

CADERNOS DE POÉTICAS
FICA EM CENA:

MANUAL
DE
SOBREVIVÊNCIA

2ª EDIÇÃO - 2021

PARA TEMPOS
DE DISTANCIAMENTO
SOCIAL.

realização:



SOBRE
VIVÊNCIA

FICA EM CENA - Manual de Sobrevivência

Olá, Alunes!

Este material surgiu de forma integrada ao movimento “Fica em Cena”, idealizado em 2020 pelo Bacharelado de Artes Cênicas da Faculdade de Artes do Paraná (FAP), numa parceria entre docentes e discentes do curso. Atualmente, o evento é pensado para ser um canal de comunicação e informação sobre cultura através de trocas entre a comunidade externa e a acadêmica, visando mantê-las em contato durante o período de distanciamento social, necessário para o controle da pandemia do novo Coronavírus que estamos enfrentando.

Para mais informações sobre as atividades do movimento, nos acompanhem através do Instagram: [@ficaemcenafap](#) ou pelo e-mail: ficaemcenafap@gmail.com.

Além disso, algumas de nossas atividades de 2020 estão disponíveis para acesso através do nosso canal no Youtube: [Clique aqui para acessar.](#)

Atentando para o momento que vivemos, este Manual pretende oferecer um mapeamento de fontes de informação que possam ser úteis para enfrentarmos os desafios desses meses de distanciamento social. Inspirado em material homônimo produzido pela Escola de Administração da Universidade Federal da Bahia (EAUFBA), lançamos, ainda em 2020, a versão do Manual de Sobrevivência da Faculdade de Artes da Universidade Estadual do Paraná (Unespar), junto ao calendário de atividades do Movimento Fica em Cena, e agora apresentamos a sua segunda edição. A versão atualizada do Manual de Sobrevivência que aqui apresentamos faz parte do projeto de extensão Cadernos de Poéticas da Palavra – volume I, do Bacharelado em Artes Cênicas da Unespar. Conheça mais sobre o projeto e acompanhe as demais atividades através de nossas redes sociais!

Vale reforçar que a indicação atual da Organização Mundial da Saúde (OMS), bem como, das secretarias de saúde do Estado do Paraná e do município de Curitiba, é permanecer em casa o máximo possível, lavar frequentemente as mãos de forma correta, evitar tocar boca, nariz e olhos, e, se precisar sair de casa (para trabalhar em serviços essenciais ou comprar mantimentos como comida e remédio), sempre usar a máscara. Por isso, fique em casa se possível, vá se vacinar quando puder, e “Fica em Cena” com a gente!

SUMÁRIO

1. SUMÁRIO	2
2. INFORMAÇÕES SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)	3
3. ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO PSICOLÓGICO	6
4. ARTE PARA ACESSAR.....	9
Museus com acervos online	9
Iniciativas de literatura, teatro, música, dança e performance art	10
Plataformas de cinema e audiovisual com distribuição/exibição gratuita	11
Festivais e Mostras Artísticas	11
Portais de Literatura e acervos digitais livres	12
5. FORMAÇÃO ARTÍSTICA ONLINE.....	13
6. ATIVIDADES ACADÊMICAS	14
7. APRENDA UM IDIOMA!	15
Cursos livres de idiomas	15
Materiais de distribuição gratuita	16
8. SAÚDE E AUTOCUIDADO	17
Canais confiáveis para práticas de exercícios físicos em casa	17
Alimentação saudável	18
Guias de meditação	18
9. SEGURANÇA E CONTATOS ÚTEIS.....	19
Principais	19
Segurança das Mulheres	21
Proteção a crianças e adolescentes	22
Proteção a comunidade LGBTQIA+	22
Segurança de idosos	22
Segurança da pessoa com deficiência	23
Crime de Racismo	23
Pessoas desaparecidas	24
Crime ambiental e proteção aos animais	24
10. + LINKS DE UTILIDADE PÚBLICA.....	25
11. SAIBA COMO AJUDAR	26
12. Esperamos que o conteúdo desse manual seja útil pra você!	27

INFORMAÇÕES SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

Neste momento, consultar fontes de informação confiáveis e cientificamente embasadas pode salvar vidas! Por isso, reunimos aqui uma lista de canais para você buscar informações de forma segura e responsável. Acompanhe os dados atualizados e demais informações sobre a COVID-19, como sintomas, prevenção e estratégias de controle da pandemia, consultando os seguintes links:

- **Ministério da Saúde, Governo Federal do Brasil:**
 - Website - [Clique aqui para acessar.](#)
 - Vacinômetro - [Clique aqui para acessar.](#)
 - Painel CoronaVírus - [Clique aqui para acessar.](#)
- **Governo do Estado do Paraná:** Website com informações sobre o COVID-19. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba:** [Clique aqui para acessar.](#)
- **Fiocruz:**
 - Informações coronavírus - [Clique aqui para acessar.](#)
 - Vacinação coronavírus - [Clique aqui para acessar.](#)
- **Aplicativo CoronaVirus SUS:**
 - Download pela Play Store (android) - [Clique aqui para acessar.](#)
 - Download para IOS (iPhone) - [Clique aqui para acessar.](#)
- **OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde:** [Clique aqui para acessar.](#)
- **Unidos pela saúde:** Portal de informações sobre a COVID-19 contendo material acessível com libras (PUC-PR). [Clique aqui para acessar.](#)
- **Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO):** [Clique aqui para acessar.](#)

- **Organização Mundial da Saúde - OMS** (espanhol / inglês): [Clique aqui para acessar.](#)
- **Triagem Virtual Curitiba:** [Clique aqui para acessar.](#)

Compartilhar informações falsas (*fake news*) não só atrapalha todos os esforços feitos para o controle da pandemia, como coloca vidas em risco. Por isso, confira sempre as fontes das notícias e não compartilhe sem ter certeza de sua confiabilidade. Em caso de dúvidas, verifique a veracidade da informação recebida (por notícia, imagem, texto ou áudio, por exemplo) através dos seguintes canais:

- **WhatsApp Saúde Sem *Fake News*** (do Ministério da Saúde): [Clique aqui para acessar.](#) Telefone: **(61) 99289-4640.**
- **8 passos para identificar *fake news*** (também do Ministério da Saúde): [Clique aqui para acessar.](#)
- ***FakeCheck*: Detector de Fake News** (USP e UFSCar): [Clique aqui para acessar.](#)
- **Agência Lupa** (Folha de São Paulo): [Clique aqui para acessar.](#)
- **Site E-Farsas:** [Clique aqui para acessar.](#)

Os principais sintomas da COVID-19 são: cansaço intenso, febre, tosse, coriza e dificuldade para respirar. Caso apresente esses sintomas, saiba como proceder:

- **Ouvidoria do SUS:** Tire suas dúvidas através do número **0800 644 4414** ou, para atendimento no âmbito estadual, através dos telefones de contato: **(41) 99117 3500 / (41) 3330 4414** (WhatsApp).

- **Secretaria Municipal da Saúde:** Em Curitiba, você pode entrar em contato pelo telefone **(41) 3350-9429** ou buscar informações através do **Disque 192** do SAMU.
- **Ministério da Saúde:** Caso faça parte do grupo de risco, você deve procurar o posto de saúde mais próximo. [Clique aqui](#) e confira a lista de postos disponibilizada pelo MS.
- **(CURITIBA) Postos de Saúde** com pronto atendimento para suspeita de COVID-19: [Clique aqui para acessar.](#)
- **CoronaVirus SUS:** Aplicativo disponível para smartphones.
 - Download pela Play Store (Android) - [Clique aqui para acessar.](#)
 - Download para IOS (iPhone) - [Clique aqui para acessar.](#)
- **Triagem Virtual Curitiba:** [Clique aqui para acessar.](#)

ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

Existem muitas iniciativas acessíveis que oferecem acolhimento e atendimento psicológico profissional de forma gratuita. Seleccionamos aqui algumas opções para que você encontre o serviço mais adequado ao seu caso (lembre-se sempre de conferir as credenciais do/da profissional).

- **Centro de Psicologia Aplicada (UFPR):** É um serviço-escola do curso de Psicologia da UFPR, vinculado ao Setor de Ciências Humanas, e procura aliar a necessidade dos pacientes com a necessidade de formação dos estagiários. Carece avaliação econômica do paciente.
Telefone: **(41) 3310-2614** / E-mail: centrodepsicologia@ufpr.br
- **Clínica-Escola Universidade Tuiuti:** Atendimento psicológico feito pelos alunos estagiários do curso de psicologia à comunidade externa. Valor fixo de R\$15. [Clique aqui para acessar.](#)
Telefones: **(41) 3331-7836 / 3331-7846**
- **Ana Veiga:** Ana é terapeuta alternativa e atende através do tarot terapêutico, do thetahealing e da cristaloterapia pessoas em situações de vulnerabilidades por valores sociais. Duração do tratamento e abordagem necessária serão decididas mediante contato particular com a profissional. As consultas são feitas por vídeo chamada.
Whatsapp: **(41) 9 9878-7868** / Instagram: [@venusiana](https://www.instagram.com/venusiana)
- **UNIBRASIL:** Clínica escola que oferece atendimento psicológico gratuito através de agendamento prévio.
Telefone: **(41) 3267-9108** / E-mail: clinicasaude@unibrasil.com.br
- **PsicoFAE:** Os atendimentos à comunidade no Serviço-Escola PsicoFAE são realizados pelos alunos dos últimos períodos do curso de Psicologia, supervisionados por professores capacitados em diferentes linhas de atuação. Critério de atendimento baseada na renda familiar.
Telefones: **(41) 2105-4826** e **(41) 2105-4815** / E-mail: psicofae@fae.edu

- **Núcleo de Prática em Psicologia da PUCPR:** Atendimentos realizados pelos estudantes do último ano do curso de psicologia, sob sistemática supervisão dos professores capacitados. Valor da consulta mediante estudo socioeconômico.
Telefones: **(41) 3271-1663** e **(41) 3271-1591** / E-mail: psiclin@pucpr.br
- **Associação Paranaense de Terapia Familiar:** Rodas de conversas online para partilha de vivências e questões cotidianas via Zoom. [Clique aqui para acessar.](#)
- **TeraPretas:** Oferece o Grupo Terapêutico Gratuito para acolhimento, que são rodas de conversa online. Para mulheres são todas as segundas-feiras às 20h. Para homens são todas as quartas-feiras às 20h. É preciso se inscrever no dia através do formulário disponibilizado no Instagram. Instagram: [@terapretas](#).
- **Apoio Emocional, projeto da Quero na Escola em parceria com a Fundação SM:** Suporte gratuito e virtual oferecido por profissionais voluntários da psicoterapia, que visa dar suporte aos professores da rede pública. [Clique aqui para acessar.](#)

Se você não reside no Paraná, é muito provável que existam outras iniciativas semelhantes na sua região. Em nossas pesquisas encontramos, por exemplo:

- **Projeto “Amar.Elo Solidário” do Hospital Nosso Lar (MS):** Oferece 90 dias de acompanhamento de psicólogos e psiquiatras mediante inscrição prévia via plataformas de teleconsulta. [Clique aqui para fazer acessar.](#)
- **Experiência de Escuta (SP):** Grupo de profissionais voluntários que prevê uma escuta com um profissional capacitado - psicólogo/psicanalista- de 30 minutos. Não se pode repetir o profissional visto que não é um acompanhamento, mas uma assistência provisória. [Clique aqui para acessar.](#)

- **Apoio Psicológico Solidária, Universidade La Salles (Canoas, RS):** O projeto disponibiliza 3 sessões de acolhimento gratuitas, online ou presenciais com alunos no último período de estágio da Universidade. Após esse período de triagem, o paciente pode ser encaminhado para a clínica La Salle, onde será atendida por profissionais ou finalizar o acompanhamento. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Casa 1:** Projeto de atendimento psicoterápico gratuito e online realizado por profissionais especializados no trato de pessoas vulneráveis, especialmente pessoas LGBTQ+ e/ou pretas: [Clique aqui para acessar.](#)
- **O IESB (Instituto de Educação Superior de Brasília):** Conta com o Serviço de Psicologia em dois campi (Asa Sul e Ceilândia) que oferecem atendimentos psicológico gratuito e online realizado pelos alunos do 9º e 10º período do curso de psicologia com supervisão dos docentes. [Clique aqui para acessar.](#) Telefone: **(61) 3445-4502.**
- **Instituto de Psicologia da USP:** Oferece o programa de atendimento terapêutico online para a comunidade. [Clique aqui para acessar.](#)

Por isso, não desista de procurar apoio e atendimento! Cuidar da saúde da sua mente é tão importante quanto cuidar do seu corpo, especialmente neste período de distanciamento social.

ARTE PARA ACESSAR

Boa parte do setor cultural encontra-se impedido de realizar suas atividades públicas de forma plena, em decorrência da pandemia do novo Coronavírus. Entretanto, muitos artistas, grupos e instituições têm trabalhado para oferecer outras formas de contato e apreciação de suas obras, projetos, produções, exposições e espetáculos para pessoas que se encontram em distanciamento social. Preparamos aqui algumas indicações para que você possa desfrutar dessas iniciativas sem sair de casa:

Museus com acervos online:

- **Pinacoteca di Brera, Milão:** [Clique aqui para acessar.](#)
- **Museu Nacional Arqueológico de Atenas:** [Clique aqui para acessar.](#)
- **Museu del Prado, Madrid:** [Clique aqui para acessar.](#)
- **Louvre, Paris:** permite visitas on-line pelas salas de exibição e galerias. [Clique aqui para acessar.](#)
- **The Metropolitan Museum:** Em parceria com o Google Arts & Culture, a instituição disponibilizou o acesso a vídeos em 360° que permite aos internautas a apreciação de algumas das peças do acervo. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Google Arts & Culture:** Website do Google que, em parceria com museus, permite a visita online e gratuita a esses espaços. Muitos museus brasileiros estão contemplados nessa experiência. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Instituto Brasileiro de Museus (Ibram):** O website funciona como um acervo online, no qual você poderá acessar gratuitamente exposições de diversos museus brasileiros! [Clique aqui para acessar.](#)

Iniciativas de literatura, teatro, música, dança e performance art:

- **CIA de Dança Deborah Colker:** A companhia disponibilizou vídeos de espetáculos no canal do Youtube. [Clique aqui para acessar.](#)
- **MASP Desenho em Casa:** Iniciativa do Museu de Arte de São Paulo que propõe obras de arte para que os espectadores realizem suas próprias releituras e postem no Instagram com a hashtag *#maspdesenhosemcasa*. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Concertos da Orquestra Sinfônica de Porto Alegre:** A orquestra disponibilizou vídeos de concertos no canal do Youtube. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Biscoito Fino:** A gravadora de música popular brasileira disponibilizou shows lançados em DVD no canal do Youtube. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Sacadas Literárias:** Projeto que reúne escritores e leitores do mundo todo lendo poemas e trechos de livros em suas respectivas sacadas. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Portal Melanina Digital:** Portal de conteúdo sobre as dramaturgias assinadas por criadores negros contemporâneos de todo o Brasil. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Espetáculos online:** [Clique aqui para acessar.](#)
- Playlists no Youtube com uma série de **performances art:** [Playlist 1](#); [Playlist 2](#); [Playlist 3](#); [Playlist 4](#).
- **Lab. Web dramaturgico:** Experimento performativo virtual da Cia de Teatro da Biblioteca Pública do Paraná: [Clique aqui para acessar.](#)
- **Projeto Sobre Trocas e Partilhas (Cia da BPP):** Produção coletiva de vídeos caseiros pelos membros da Cia. Link do primeiro vídeo (os demais estão disponíveis no feed): [Clique aqui para acessar.](#)

Plataformas de cinema e audiovisual com distribuição/exibição gratuita:

- **CineFAP:** O curso de Cinema e Audiovisual da FAP (Unespar) está disponibilizando sessões de cinema online semanalmente, a sessão é seguida de um bate-papo com convidadas, mediado por alunes do curso. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Porta Curtas:** Website que reúne muitos curtas-metragens brasileiros. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Casa de Cinema de Porto Alegre:** Mais de 40 filmes e curtas-metragens produzidos pela instituição há mais de 30 anos de história. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Cine Passeio:** Promove a exibição de filmes online e gratuitos em horários específicos e através de inscrição. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Hora do Conto Virtual:** Iniciativa da Seção Infantil da Biblioteca Pública do Paraná. Os vídeos ficam disponíveis no canal BPP Conta, no Youtube. [Clique aqui para acessar.](#)

Festivais e Mostras Artísticas:

- **1ª Mostra Artística Unespar 2020/2021:** a Pró-reitoria de Extensão e Cultura da Unespar (Proec Unespar) criou um espaço para reunir diversas obras de diferentes áreas artísticas da Unespar que foram criadas durante este período de distanciamento social. As produções estão acessíveis ao público em geral através do site oficial da Mostra. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Sarau Tremer Futuros:** A Proec (Unespar) está promovendo a primeira edição do sarau com a participação de estudantes de diversos campi da Unespar! Você pode acompanhar o Sarau e outras programações culturais produzidas pela Universidade através do canal do Youtube da [Proec Unespar.](#)
- **Entretodos:** Festival online de curta metragens. De 11 a 26 de setembro de 2021. [Clique aqui para acessar.](#)

- **23° FestCurtasBH:** Festival online de curta metragens com seminários, debates e cursos. De 4 a 14 de novembro de 2021. [Clique aqui para acessar.](#)
- **10° Olhar de Cinema:** Festival Internacional de Curitiba, ocorrerá online de 6 a 14 de outubro de 2021. [Clique aqui para acessar.](#)
- **44° Festival Guarnicê de Cinema:** Festival online de Cinema. De 17 a 24 de Setembro de 2021. [Clique aqui para acessar.](#)
- **32° Inverno Cultural UFSJ:** Festival multicultural online. De 21 a 29 de Agosto de 2021. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Festival de Cinema Grito Queer (SP):** De 25 a 31 de Outubro de 2021 na plataforma da Cinebrac. O Festival é a primeira mostra de cinema dedicada exclusivamente a filmes de gênero fantástico, referentes ao horror Queer (horror, thrillers, trash, gore, b-movies, fantasia, ficção científica). [Clique aqui para acessar.](#)

Portais de Literatura e acervos digitais livres:

- **Kobo Rakuten:** Através do aplicativo ou do *E-Reader* próprio – o aparelho Kobo – é possível acessar diversos e-books gratuitos dos mais diversos gêneros. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Lê Livros:** Plataforma brasileira que reúne diversos títulos de domínio público e de propriedade intelectual de forma gratuita. Possibilita realizar o download das obras ou lê-las online. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Open Library:** Livraria gratuita e colaborativa que disponibiliza milhões de e-books gratuitos de autores de diversas nacionalidades, inclusive brasileiros. Contudo, há um limite de livros que podem ser baixados num determinado período de tempo. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Era Uma Zine:** Publicação digital desenvolvida pela Biblioteca Pública do Paraná voltada para o público infanto-juvenil. [Clique aqui para acessar.](#)

FORMAÇÃO ARTÍSTICA ONLINE

Separamos aqui algumas sugestões para você que busca formação artística complementar online.

- **Portal +Cultura:** com a proposta de “Cultura em Casa”, neste site você encontrará muitos conteúdos artísticos e algumas oficinas para realizar! Há atualizações diárias, então se prepare para boas oportunidades!
Site: [MaisCultura](#)
- **Ave Lola:** a companhia organiza diversos bate-papos e conversas com os participantes do grupo e convidados pelo Instagram! Além de disponibilizar Webséries sobre artistas que ocupam um espaço na nossa cultura!
Site: [Ave Lola](#) / Instagram: [@ave_lola](#)
- **Grupo Galpão:** O grupo está presente de forma ativa em suas redes através de postagens no perfil do Instagram [@grupogalpao](#), onde são realizadas conversas, indicações de obras artísticas e divulgações de oficinas!
Instagram: [@grupogalpao](#)
- **Estudos em Teatro Negro:** Iniciativa online em formato de curso livre, o projeto é uma realização da equipe de pesquisa, criação e produção do espetáculo “PELE NEGRA, MÁSCARAS BRANCAS” (montagem da Companhia de Teatro da Universidade Federal da Bahia, 2019). O evento ocorreu a partir de encontros online realizados nas redes sociais do projeto e o conteúdo está disponível na plataforma do Youtube! Youtube: [Clique aqui para acessar.](#)
- **Escola de Teatro da UFBA:** Entrando no site oficial da Escola de Teatro da UFBA, você poderá conferir muitas atividades acadêmicas, projetos e eventos!
[Clique aqui para acessar.](#) Instagram: [@escoladeteatro.ufba](#)
- A graduação em **Artes Cênicas - Licenciatura em Teatro da Universidade Estadual de Maringá (UEM)** está divulgando com a comunidade os resultados artísticos dos discentes, produzidos no ano de 2020. E ainda disponibilizando

alguns cursos e eventos remotos. [Clique aqui para acessar.](#)

- **Casa Hoffmann:** a casa disponibiliza cursos online e gratuitos em várias linguagens da cena pelo Youtube. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Escola Itaú Cultural:** A plataforma oferece cursos gratuitos e online voltados à cultura. [Clique aqui para acessar.](#)
- Outros grupos e companhias que realizam diversas atividades em seus perfis do Instagram: [@antropofocus](#) / [@duploproducoes](#) / [@penopalco](#) / [@espacoexcentrico](#) / [@alfaiataria](#) / [@desenvolvimentoartistico](#)

ATIVIDADES ACADÊMICAS

Apesar das aulas, encontros e eventos presenciais estarem suspensos devido à pandemia do novo Coronavírus, algumas instituições estão realizando atividades acadêmicas de forma remota.

- **10º Seminário de Pesquisas em Andamento (SPA):** Uma iniciativa do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da USP (PPGAC), o evento ocorrerá nos dias 06, 07, 08, 09 e 10 de setembro de 2021, de maneira virtual. Inscreva a sua pesquisa, e participe! [Clique aqui para acessar.](#)

APRENDA UM IDIOMA!

Caso deseje aprender um novo idioma ou praticar aquele que já conhece, encontramos opções remotas bem legais.

Cursos livres de idiomas:

- **ERI – Escritório de Relações Internacionais** (Unespar): cada campus da Unespar possui um curso de idioma específico, em Curitiba temos o “**Paraná fala Francês**”, que abriu o curso online para toda a comunidade acadêmica da Unespar. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Instituto Federal do Rio Grande do Sul**: A IFRS está com uma infinidade de cursos abertos e gratuitos em EAD. Uma das categorias de conteúdos é idioma e, nele, há a possibilidade de entrar em classes de espanhol, inglês, libras e português. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Libras EAD (USP)**: O Departamento de Linguística da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo oferece a disciplina aberta à comunidade e sem necessidade de inscrição prévia para acesso do material. [Clique aqui para acessar.](#)

Aplicativos para prática gratuita:

- **Duolingo**: o aplicativo possui diversos idiomas para estudo e possibilita uma organização dinâmica dos seus estudos. Você avança progressivamente e, com isso, novos conteúdos são liberados. Ele também conta com opção de nivelamento, caso você já conheça algum idioma e queira apenas praticar. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Hello Talk**: o aplicativo tem como diferencial a possibilidade de conversar com nativos e, assim, praticar e tirar dúvidas com pessoas fluentes no idioma que você deseja aprender. [Clique aqui para acessar.](#)

Materiais de distribuição gratuita:

Francês:

- **Apprendre le Français:** o site possui uma imensidão de conteúdo, e talvez isso possa parecer confuso no início, mas com o tempo você consegue se adaptar e aprender com ele. Além do site, também existe o aplicativo para celular. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Os Franceses tomam banho:** o canal no Youtube conta com as aulas da francesa Céline Chevallier, com boas dicas e conteúdos. [Clique aqui para acessar.](#)

Inglês:

- **Inglês Nu e Cru Rádio:** o podcast disponibilizado no Spotify possibilita que você crie afinidade com o idioma. Neste você irá ouvir diversos conteúdos, contados por uma brasileira e seu marido, nativo dos Estados Unidos. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Medium:** textos diários para leitura, com conteúdos relacionados às suas escolhas. O site envia para o seu e-mail quatro links, onde cada qual possui um texto em inglês para leitura. [Clique aqui para acessar.](#)

Espanhol:

- **Vamos Hablar Español:** o canal do Youtube dá dicas, conteúdos e músicas para auxiliar no seu aprendizado. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Espanhol Grátis:** o site contém amplo conteúdo de forma organizada e gratuita. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Podcasts en Español:** série de podcasts no Spotify com assuntos diversos, para treinar seu espanhol. [Clique aqui para acessar.](#)

SAÚDE E AUTOCUIDADO

Separamos aqui algumas opções para te ajudar a cuidar da sua saúde física e mental durante esse período de distanciamento social:

Canais confiáveis para práticas de exercícios físicos em casa:

- **Keep Yoga:** O aplicativo possui uma série de exercícios, cada qual adequado ao seu objetivo (postura, alongamento, tonificação, etc.). Ele também oferece meditações guiadas.
Disponível para Android ([clique aqui](#)) e IOS ([clique aqui](#)).
- **Kundal Ni:** O perfil “Kundal Ni” é ideal para você que deseja um estilo de vida mais calmo e saudável! Nesta página, você encontrará dicas práticas do dia-a-dia, e ainda poderá acompanhar algumas aulas gratuitas de Yoga!
Instagram: [@kundal.ni.yoga](#)
- **Samsung Health:** Alguns aparelhos da marca Samsung possuem esse aplicativo. Nele você pode registrar as horas de sono, alimentos ingeridos e até mesmo controlar a quantidade de água ingerida no dia (importante!). Além disso, você pode clicar em “descobrir” e encontrar uma infinidade de exercícios físicos e meditações. E caso seu celular seja de outra marca, possivelmente ela possuirá um app semelhante a esse. [Clique aqui para acessar.](#)
- **YOGA | Down Dog:** Aplicativo de aula de diferentes modalidades de yoga. Conecte com seu e-mail universitário e ganhe 1 ano de acesso Premium.
Disponível para Android ([clique aqui](#)), IOS ([clique aqui](#)) e Web ([clique aqui](#)).
- **Elke Siedler:** Aulas de Slow Flow Yoga online acessíveis com a professora Elke. Não é preciso experiência prévia. A turma matutina acontece nas segundas, quartas e sextas-feiras às 7 horas, e a turma noturna nas segundas e quartas-feiras às 19 horas.
Instagram: [@elke_siedler](#) / E-mail elkesiedler@gmail.com

- **Gal Freire:** Aulas de Vinyasa Flow Yoga via Google Meet com mensalidade acessível com aluna de dança da FAP. Não precisa ter experiência prévia. As aulas podem ser feitas em turma nas segundas, quartas e sextas-feiras às 19 horas ou de forma particular com horário a combinar. Instagram: [@gal.freire](#)

Alimentação saudável:

- **Blog da Ge:** O site é uma ótima opção para quem quer começar a se aventurar na cozinha ou quer melhorar seus dotes culinários! A blogueira posta diversas receitas, sempre com muitos detalhes. E, claro, possui muitas opções vegetarianas e veganas! [Clique aqui para acessar.](#)
- **Silvio Louzada:** O carioca dá dicas de alimentação saudável, fácil e vegana. Instagram: [@periferia.preta.vegana](#) / Youtube: [Periferia Preta Vegana](#)
- **Raquel Calloni:** Confira dicas e receitas através da nutrição ayurvédica. Instagram: [@raquelcalloni](#)
- **Michele Stavski:** Confira dicas, receitas e conteúdo sobre alimentação. Instagram: [@nutrimichelestavski](#)
- **Maya:** Confira dicas e receitas para uma alimentação nutritiva e vegana no insta [@asaudeconsciente](#)

Guias de meditação:

- **Yoga Mudra:** Canal no Youtube com meditações guiadas. [Clique aqui para acessar.](#)
- **Monja Coen:** A monja disponibiliza conteúdos majoritariamente budistas em seu canal do Youtube, auxiliando no autoconhecimento e convivência geral. [Clique aqui para acessar.](#)

SEGURANÇA E CONTATOS ÚTEIS

Principais:

- **Disque 190 - Polícia Militar:** A Polícia Militar atende aos cidadãos em casos de riscos, ameaças contra a vida, denúncias de roubos, atentados e proteção pública. Se estiver presenciando o ato, disque 190 para socorro imediato.
- **Disque 153 - Guarda Municipal:** A Guarda Municipal atende situações de vandalismo e furtos a locais e instituições públicas. Também atende denúncias de importunação sexual dentro do transporte coletivo.
- **(41) 3218-6100** - Delegacia de Furtos e Roubos.
- **181 - Disque Denúncia:** O Disque Denúncia atende situações de cárcere privado, pessoas desaparecidas, violências, preconceitos, comércio ilegal, crimes ambientais, furtos, trabalho análogo à escravidão, etc. [Clique aqui](#) e entenda os tipos de denúncia. [Clique aqui](#) para fazer uma denúncia online.
- **Disque 100 - Direitos Humanos:** O Disque 100 foi criado para denúncias contra violência, racismo, abuso sexual, intolerância religiosa, agressões físicas e/ou psicológicas cometidas contra crianças e adolescentes, denúncias de pessoas em situação de rua, da população LGBTQI+, de pessoas com deficiência e idosos. Para denúncias online (acessível em Libras), [clique aqui](#).
- **(41) 3360-1400** - Divisão de Homicídios e Proteção à Pessoa.
- **Disque 192 - SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência):** O SAMU é o serviço utilizado em caso de emergências médicas.
- **Disque 193 - Corpo de Bombeiros:** O Disque Bombeiros atende a incêndios, acidentes com animais, vazamentos de gás, produtos químicos e causas naturais como alagamento e queimadas.
- **Disque 199 - Defesa Civil:** A Defesa Civil é responsável em precaver, socorrer, assistir e ajudar na recuperação da população em caso de desastres, sejam chuvas ou outras situações de risco.

- **Disque 191 - Polícia Rodoviária Federal:** As atribuições da Polícia Rodoviária Federal são definidas pelo Código de Trânsito Brasileiro (polícia de trânsito). Fiscaliza diariamente rodovias e estradas federais para exercício do direito de locomoção de veículos.
- **Disque 198 - Polícia Rodoviária Estadual:** Atende a sociedade em casos de ocorrências em rodovias estaduais como pedidos de socorro e reclamações.
- **(41) 3261-6630 - DEDETRAN** (Delegacia de Delitos de Trânsito).
- **Disque 127 - Ouvidoria do Ministério Público:** O número serve para denúncias de crimes ambientais, danos ao patrimônio público, desrespeito ao Código do Consumidor, abusos de autoridade e crimes como trabalho análogo à escravidão.
- **Disque 151 - Procon:** O Procon é o órgão público responsável pela proteção e defesa dos direitos e interesses dos consumidores. Ligue para tirar dúvidas sobre direito do consumidor ou fazer uma denúncia.
- **(41) 3883-7100** - Delegacia de Crimes Contra a Economia e ao Consumidor
- **Disque 146 - Receita Federal:** A Receita Federal administra a maioria dos tributos federais. Esse telefone é de atendimento aos contribuintes para sanar dúvidas e dar esclarecimentos.
- **SaferNet:** O SaferNet é uma plataforma de denúncia online para casos sofridos pela Internet e Redes Sociais. Atende denúncias como racismo, pornografia infantil, maus tratos a animais, xenofobia, violência ou discriminação a mulheres, homofobia, tráfico de pessoas, intolerância religiosa e neonazismo. [Clique aqui para acessar.](#)
- **(41) 3321-1900 e 3304-6800 - NUCIBER (Núcleo de Combate aos CiberCrimes):** Delegacia de Curitiba especializada em crimes cibernéticos.
- **FAS (Fundação de Ação Social):** [Clique aqui](#) e acesse informações de acolhimento social em Casas de Apoio da prefeitura.

- **Defensoria Pública do Paraná:** A Defensoria Pública fornece apoio jurídico gratuito e integral a pessoas em situação de vulnerabilidade. [Clique aqui](#) e acesse todos os contatos distribuídos pelo estado do Paraná.

Segurança das Mulheres:

- **Disque 180 e (41) 3338-1832 - Central de Atendimento à Mulher (24h):** O número 180 foi criado para dar mais informações sobre direitos e apoio psicológico à mulheres em situação de violência, além de receber denúncias como as de cárcere privado e tráfico de mulheres. Para denúncias online (acessível em Libras), [clique aqui](#).
- **Disque 153 – Guarda Municipal:** Atende mulheres que já tem Medida Protetiva.
- **(41) 3221-2701 - Casa da Mulher Brasileira (24h):** O contato também pode ser feito pelo e-mail curitiba.violenciadomestica2@mppr.mp.br.
- **Mapa do Acolhimento:** Plataforma que conecta mulheres que sofrem ou sofreram violência de gênero a uma rede de terapeutas e advogadas dispostas a ajudá-las de forma voluntária. *Você pode ser acolhida, acolher ou doar.* [Clique aqui para acessar.](#)
- **PenhaS:** Aplicativo para celular que oferece uma rede de acolhimento a mulheres e facilita o acesso aos Direitos das Mulheres. Disponível para Android ([clique aqui](#)) ou IOS ([clique aqui](#)).
- **(41) 3319-8600 e 3219-2600 - Delegacia da Mulher (Curitiba).**
- **(41) 3753-2050 - Delegacia da Mulher e do Adolescente (São José dos Pinhais).**
- **(41) 3553-2804 - Delegacia da Mulher (Araucária).**

Proteção a crianças e adolescentes:

- **Disque 156 - FAS/ Conselho Tutelar:** Central de denúncias a violências, violação de direitos e abandono de crianças e adolescentes.
- **(41) 3270-3377 e 3270-3370 - NUCRIA** (Núcleo de Proteção à Criança e ao Adolescente Vítima de Crimes): atende situações em que a criança ou o adolescente é vítima de crimes ou encontra-se em situação de risco.
- **(41) 3224-6822 – SICRIDE** (Serviço de Investigação de Crianças Desaparecidas: Centraliza o registro de ocorrência envolvendo crianças desaparecidas no Paraná, promove as investigações necessárias e realiza ações preventivas ao sequestro e desaparecimento de crianças.
- **(41) 3261-6500 - Delegacia do Adolescente** (Curitiba): Atende casos em que o adolescente é suspeito de envolvimento em ato infracional.
- **(41) 3753-2050 - Delegacia da Mulher e do Adolescente** (São José dos Pinhais).

Proteção a comunidade LGBTQIA+:

- **Cartilha de Segurança para pessoas LGBTQI+:** [Clique aqui](#) e acesse dicas de segurança.
- **Disque 188 - CVV** (Centro de Valorização da Vida): O Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. [Clique aqui para acessar.](#)

Segurança de idosos:

- **0800 41 0001 - Disque Idoso PR:** O Disque Idoso Paraná é um serviço telefônico gratuito que presta informações e orientações sobre os direitos da pessoa idosa, recebe elogios e sugestões sobre serviços públicos e faz

encaminhamentos de denúncias referentes à violação de direitos. O contato também pode ser feito pelo e-mail disqueidoso@seds.pr.gov.br.

- **Disque 181 - Disque denúncia:** O serviço atende denúncias sobre violência praticada contra idosos tanto à integridade física quanto à saúde, discriminação, abandono em hospitais ou casas de saúde, exposição ao perigo, apropriação de bens ou proventos. [Clique aqui para acessar](#).
- **Disque 156 - FAS:** Central de denúncias a vulnerabilidade e situações de risco social de idosos.
- **(41) 3350-3500 - CATI (Centro de Atividades para Idosos):** Os CATI's são espaços físicos específicos para pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos em situação de vulnerabilidade e risco social, é um serviço que está vinculado ao CRAS de referência no território. Ligue pelo telefone das 8h às 17h ou envie um e-mail para fas@fas.curitiba.pr.gov.br.
- **(41) 3210-2415 - Conselho Estadual dos Direitos do Idoso**

Segurança da pessoa com deficiência:

- **Disque 156 - FAS / Conselho Tutelar**
- **(41) 3250-4814 - Promotoria de Justiça de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência:** As denúncias também podem ser feitas pelo e-mail curitiba.pessoacomdeficiencia@mppr.mp.br.

Crime de Racismo:

- **0800 642 0345 - SOS Racismo:** O Programa SOS Racismo recebe denúncias de discriminação em razão de origem, raça, cor, etnia ou religião. As denúncias são encaminhadas aos órgãos competentes para a averiguação, e o SOS Racismo monitora as medidas adotadas. Denuncie pelo telefone de segunda a sexta das 8h30 às 18h ou pelo e-mail sosracismo@seju.pr.gov.br.

Direito dos Trabalhadores:

- **Disque 100 - Direitos Humanos**
- **181 - Disque Denúncia:** Você também pode [clique aqui](#) para fazer uma denúncia online.
- **(41)3304-9000 - Ministério Público do Trabalho:** Faça sua denúncia pelo telefone ou [clique aqui](#) para denunciar online.

Pessoas desaparecidas:

- **Polícia Civil do Paraná:** [Clique aqui](#) e para fazer o registro online de desaparecimento de uma pessoa ou consultar os registros de pessoas desaparecidas.
- **181 - Disque Denúncia:** Você também pode [clique aqui](#) para fazer uma denúncia online.

Crime ambiental e proteção aos animais:

- **(41) 3251-6200 - Delegacia de Proteção ao Meio Ambiente**
- **IAP - Instituto Ambiental do Paraná:** A denúncia de crime ambiental pode ser feita online. [Clique aqui para acessar.](#)
- **181 - Disque Denúncia:** Você também pode [clique aqui](#) para fazer uma denúncia online.
- **Polícia Militar do Paraná:** Você pode fazer a denúncia online. [Clique aqui para acessar.](#)
- **0800 61 8080 - IBAMA** (Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis): Faça sua denúncia, em casos de animais silvestres, pelo telefone ou pelo e-mail linhaverde.sede@ibama.gov.br.

[Clique aqui](#) e acesse outros contatos da Polícia Civil do Paraná.

+ LINKS DE UTILIDADE PÚBLICA

- [Clique aqui](#) para acessar o Mapa do Rodízio de Abastecimento em Curitiba.
- **UNESPAR - Edital de Empréstimo de Smartphones para inclusão digital:**
A Unespar está com edital aberto para o empréstimo de smartphones para acesso digital. [Clique aqui para acessar.](#)
- **ProNobis Agroflorestal:** Entrega a domicílio de feira orgânica. [Clique aqui](#) para saber mais sobre a entrega semanal em Curitiba e Campo Largo.

SAIBA COMO AJUDAR

Você dispõe de condições materiais e quer saber para onde direcionar possíveis doações? Conheça campanhas e coletivos que estão necessitando de apoio durante a pandemia do novo COVID-19.

- **Central do Alimento:** A Central do Alimento é um coletivo que está arrecadando recursos, que estão sendo destinados à compra de produtos de cesta básica de pequenos fornecedores e produtores locais para auxiliar as pessoas em dificuldade financeira, em decorrência da pandemia da Covid-19. [Clique aqui para acessar.](#) Instagram: [@centraldoalimento](#)
- **Bloco Afropretiniosidade:** O coletivo de rua é formado predominantemente pela população negra de Curitiba e região. O Coletivo organiza uma Campanha de Arrecadação de alimentos não perecíveis e produtos de saúde e higiene para ajudar famílias em situação de pobreza. A doação pode ser feita e segunda a sábado, das 11h às 19h na Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 381. Se preferir, pode fazer doações via PIX: 34650263/0001-68. Instagram: [@blocoafropretiniosidade](#)
- **Mapa do Acolhimento:** A plataforma Mapa do Acolhimento garante o acolhimento profissional e gratuito para mulheres de todo o Brasil em situação de violência através de doações a partir de R\$15. [Clique aqui para acessar.](#) Instagram: [@mapadoacolhimento](#)
- **Projeto Mãos Invisíveis:** A iniciativa que trabalha com moradores de rua pede a doação de alimentos, como pães e frios, além de itens de higiene. Instagram: [@projetomaosinvisiveis](#)
- **ASP - Asilo São Vicente de Paulo:** Com a queda nas doações já estão faltando alimentos e produtos de higiene no Asilo São Vicente. Serão comprados álcool gel e máscaras, essenciais para que a equipe mantenha os devidos cuidados com os moradores. [Clique aqui para acessar.](#) Instagram: [@asilosaovicentecuritiba](#)

Esperamos que o conteúdo desse manual seja útil pra você!

Se você gostou e acha que pode ser útil para outras pessoas, compartilhe com seus amigos e familiares! Esse manual é feito para reunir informações diversas e acessíveis.

Seu feedback é muito importante para nós! Caso tenha alguma crítica, sugestão, comentário ou elogios, fique à vontade para nos contatar através das redes sociais do movimento “Fica em Cena” ou do nosso e-mail.

E-mail oficial: ficaemcenafap@gmail.com

Instagram: [@ficaemcenafap](https://www.instagram.com/ficaemcenafap)

Projeto de Extensão: cadernopoeticas.fap@gmail.com

Instagram: [@cadernosdepoeticas](https://www.instagram.com/cadernosdepoeticas)

Esse material foi produzido com muito carinho por uma equipe formada por membros da comunidade da Faculdade de Artes do Paraná:

Coordenação: Professora colaboradora Milena Flick.

Pesquisa: Ana Costa, Celine Liris e Kao Maria.

Revisão: Celine Liris e Rosana Flick.

Diagramação: Celine Liris.

Arte Gráfica: Eduardo Delfino.

Agradecimentos especiais: Camila Sardou, Carlos Becker e prof.^o Francisco Gaspar.

FICA EM CASA, MAS FICA EM CENA!