sei se vai dar tempo".

## CT

No Centro de Tecnologia (CT), a adesão ao ensino remoto foi plena na Escola de Química, mas ficaram faltando laboratórios da Escola Politécnica, segundo informa o decano, professor Walter Suemitsu. "Foi assim de uma hora para outra, não houve uma preparação, todas as disciplinas teóricas passaram a ser remotas, e os professores e alunos se adaptaram", conta o dirigente. A pandemia também contribuiu para uma alta no índice anual de cancelamentos de matrícula no centro: 7% maior que em 2019.

Sobre o breve retorno de algumas atividades presenciais no fim do ano, o decano explica que foi possível aplicar as medidas de prevenção da covid-19 no centro, já que as aulas práticas mobilizavam um número bem menor de pessoas. Esse mês, o CT seguiu a recomendação da reitoria sobre a volta das atividades administrativas e de ensino remotamente. "Tem aluno que vai para o quinto período e não conhece a universidade, nunca foi à universidade presencialmente", lamenta o decano.

O CT também se prepara para a chegada de novos alunos com o próximo SiSU: são 1.472 vagas para os cursos oferecidos pelo CT no Fundão, em Macaé e Xerém. "Não sei se vai dar para receber todo mundo, vai ter que ser parcial. Talvez a gente tenha que fazer um ensino híbrido, não sei. Isso tudo é um planejamento



to que vai começar a ser feito agora", finaliza.



## CCMN

A decana do Centro de Ciências Matemáticas e da Natureza (CCMN), professora Cássia Turci, destaca que a prioridade de sua equipe é trabalhar o acolhimento de todos os estudantes a partir da volta presencial ampla. "A gente não está pensando só de nos calouros que chegam em abril, mas em todos que entraram na UFRJ na pandemia. Eles não têm nenhuma familiaridade com a universidade. Isso é comum a todos eles", analisa a docente.

Durante seis meses do ano passado, o CCMN se reuniu com todos os coordenadores de graduação para debater os desafios para esse segmento do ensino universitário, tão importante para a vida acadêmica. Os encontros desaguarão no I Congresso de Graduação do centro, que aconteceu em dezembro. "Trabalhamos seis temas: evasão, políticas de permanência, estruturas curriculares dos cursos de graduação, acesso à universidade, licenciaturas e ensino remoto. Foi uma discussão riquíssima", comemora a dirigente. "Agora em 2022 vamos começar a implementar algumas ações que foram definidas ao longo dessas discussões. A gente precisa ter bons estudantes de graduação, com boas políticas de permanência, bons locais de convivência", exemplifica.

Um dos graves problemas a ser combatido pelo seu centro, segundo a docente, é a evasão.

"Encontramos índices em alguns cursos que variam entre 30% e 50% na pandemia. Isso é muita coisa", aponta a dirigente. "Muitos alunos têm problemas de acesso, a rede é ruim, outros tiveram perdas de entes para a covid-19, seus pais perderam emprego. São muitos fatores", aponta Cássia. Outro problema é a retenção de alunos em cursos cujas disciplinas práticas não puderam ser adaptadas para o ensino remoto. "A Física montou kits e enviou aos alunos para realizarem seus experimentos em casa. Mas a Química não pode fazer isso, pelo risco da manipulação de vários reagentes", compara.

Com alunos retidos e novos alunos que em breve serão parte da UFRJ, a professora reconhece que tem muitos desafios pela frente. "Estamos seguindo todas as recomendações dos grupos de trabalho da UFRJ. Tenho esperança de podermos retornar plenamente ao presencial, mas o ambiente ainda é de muitas incertezas", admite. "Vamos ter prejuízos para 2022, mas estamos trabalhando para que nossos alunos tenham a melhor formação possível. Vamos continuar estudando para encontrar alternativas de fazer todo mundo se formar, fazer disciplinas experimentais e de campo, com qualidade", finaliza.

## CCJE

Até o fechamento da edição não foi possível contato com a decania do CCJE.



## EaD TAMBÉM PRECISOU SE ADAPTAR

Não foram só os cursos presenciais que sofreram forte impacto da pandemia. As graduações na modalidade de ensino a distância (EaD) da universidade também não passaram ilesas por esses dois anos de privações provocadas pelo coronavírus. "A UFRJ oferece cursos de graduação EaD na modalidade semipresencial, na qual algumas atividades acadêmicas são realizadas de forma presencial", explica o professor Bruno Souza de Paula, assessor da pró-reitoria de Graduação e coordenador do Núcleo de Educação a Distância da UFRJ. "Dessa forma, os cursos EaD também precisa-

ram sofrer adaptações durante a pandemia", afirma.

As tutorias presenciais precisaram ser convertidas em tutorias a distância, segundo informa o professor, assim como as avaliações presenciais, "que passaram a ser realizadas de forma remota". Em dezembro de 2021, o Conselho de Estratégia Acadêmica do Consórcio Cederj — que coordena os cursos EaD das universidades públicas do estado do Rio de Janeiro — decidiu pelo retorno das atividades presenciais nos polos regionais a partir de fevereiro deste ano, "mas com limitação de ocupação dos espaços seguindo

as diretrizes das universidades pertencentes ao consórcio", conta o docente.

A previsão é que as avaliações continuarão sendo feitas de forma remota no primeiro semestre letivo de 2022. "A medida é necessária pela impossibilidade de todos os alunos realizarem as avaliações presenciais simultaneamente, obedecendo ao distanciamento necessário", explica Bruno.

Desde 2019, a cada semestre são oferecidas pela UFRJ 1.150 vagas para os cursos EaD via consórcio Cederj, mas no ano passado nem todas as vagas foram preenchidas. "Em



2021, houve uma diminuição considerável no número dos ingressantes, fato este que pode ser atribuído à pandemia. A seleção para o acesso aos cur-

sos EaD da UFRJ é realizada de forma presencial, o que pode ter dificultado o preenchimento de todas as vagas", avalia o professor. (Silvana Sá)

# Andes inicia processo de mobilização para 2022

> Professores de todo o país vão discutir proposta de greve unificada com os demais servidores federais. Rodada de assembleias será realizada entre os dias 17 de janeiro e 11 de fevereiro

KELVIN MELO  
kelvin@adufrrj.org.br

Os servidores públicos federais começaram a estudar uma proposta de greve unificada em 2022. Os professores das universidades serão chamados à discussão em uma rodada de assembleias prevista para os dias 17 de janeiro a 11 de fevereiro. O calendário ficou definido em uma reunião virtual organizada pelo Andes-Sindicato Nacional, na quarta-feira (12).

A mobilização ganhou impulso após o governo articular um reajuste salarial para poucas categorias da área de segurança, em um cenário de inflação galopante — 10,06% somente em 2021, segundo o IPCA (Índice de Preços ao Consumidor Amplo). No orçamento deste ano, ainda não sancionado pelo presidente, seria reservado R\$ 1,7 bilhão apenas para policiais federais, policiais rodoviários federais e carreiras do Departamento Penitenciário Nacional e do Ministério da Justiça. Pressionado pelo protesto dos demais servidores, Bolsonaro disse depois que nenhum reajuste estaria garantido.

Mas não será um debate fácil, como ficou demonstrado na própria reunião do Andes. A começar pela definição de um índice de reajuste linear que unifique todas as categorias. Há setores com os salários congelados há cinco anos, com perdas acumuladas em torno de 28%.

O professor Thiago Arruda (diretor da Associação dos Docentes da Universidade Federal Rural do Semi-árido, do Rio Grande do Norte), preocupado



“O tema da recomposição salarial encontra um momento de abertura, não só pelos últimos indicadores de inflação. Essa é a pauta do momento”

MAYRA GOULART  
Vice-presidente da AdUFRJ

com o impacto do pedido na sociedade, ponderou se a mobilização deveria seguir o maior índice apresentado no debate, diante de um cenário de crise econômica e ainda em plena pandemia. “Se o patamar está em torno de 28%, talvez a gente deva atuar para reduzir esse patamar”.

A preocupação com a legislação de ano eleitoral, que restringe aumentos para os servidores, motivou a professora Erika Suary, diretora da Associação dos Docentes da Universidade Federal Rural de Pernambuco

(Aduferpe), a elaborar outra proposta de índice. Segundo ela, só seria possível recuperar as perdas inflacionárias acumuladas no ano anterior. Justamente os 10,06% de 2021. “É algo que possibilita ampliar o diálogo com a população”, argumentou.

Ao final, prevaleceu a proposta apresentada pela diretoria nacional de que o índice seja discutido em uma reunião do Fórum das Entidades Nacionais de Servidores Públicos Federais (Fonasefe), marcada para o dia do fechamento desta edição (14). A ideia é que a greve unificada, além da recomposição salarial, também cobre melhores condições de trabalho e a revogação da Emenda Constitucional nº 95, que limita os gastos públicos.

## DEMANDAS DA EDUCAÇÃO

Ainda na rodada de assembleias, os professores devem discutir a elaboração de uma pauta específica da área da Educação com as demais entidades que atuam nas instituições federais de ensino superior. Na reunião do Andes, alguns diretores sindicais já sugeriram a inclusão de um ponto contra a intervenção do governo na eleição de reitores das universidades.

Pela AdUFRJ, a professora Mayra Goulart defendeu uma pauta simples para a mobilização. “O tema da recomposição salarial encontra um momento de abertura, não só pelos últimos indicadores de inflação. Essa é a pauta do momento”, disse. “Em segundo lugar, o próprio governo Bolsonaro já mostrou fissuras no seu discurso neoliberal”, completou, citando a questão dos precatórios, do Auxílio Brasil e a previsão de



“Somos favoráveis a uma luta salarial, mas me preocupa muito a realização de uma greve no meio da pandemia”

JOÃO TORRES  
Presidente da AdUFRJ

R\$ 1,7 bilhão para o reajuste do funcionalismo.

A docente argumentou que, ao tentar articular esta demanda com outras, embora relevantes, a mobilização pode perder aceitação na sociedade. Mayra também defendeu paralisações pontuais, em vez de uma greve. “Isso, num contexto de pandemia, pode ser confuso. Temos que ter propostas claras e, com isso, tentar uma maior capilaridade social para a nossa reivindicação sindical”, afirmou.

No caso das universidades, outro obstáculo apresenta-

do até mesmo para o início da discussão é o calendário diferenciado. Enquanto algumas estão em plena atividade, as que se encontram em recesso ou período de férias teriam mais problemas para reunir os professores em assembleia.

## ATO NO DIA 18

O ritmo de mobilização está em outro patamar entre os integrantes das chamadas carreiras típicas de Estado — entre eles, os auditores fiscais, que entregaram cargos em protesto contra a falta de reajuste no orçamento de 2022. Os funcionários do Banco Central também anunciaram uma paralisação no próximo dia 18. Pelo lado do Andes, ficou definido que a data será proposta ao fórum das entidades de servidores como um dia de paralisação e luta para “construir onde for possível”.

## AValiação

Presidente da AdUFRJ, o professor João Torres considera fundamental o processo de mobilização. Uma assembleia para discutir o tema da greve na UFRJ será amplamente convocada, dentro do calendário estabelecido. Os não sindicalizados também poderão se manifestar e votar, já que uma paralisação prolongada afetaria o cotidiano de todos os professores. “A diretoria quer ouvir a base”, disse. “Somos favoráveis a uma luta salarial, mas me preocupa muito a realização de uma greve no meio da pandemia”, completou. João disse ainda que a entidade vai participar de forma ativa das atividades do dia 18, distribuindo os materiais encaminhados pelo Sindicato Nacional.

## NOTAS

### BOLSONARO NOMEIA TERCEIRA DA LISTA PARA REITORIA DA FEDERAL DE GOIÁS

Mais uma vez desrespeitando a tradição de acatar a escolha da comunidade universitária — a intervenção nas instituições federais de ensino é uma marca de seu governo —, o presidente Jair Bolsonaro escolheu a professora Angelita Pereira de Lima como a nova reitora da Universidade Federal de Goiás (UFG). Ela era o terceiro nome entre os indicados da lista tríplice, escolhidos pela comunidade acadêmica. A decisão foi publicada no Diário Oficial da União (DOU) de terça-feira (11). Por lei, o presidente da República deve nomear um dos três escolhidos e, tradicionalmente, o mais votado é o indicado. Angelita é diretora da Faculdade de Informação e Comunicação (FIC).

Formada em Jornalismo, é mestra em Educação Brasileira e doutora em Geografia pela UFG. Em 2014, ela concorreu ao cargo de deputada estadual pelo PT.

A mais votada foi a atual vice-reitora, Sandramara Matias Chaves. Ela é ligada ao reitor Edward Madureira, que presidiu a Andifes entre julho de 2020 e julho deste ano e protagonizou embates com o governo federal em torno da volta presencial às aulas e dos cortes nos orçamentos das universidades, entre outros temas. A decisão de Bolsonaro foi vista na UFG como uma retaliação a Madureira e à Andifes. Em segundo lugar na lista ficou a professora Karla Emmanuela Ribeiro Hora, que é ligada ao PSOL.

### GOVERNO DO RIO DESMONTA PROTEÇÃO AOS DEFENSORES DE DIREITOS HUMANOS

O Instituto Marielle Franco e as organizações Justiça Global e Terra de Direitos denunciaram, em nota divulgada na segunda-feira (10), o processo de desmonte do Programa de Proteção aos Defensores de Direitos Humanos, Comunicadores e Ambientalistas do estado do Rio de Janeiro. De acordo com o documento, a equipe técnica do governador do Rio, Cláudio Castro, solicitou a administração de dados sensíveis de defensores ameaçados do Rio de Janeiro, o que é visto com muita preocupação pelas entidades. Conforme a nota, a disponibilização destes dados às autoridades públicas pode promover a intensificação do risco e exposição das pessoas sob proteção,

além de comprometer suas atividades na defesa de direitos e seus territórios. “É importante dizer que muitos dos alvos das pessoas ameaçadas estão também inseridas na estrutura pública”, alertam. Segundo a organização *Global Witness*, o Brasil ocupa quarto lugar no ranking dos países que mais matam defensores e defensoras de direitos humanos, atrás apenas de Colômbia, México e Filipinas. A situação fica ainda mais dramática quando se usa como base a série histórica da ONU: entre 2015 e 2019, foram 1.323 vítimas em todo o mundo, das quais 174 no Brasil, o que leva o país ao segundo lugar na lista dos mais perigosos para quem atua em defesa dos direitos humanos.



SIMPÓSIO DE QUÍMICA e Modelagem Molecular reuniu alunos, ex-alunos e colaboradores do professor Bicca, em 2013, quando completou 70 anos

# ADEUS AO GENEROSO MESTRE

Professores e amigos lamentam o falecimento do professor Ricardo Bicca de Alencastro, no fim do ano passado

KELVIN MELO  
kelvin@adufrrj.org.br

Um cientista brilhante, de posições firmes, dedicado aos alunos. Um homem culto, elegante e querido por todos. Aos colegas e amigos de Ricardo Bicca de Alencastro, não faltam elogios para descrever o professor emérito, que faleceu em 16 de dezembro último. O Instituto de Química ainda chora a perda do multifacetado mestre, vítima de uma pneumonia, aos 78 anos.

“O professor Bicca deixa muitas saudades. Foi diretora do Instituto de Química por três gestões e ele participava de todas as reuniões de Congregação e eventos. Era muito colaborativo”, diz a professora Cássia Turci, decana do Centro de Ciências Matemáticas e da Natureza. “O professor Bicca amava a UFRJ. Muitas vezes, pegava carona com ele às 10 horas da noite, após as aulas nos cursos de licenciatura. Como eu, ele gostava de dar aula à noite também”, lembra. Quando completou 60 anos, o docente fez questão de fazer uma festa no Instituto de Química. “Estava muito feliz. Foi muita gente e ele me disse que ali estava a família dele”, observou Cássia.

Bicca era conhecido por falar pouco e baixo, mas a postura não o impediu de participar ativamente da vida política e administrativa da universidade. Chefiou o Departamento de Química Orgânica, ocupou o cargo de diretor do instituto entre 1976 e 1980, e integrou o Conselho Universitário por duas vezes. A primeira, quando era presidente do Diretório Central dos Estudantes da então Universidade do Brasil, em 1964 e 1965.

Em uma rápida pesquisa em edições digitalizadas do jornal Correio da Manhã, é possível encontrar registros do jovem dirigente do DCE, no início da ditadura militar, defendendo colegas da Faculdade Nacional de Direito de uma punição, criticando uma proposta de cobrança de anuidade aos alunos das federais ou propondo um fundo de assistência estudantil.

O ex-líder do DCE, que se tornou professor em 1969, continuou a apoiar os estudantes. Bancava viagens para congressos, pagava bolsas e, às vezes, se tornava fiador daqueles que vinham de fora do Rio e precisavam alugar algum apartamento na cidade. Primeiro aluno de pós-doutorado dele, de 2000 a 2002, o hoje professor Osvaldo Andrade Santos Filho, do Instituto de Pesquisas de Produtos Naturais da UFRJ (IPPNU/UFRJ), ainda sente bastante o falecimento do antigo mestre e é testemunha de sua generosidade. Ele recorda que, antes do surgimento do portal de periódicos da



REGISTRO de uma viagem, no início de 2006, a Paris

ACERVO PESSOAL/CARLOTA PARREIRA



EM 1997, mestre se apresentou no encerramento da JIC com um trecho da cantata Carmina Burana, de Carl Orff

Capes, Bicca mantinha no laboratório um acervo atualizado, à disposição dos alunos e dos colegas docentes. O controle era feito de forma rigorosa por meio de um livrinho preto, com anotação do nome e data do empréstimo. “Naquela época, o acesso era mais difícil. Eram livros avançados que não podiam ser comprados em uma Saraiva, por exemplo. E ele fazia questão de importar esses livros, com dinheiro do próprio bolso, para o grupo de pesquisa”.

O professor Pierre Mothé Esteves, ex-aluno de Bicca nos anos 1990, também recorda de outro “nimo científico” do laboratório: um microcomputador PC-XT, modernidade da época, com livre acesso a todos, mesmo para quem não era aluno dele. “Era praticamente um ‘point’, um Jobi científico”, brinca, em referência ao famoso bar do Leblon. Hoje ocupando a mesma sala (a 622, do IQ), Pierre preten-

de manter o estilo do espaço. Herdeiro até de uma cadeira de escritório que pertencia a Bicca, o docente vai reformar o móvel como uma forma de homenagem.

## LEGADO EXTENSO

Cientista brilhante, além de formar mestres e doutores que hoje lecionam na própria UFRJ ou em outras instituições, Bicca deixou extenso legado acadêmico. “O maior legado do professor foi como mantenedor da área de Química Estrutural e da Físico-Química Orgânica dentro da UFRJ. Ele sempre dizia que a função está na estrutura. Era um arquiteto molecular nato”, explica Pierre. “Ele nos fez perceber que estamos na era das ciências moleculares, ou seja, áreas do conhecimento que têm como objeto central as moléculas e os átomos, como Física Molecular, Biologia Molecular, Nanotecnologia, Gastronomia Molecular”,

completa.

“Além das diversas traduções, escreveu livros, capítulos de livros ou artigos sobre temas como Nomenclatura de Compostos Orgânicos, História da Química no Brasil e Físico-Química Orgânica”, acrescenta a professora Magaly Girão Albuquerque, colega de Bicca no Departamento de Química Orgânica. Magaly, orientada por Bicca no mestrado e no doutorado, na década de 1990, observa que o docente foi um dos pioneiros da modelagem molecular na área de Química Medicinal. “Foi um dos fundadores do Simpósio Brasileiro de Química Medicinal”.

A pandemia foi muito dura para o ex-orientador que, mesmo aposentado, frequentava o Fundão diariamente. E duas vezes por semana, após um acidente doméstico em que quebrou uma das pernas. Mas, com o início das medidas de distanciamento social, não voltou mais ao instituto. “Acho que isso o afetou muito”, lamenta. “Gosto de pensar que o professor Bicca não virou uma estrela; virou uma constelação. Ficará com certeza sempre na nossa memória, dos seus ex-alunos, colegas, amigos e familiares”, conclui Magaly.

## AMANTE DA MÚSICA E DOS LIVROS

Fora da UFRJ, Bicca também deixou uma legião de admiradores. A professora de inglês Carlota da Cunha Parreira ainda lamenta a perda de Bicca, amigo desde 1979. “O Ricardo foi a pessoa mais correta e honesta que eu conheci na minha vida”. Carlota revela um lado pouco conhecido do mestre para quem não fazia parte de seu círculo mais próximo de relações. “Ele cantou no coral da PUC e no coral de Câmara de Niterói”.

Também adorava ler. No horário do almoço, estava sempre com um livro a tiracolo em algum dos restaurantes ou trailers do Centro de Tecnologia. “O Ricardo amava poesia. O poeta preferido dele era o Fernando Pessoa e todos os seus heterônimos”, lembra.

O próprio docente escreveu poemas. E seis deles foram musicados por Guilherme Bernstein — professor de regência e prática de orquestra da UniRio — e transformados no livro “Rosto no espelho”. Apreciador de música clássica, Bicca frequentava concertos e não era incomum encontrar o ex-reitor Aloisio Teixeira nestas oportunidades. “Eles se davam muito bem”, conta Carlota.

A professora de inglês deu muitas aulas para ex-estudantes do professor Bicca que viajavam ao exterior e não tem dúvida sobre o amor dele à universidade. “A vida do Ricardo era a UFRJ. Ele não tinha filhos, mas acho que o laboratório e os alunos eram os filhos dele”, completa.

Coluna  
publicada  
quinzenalmente  
no **Jornal da  
AdUFRJ**



**MAYRA  
GOULART**

Vice-presidente  
da AdUFRJ,  
professora de  
Ciência Política  
e yoguini



# EQUILÍBRIO



como técnica de concentração, mas também de reafirmação do meu compromisso com os propósitos gerais do Yoga.

Na minha forma pessoal de vivenciá-lo e ensiná-lo, o Yoga aparece como um sistema holístico de conduta, que almeja aumentar a autoconsciência e, por conseguinte, a capacidade de lidar com as vicissitudes da vida. Acredito ser mais simples colocar as coisas nesses termos, evitando grandes considerações sobre seu objetivo último que, segundo os textos clássicos, é definido pelo conceito de iluminação, ao meu ver demasiado abstrato para iniciantes e céticos.

Por fim, cabe ressaltar que, embora evite estabelecer meu *sankalpa* a partir de temáticas propriamente "mundanas", isso não significa que não seja válido ou útil fazê-lo. Nesse caso, a técnica estaria sendo mobilizada como ferramenta de reprogramação mental, que nos auxilia a redobrar a atenção acerca das reações (mais ou menos conscientes) que são deflagradas diante de um propósito novo, ou que incorra em uma ruptura nos nossos padrões mentais usuais, que na filosofia do Yoga recebem o nome de *samskaras*.

Essas reações mentais podem assumir a forma de problematização (Eu desejo isso mesmo?), negação (Isso é muito difícil!), autocomiseração (Será que eu mereço isso?), ou demais mecanismos de autossabotagem (Não consigo. Não posso). O propósito da técnica, assim como das demais que compõem o sistema do Yoga, é aumentar a consciência sobre tais armadilhas mentais. A proposta é perceber quando esses pensamentos surgem, reconhecendo-os e analisando-os individualmente, evitando, porém, a tendência de identificação do sujeito do pensamento com aquilo que está sendo pensado. Reconhecer os pensamentos como fluxos transitórios que não correspondem à nossa essência, ou à descrição da realidade, certamente evitará diversos sofrimentos desnecessários. Que tal experimentar?



## Sankalpa



*Um novo ano começa. É um momento propício para renovarmos nosso sankalpa, termo que, em sânscrito, significa resolução pessoal, intenção, construção mental ou propósito. O sistema do Yoga, como o budismo, possui uma orientação experimental. Por essa razão, sua doutrina não se apresenta como conjunto de postulados ou princípios abstratos, mas como indicações para serem postas em prática e, subsequentemente, avaliadas por cada indivíduo, livre para julgar se elas estão ou não contribuindo para a redução do seu sofrimento.*



■ Sob esta perspectiva, o *sankalpa* se apresenta como uma técnica que consiste na visualização e reafirmação de um propósito, a ser realizada antes, durante ou depois dos momentos de prática e reflexão pessoal. Tal mentalização pode, ou não, implicar em vocalização. Caso seja vocalizado, o *sankalpa* funcionaria de modo análogo a um mantra, combinações de sons emitidos repetidamente para a concentração da mente e canalização da energia. Assim como o Yoga de maneira geral, esta técnica pode ser compreendida de modo mais ou menos místico, ou seja, seu entendimento pode ser modulado conforme o grau de

ceticismo do praticante. Digo isso porque esta professora que vos fala é particularmente cética.

Simplificando. Para aqueles que acreditam que o mundo é feito de energia, a ideia é que, quando canalizamos nossa energia mental para um foco, teríamos uma maior capacidade de influir no conjunto de energias que nos circundam. Para aqueles que não acreditam em energia, o *sankalpa* pode ser compreendido como uma técnica de reforço dos propósitos internos que pode auxiliar a evitar eventuais mecanismos de fuga, negação e autossabotagem.

O estabelecimento do *sankalpa* é

completamente individual, embora o professor possa dar algumas orientações. A minha sugestão é uma frase pequena e simples, conjugada no presente. Exemplos que eu utilizo na minha prática pessoal:

Desejo estar mais atenta.  
Desejo me conectar com o momento presente.  
Desejo acessar minha paz interior.  
Desejo ser feliz.

Como vocês podem perceber, eu evito metas que sirvam de gatilho para minha imaginação, ou para mecanismos de negação, uma vez que utilizo o *sankalpa*

