



Psicologia Organizacional em tempos de pandemia

ORGANIZAÇÃO

Jaqueline Conceição

Daniel Costa Vianna Mucciolo

Princela Santana da Cruz

Gabriela Bueno

PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA



2020

UNIVERSIDADE DO CONTESTADO - UnC

SOLANGE SALETE SPRANDEL DA SILVA

Reitora

LUCIANO BENDLIN

Vice-Reitor

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DO CONTESTADO - FUnC

ISMAEL CARVALHO

Presidente

ORGANIZAÇÃO

Jaqueline Conceição

Daniel Costa Vianna Mucciolo

Princela Santana da Cruz

Gabriela Bueno

EDITORAÇÃO

Elisete Ana Barp

Gabriel Bonetto Bampi

Gabriela Bueno

Josiane Liebl Miranda



PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

ORGANIZAÇÃO

Jaqueline Conceição
Daniel Costa Vianna Mucciolo
Princela Santana da Cruz
Gabriela Bueno

EDITORAÇÃO

Elisete Ana Barp
Gabriel Bonetto Bampi
Gabriela Bueno
Josiane Liebl Miranda

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Universidade do Contestado

150
P974

Psicologia organizacional em tempos de pandemia : [recurso eletrônico] / organização Jaqueline Conceição ... [et al.]. – Mafra, SC : Ed. da UnC, 2020.

123 f.
Inclui bibliografias.

ISBN: 978-65-990410-4-4

1. Psicologia organizacional – Pesquisa. 2. Ensino superior – Pesquisa. I. Conceição, Jaqueline (Org.). II. Título.



PREFÁCIO

Este e-book concretiza o conhecimento da Psicologia aplicado nas práticas organizacionais. Apresenta-se aqui uma coletânea de cartilhas com conteúdo específico da Psicologia Organizacional, que foi desenvolvido pelos estagiários e professores do curso de Psicologia da Universidade do Contestado do campus de Canoinhas.

Viver uma Pandemia em pleno semestre letivo, possibilitou aos professores supervisores juntamente com os acadêmicos matriculados no Estágio Curricular Supervisionado Obrigatório em Psicologia Organizacional a necessidade de reinventar-se e o desenvolvimento de práticas inovadoras, como a realização de produção de materiais digitais para que de modo prático viabilizasse as orientações psicológicas para os integrantes do local de estágio.

Cada cartilha publicada neste e-book é inédita, e refere-se a demanda específica de cada empresa onde o estagiário de Psicologia Organizacional está inserido. As cartilhas propõem abrir espaço de reflexão com os funcionários, gestores e líderes, tendo em vista a organização de uma vida em home office, a otimização do tempo, a realização das atividades domésticas e familiares em tempos de Pandemia.

Propõem-se aos leitores, assim como fizeram os autores deste e-book, para experimentar compreender as intempéries como uma Pandemia, sendo uma oportunidade desafiadora para ressignificar as relações e a vida, para reinventar-se, inovar-se, remanejar suas prioridades e a melhor aproveitar o seu tempo.

Vale ressaltar que ir a campo é ter a oportunidade de vivenciar o contexto, ver, ouvir e sentir a realidade da melhor maneira, de forma que as práticas em Psicologia extrapolam os muros protetores da Universidade. Afinal, como propor uma prática sem conhecer sua demanda? Ter uma participação ativa no local de estágio possibilita agir sobre a realidade local, e participar de uma construção social e nessa relação participante, conseguindo de modo prático e efetivo observar os fenômenos psi, bem como melhor compreendê-los e realizar intervenções específicas.

SUMÁRIO

CORONAVÍRUS (COVID-19).....	6
O IMPACTO DO COVID-19 EM UMA INSTITUIÇÃO QUE PROMOVE A SAÚDE...	12
GRANDES LÍDERES NO ENFRENTAMENTO DO COVID-19	22
PLANOS ESTRATÉGICOS PARA SUA EMPRESA	26
A ATUAÇÃO POPULACIONAL FRENTE AO CORONAVIRUS: O QUE É, COMO SE PREVENIR E COMO MANTER-SE MENTALMENTE SAUDÁVEL	30
MÁSCARAS DE TECIDO CASEIRAS.....	35
COMO ENFRENTAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE NA ORGANIZAÇÃO EM TEMPO DE CRISE	39
ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL DE COLABORADORES ORGANIZACIONAIS PÓS COVID-19	53
ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO ENFRENTAMENTO DA COVID – 19: CARTILHA DIRECIONADA AOS FUNCIONÁRIOS DO HOSPITAL SANTA CRUZ DE CANOINHAS - SC.....	62
ORIENTAÇÃO AOS COLABORADORES PARA APLICAR EM SEUS AMBIENTES DE CONVIVÊNCIA – EM RELAÇÃO AO COVID 19.....	72
A LIDERANÇA COMO ALIADA DAS ORGANIZAÇÕES DIANTE DO COVID-19.....	84
ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE EMOCIONAL PERANTE O VÍRUS COVID - 19.....	89
DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE DURANTE A QUARENTENA.....	100
EFEITO DA QUARENTENA NAS EMPRESAS	106
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA ACD	111
COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA.....	118

CORONAVÍRUS (COVID-19)

Vanessa Sant'anna Terres

Príncipe Santana da Cruz



ORIENTAÇÕES PARA CUIDADOS E PRECAUÇÕES EM ACADEMIAS

A presente cartilha tem como objetivo trazer informações ao leitor sobre os devidos cuidados no ambiente em academias e também sobre atenção aos cuidados da saúde mentais. Em períodos como esse da COVID-19 é necessário estarmos atentos aos cuidados com a saúde física e emocional. Pois se não termos uma capacidade de adaptação positiva, produzimos respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) a incerteza do momento, os riscos de contaminação e a necessidade de isolamento social podem agravar ou causar problemas mentais.

O número de casos da COVID-19 cresce dia após dia no Brasil, por isso, as pessoas estão cada vez mais preocupadas com os cuidados que devem tomar para se prevenir. O vírus se espalha rapidamente e, na maioria das vezes, é transmitido quando a pessoa ainda não apresenta sintomas. O vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A **COVID-19** apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Sintomas mais comuns

- Tosse;
- Febre;
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar.



Como se proteger

Veremos a seguir alguns cuidados que devemos ter em academias durante esse período.

BOAS PRÁTICAS E RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DA DOENÇA



- Manter álcool em gel perto das áreas de uso coletivo, como aparelhos de musculação, esteiras, bicicletas, banheiros, recepção.
- Manter procedimentos de limpeza rigorosos na academia, limpeza constante dos equipamentos entre um usuário e outro, maçanetas, corrimãos, chão.
- Na limpeza geral é recomendado o uso de alvejantes, álcool ou produtos com hipoclorito de sódio.
- O vírus permanece por até 24 horas nos objetos.
- Deve-se limpar regularmente o ambiente, mantendo-o sempre ventilado!

Deve-se evitar

- O uso de bebedouro.
- Tentar evitar o uso de colchonetes.
- Redução da capacidade em aulas coletivas.
- Não realizar revezamento de aparelhos, sempre desinfetando após o uso.
- Evitar aglomerações**, lembrando sempre de manter o distanciamento de 1,5 metros de cada pessoa.
- Fazer uso de máscara cirúrgica, máscara de pano ou máscara N95.

Uso de máscara passa a ser obrigatório

Nenhuma máscara garante 100% de proteção. Entretanto, é capaz de impedir que partículas maiores de secreções contaminadas cheguem até seu nariz e sua boca. Além disso, evita que se espalhe secreções pelo ambiente.

O Ministério da Saúde mudou sua recomendação e passou a orientar que todos saiam de casa de máscara (de tecido comum).

O uso da máscara não dispensa outras medidas preventivas como:

- Não cumprimentar com abraços, beijos e apertos de mão.
- Evitar passar as mãos a qualquer parte do rosto (olhos, nariz e boca).
- Pessoas com baixa imunidade ou que apresentem sintomas de gripe, e aqueles que tiveram contato com casos suspeitos nos últimos dias **devem evitar ir à academia**, devendo o profissional de educação física prescrever exercícios para fazer em casa.
- Sempre lavar as mãos, evitar o contato físico, tirar os calçados antes entrar em casa.
- Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.

As medidas de higiene precisam ser redobradas. Lave as mãos com regularidade, e sempre passe álcool em gel.



A prática de esportes e exercícios pode ajudar nesse momento de angústia, claro que sempre tomando os cuidados necessários durante esse período de pandemia. Pois durante um momento como esse os níveis de estresse e ansiedade ficam ainda mais elevados.

Práticas como caminhar, correr ou pedalar são fundamentais para manter uma capacidade neurológica saudável. O exercício é um tratamento contra a ansiedade natural e eficaz. Além de melhorar o condicionamento físico, a prática regular de atividade física alivia a tensão e diminui os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral, pois proporciona a redução dos níveis dos hormônios estressantes, como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol, aumenta a energia física e mental e melhora o bem-estar através da liberação de endorfina

Fazer exercícios contribui para melhorar a autoestima, o autoconceito, a imagem corporal. A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental já é um consenso entre os profissionais de saúde.

Apesar disso não se deve deixar de lado os cuidados com a saúde mental, Vejamos a seguir:

Cuidados com a saúde mental

As consequências da pandemia do novo coronavírus estão causando pressão psicológica e estresse em grande parte da população afetada. As incertezas provocadas pela COVID-19, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais.

É normal sentirmos medos, angústias durante um período como esse, o estresse e as sensações associadas com esse quadro não significam que você seja uma pessoa fraca. O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar

psicossocial durante este momento é de extrema importância para que você possa manter sua saúde física também.

Todas as pessoas possuem forças e habilidades para lidar com os desafios da vida. Em situação de crise, podemos necessitar de maior suporte psicossocial.

O suporte psicossocial é muito importante no contexto da pandemia da COVID-19. Ele pode ser realizado por meio de atendimento remoto, respeitando o isolamento contra o coronavírus.

A atuação do psicólogo neste momento visa o bem-estar psicossocial e a redução do estresse agudo.

O cuidado especializado permite a estabilização emocional emergencial, a fim de evitar transtornos psicopatológicos a médio e longo prazos.

Vale considerar ainda que o estresse psicológico pode em si causar sintomas físicos, como dores de cabeça, dores nas costas, desconforto estomacal, entre outros.

Evite excesso de informações

É importante filtrar conteúdos e impor limites quanto à exposição de informações que alterem seu estado de humor. O excesso de informação, principalmente no período noturno, deixa seu cérebro em alerta constante, dificultando o sono e relaxamento.

Reduza a leitura ou o contato com notícias que podem causar ansiedade ou estresse. Busque informação apenas em fontes seguras e confiáveis. Procure por notícias em intervalos regulares no site da Organização Mundial da Saúde e das autoridades locais, para ter certeza entre informações falsas e o que é real. Os fatos ajudam a minimizar o medo.



Todos são responsáveis pelo controle da pandemia do coronavírus. Prevenir ainda é o melhor remédio. Cuide da sua saúde e das pessoas ao seu redor!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus COVID-19 o que você precisa saber**. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

GONTIJO, J. **Coronavírus**: academias de ginástica adotam medidas para barrar a disseminação da doença e podem até fechar as portas. Estado de Minas Saúde, mar. 2020. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/bemviver/2020/03/18/interna_bem_viver,1130079/coronavirus-academias-de-ginastica-adotam-medidas-para-barrar-a-disse.shtml

MANUAL SAÚDE MENTAL. **Guia de cuidado da saúde mental na pandemia da COVID-19 e isolamento social**. Disponível em: https://www.saude.gov.br/files/banner_coronavirus/manual_saude-mental-coronavirus.pdf

MARQUES, F. **Covid-19 e saúde mental**: cartilhas abordam cuidados paliativos e atendimento online. Fiocruz Brasília, abr. 2020.

OPAS BRASIL. **COVID-19**: Materiais de comunicação. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0

OPAS BRASIL. **Folha informativa** – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Covid-19**: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>

PREVIVA. **Exercícios físicos e saúde mental**: promover uma vida mais ativa é a melhor forma de prevenção. Previva, outubro. Disponível em: <http://previva.com.br/exercicios-fisicos-e-saude-mental/>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS. **Coronavírus como se prevenir**. Ascom Ufal. Universidade Federal de Alagoas, 2020.

O IMPACTO DA COVID-19 EM UMA INSTITUIÇÃO QUE PROMOVE A SAÚDE

Emanuele Guimarães
Príncipe Santana da Cruz

A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA

A Psicoterapia é um tratamento realizado por profissionais treinados e habilitados (Psicólogos), que tem como objetivo, auxiliar o indivíduo em problemas relacionados a sua saúde mental ou emocional, como a ansiedade, a depressão, o estresse, entre outros.



Ela também auxilia no processo de autoconhecimento. É um valioso recurso para lidar com as dificuldades da existência em todas as formas que o sofrimento humano pode assumir.

OS PSICÓLOGOS NO AUXÍLIO AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE FRENTE À PANDEMIA



Os psicólogos possuem um papel importante no combate a Covid-19, pois são eles que prestam auxílio aos profissionais da saúde que estão na linha de frente da pandemia.

São os psicólogos que dão apoio a todos esses heróis (profissionais da saúde), uma vez que, através de seus conhecimentos, colocam em prática técnicas terapêuticas, como a escuta qualificada.

MEDO, ANSIEDADE E ESTRESSE

O medo e a ansiedade fazem parte do nosso sistema defensivo, então quando vivenciamos situações potencialmente ameaçadoras ou perigos reais, ambos são ativados. O medo é considerado como uma emoção básica e fundamental, presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies, enquanto a ansiedade, é uma mistura de emoções, na qual se predomina o medo.

Como citado por Guimarães (2020) na cartilha “O MUNDO ESTÁ EM CRISE! E SUA FAMÍLIA, COMO ESTÁ?”, juntamente com o medo, a ansiedade envolve fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação.



O estresse é uma resposta fisiológica e comportamental a algo que aconteceu ou vai acontecer, que nos faz sentir ameaçados ou perturba a nossa homeostase. As profissões da área da saúde são classificadas em terceiro lugar como campeãs de geradores de estresse. O profissional desta área convive com ansiedade,

sentimento de perda e a fragilidade dos pacientes, advindos de procedimentos desconfortáveis, dolorosos e invasivos, num ambiente estranho e frio. A angústia experimentada por estes profissionais é grande, o que acaba gerando tensão psíquica.



A IMPORTÂNCIA DA OBTENÇÃO DE INFORMAÇÕES CORRETAS

A informação tornou-se, no mundo organizacional, a mercadoria mais valorizada, além de ser a que se expande mais a cada dia. Entende-se que a informação é geradora do conhecimento, elemento fundamental responsável por gerir a tomada de decisão de uma organização.

Buscar informações corretas, através de fontes confiáveis, é a principal postura que se deve adotar neste momento de crise. Os sites oficiais do Ministério da Saúde, do governo do Estado de Santa Catarina e da OMS são bons exemplos. Além disso, o governo de Santa Catarina criou um site com informações apenas sobre o Covid-19. Esses sites podem ser acessados nos links abaixo:



Link: <https://saude.gov.br/>



Link: <http://www.sc.gov.br/>
Link: <https://www.coronavirus.sc.gov.br/>



Link: <https://www.who.int/es>

IMPORTÂNCIA DO USO CORRETO DOS EPIs

O uso de **EPIs** é fundamental para garantir a saúde e a proteção do trabalhador, evitando consequências negativas em casos de acidentes de trabalho. Além disso, os **EPIs** também são usados para garantir que o profissional não seja exposto a doenças ocupacionais, que podem comprometer sua capacidade de trabalho e sua vida, durante e depois da fase ativa de trabalho.



Desde que o novo coronavírus apareceu na China, especialistas do mundo todo têm destacado a necessidade de equipamentos de proteção individual e coletivos para profissionais da saúde, que, por estarem em contato direto com o vírus, estão expostos ao risco.

A Cofen (Conselho Federal de Enfermagem) elaborou uma cartilha com orientações sobre colocação e retirada de equipamentos de proteção individual (EPIs): http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/cartilha_epi.pdf

TÉCNICA PARA CONTROLE DA ANSIEDADE

Citando novamente a cartilha “O MUNDO ESTÁ EM CRISE! E SUA FAMÍLIA, COMO ESTÁ?”, uma das formas de controlar a ansiedade é por meio de técnicas de respiração, como a respiração diafragmática, que promove uma melhora da entrada e saída de oxigênio do nosso organismo.

1º Posição: sente-se com a coluna reta ou deite-se



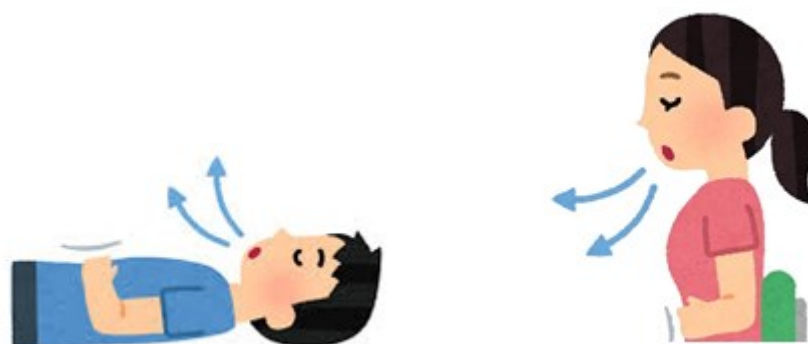
2º Inspiração: posicione suas mãos sobre o abdômen, colocando-as entre o esterno e o umbigo, ou colocando uma mão no abdômen e a outra no tórax. Contando até quatro, inspire vagarosamente pelo nariz, de modo que sinta os pulmões enchendo de ar e o abdômen se expandindo:



3º Prender a respiração: Tente prender o ar nos pulmões enquanto conta até oito



4º Expiração: esvazie seus pulmões e barriga, expirando pela boca, enquanto conta até quatro



Repita esse processo quantas vezes achar necessário.

DICAS PARA REDUZIR SEUS NÍVEIS DE ESTRESSE

– EVITE CAFEÍNA, ÁLCOOL E NICOTINA

Evite, ou pelo menos reduza, seu consumo de nicotina e qualquer bebida que contenha cafeína e álcool, pois eles agem como estimulantes, o que faz aumentar o seu nível de stress.



– PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Situações estressantes aumentam o nível de hormônios como adrenalina e cortisol (hormônios do stress), o exercício físico pode ser usado para metabolizar os hormônios do estresse excessivo, produzindo neurotransmissores que ajudam restaurar seu corpo e mente para um estado mais calmo e relaxado.



– DURMA MAIS

A falta de sono é uma causa significativa de estresse, o qual também pode interromper nosso sono, devido a pensamentos que continuam girando em nossas cabeças, impedindo-nos de relaxar o suficiente para adormecer.



– EXPERIMENTE ALGUMAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Tente relaxar com uma técnica de redução do estresse, Existem muitas maneiras experimentadas e testadas para reduzir o estresse, então tente algumas e veja o que funciona melhor para você.



– FAÇA TRABALHOS MANUAIS

Realize trabalhos manuais, como: tricotar, pintar, fazer colagens, entre outros. Segundo especialistas, trabalhos manuais em geral têm potencial terapêutico no combate ao estresse e ansiedade.



– DESCANSE QUANDO ESTIVER CANSADO

Se você estiver se sentindo mal, pare e descanse um pouco. Um curto período de descanso permitirá que o corpo se recupere mais rapidamente.



REFERÊNCIAS

ANJOS, D. R.; SILVA, E. A.; FALQUEIRO, H. J. A.; FREITAS, P. M. P.; PERES, V. P. M.; MASSRUHÁ, V. C.; SOUZA, V. F. **Estresse**: fatores desencadeantes, identificação e avaliação de sinais e sintomas no enfermeiro atuante em UTI neonatal. 2007. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/0104-1894/2008/v26n4/a1741.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

BAPTISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F. **O medo, a ansiedade e as suas perturbações**. 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/228681369_O_medo_a_ansiedade_e_as_suas_perturbacoes>. Acesso em: 21 abr. 2020.

CARDOZO, M. Q.; GOMES, K. M.; FAN, L. G.; SORATTO, M. T. **Fatores associados à ocorrência de ansiedade dos acadêmicos de biomedicina**. 2016. Disponível em: <<http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/02/832019/6.pdf>>. Acesso em: 21 abr. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM - COFEN. **COVID-19 orientações sobre a colocação e retirada dos equipamentos de proteção individual (EPIs)**. 2020. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/cartilha_epi.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2020.

FARIAS, S. M. C.; TEIXEIRA, O. L. C.; MOREIRA, W.; OLIVEIRA, M. A. F.; PEREIRA, M. O. **Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento**. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n3/v45n3a25.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

GUIMARÃES, E. **O mundo está em crise! e sua família, como está?**. Universidade do Contestado, Campus Canoinhas. 2020.

HENRIQUE, C. **A importância do uso de EPI**. 2017. Disponível em: <<https://www.engemed.med.br/2017/12/22/a-importancia-do-uso-de-epi/>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

LENHARO, M. Veja sete dicas cientificamente comprovadas para reduzir o estresse. **G1**. 2017. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2017/02/veja-sete-dicas-cientificamente-comprovadas-para-reduzir-o-estresse.html>>. Acesso em: 28 abr 2020.

MONDARDO, A. H.; PIOVESAN, L.; MANTOVANI, P. C. **A percepção do paciente quanto ao processo de mudança psicoterápica**. 2009. Acesso em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942009000200013>. Acesso em: 21 abr. 2020.

NEVES, J. **Profissionais de saúde precisam estar protegidos, pois fazem parte da infraestrutura de resposta a esta epidemia**. 2020. Disponível em: <<http://www.epsv.fiocruz.br/noticias/entrevista/profissionais-de-saude-precisam-estar-protetidos-pois-fazem-parte-da>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

PIMENTA, T. **Stress: 10 dicas simples para gerenciar e reduzir seus níveis de estresse**. 2019. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/stress-dicas-para-gerenciar/>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. 14 ed., v. 3, p. 285-289, set.-dez. 2016. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-827300?lang=fr>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

SAÚDE E BEM ESTAR. **Stress**. S/D. Disponível em: <<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/stress/>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

TARSO, P. **Quais os benefícios da psicoterapia?** Saiba como um psicólogo poderá lhe ajudar. 2018. Acesso em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/beneficios-da-psicoterapia/>>. Acesso em: 21 abr 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS - UFMG. **Infectologista da UFMG reforça importância de buscar informações confiáveis sobre o coronavírus**. 2020. Disponível em: <<https://ufmg.br/comunicacao/noticias/infectologista-da-ufmg-reforca-importancia-de-buscar-informacoes-confiaveis-sobre-o-coronavirus>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

GRANDES LÍDERES NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19

Juliana Gontarek Augusto

Princela Santana da Cruz

COMO GESTORES PODEM AUXILIAR A EMPRESA E ENFRENTAR OS IMPACTOS DA PANDEMIA DA COVID- 19?

Identifique pontos críticos que podem ser afetados pela pandemia

Crie uma lista com os principais fatores que podem sofrer impactos em decorrência da COVID-19 em sua empresa. Considere fatores como: principais processos, recursos e atividades; tecnologias; fornecedores; colaboradores; registros e documentos. Pontue o impacto da pandemia na empresa.

Estabeleça ações e medidas primordiais para conter o impacto negativo da pandemia na produção e comercialização de produtos e serviços. Em primeiro lugar, nomeie uma coordenação ou um comitê de pandemia. Mantenha-se atualizado com informações confiáveis sobre a pandemia e estabeleça um plano de comunicação de emergência.

Em seguida, analise como recursos e processos podem ser realocados e modificados; identifique pontos críticos na cadeia de fornecedores; reveja calendário de viagens corporativas e pondere a necessidade e possibilidade de interrupção das atividades.

Planeje o impacto da pandemia para colaboradores e clientes

Guiado por orientações emitidas pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), estabeleça ações e medidas essenciais para conter o contágio entre as pessoas relacionadas ao negócio. Assim, antecipe e planeje possíveis ausências de colaboradores durante a pandemia e investigue a possibilidade de adoção de formas alternativas de trabalho, como home office. Também é válido planejar o provável aumento na demanda por serviços de bem-estar por parte dos funcionários.

Em relação aos clientes e fornecedores, é o momento de avaliar a necessidade de manter contato físico direto com estes. Também vale considerar a necessidade de revisar o modelo de negócios.

Estabeleça ações necessárias durante a pandemia

Identifique medidas essenciais a serem executadas durante esse período, como política para licença médica e retorno ao trabalho, medidas de flexibilização do trabalho (como adoção de trabalho remoto e de turnos alternados) e medidas para afastamento de funcionários com suspeita da doença.

É importante determinar ações para reduzir a propagação do vírus no local de trabalho (como promoção de higiene respiratória e etiqueta de tosse). Esse é o momento de criar seu plano de contingência para os negócios.

Proteja colaboradores e clientes

Tendo em vista o bem-estar coletivo, implemente medidas que visem a saúde de pessoas essenciais para a sustentabilidade do negócio. É importante fornecer meios suficientes e acessíveis para reduzir a propagação do vírus, como instalações para lavagem de mãos e produtos de higiene.

Estabeleça medidas adicionais para reduzir o risco de infecção, como a limpeza mais frequente em instalações. Crie condições e infraestrutura para trabalho e vendas a distância. Por fim, busque proporcionar atendimento médico.

Estabeleça fundos de emergência

Diante do cenário incerto, crie um fundo com recursos que possam ser utilizados durante e após o surto pandêmico. Analise despesas atuais e gastos adicionais com a pandemia, para rever despesas e investimentos futuros.

Tente mensurar o impacto negativo da pandemia sobre os negócios. Avalie a disponibilidade de crédito imediato, elabore uma proposta de empréstimo, financiamento ou investimento e liste bancos, instituições financeiras ou investidores com disponibilidade financeira.

Sensibilize seus acionistas

Crie meios para divulgar informações sobre o vírus, a pandemia e as estratégias de proteção. Desenvolva plataformas para comunicar ações e status da pandemia para colaboradores, vendedores, fornecedores e clientes.

Envolva-se com a sua comunidade

A pandemia é um problema mundial que requer ações coletivas. Nesse sentido, conheça o planejamento da região ou localidade. Estabeleça contato com agências e responsáveis locais. Compartilhe boas práticas com outras empresas e atores da comunidade.

Como deve ser a comunicação com os colaboradores

A mensagem tem que ser com linguagem acessível e sem jargões. Esclarecedora, envolvente e determinante!

Home Office

Muitas empresas estão adotando o método home Office. Para que se obtenha um resultado satisfatório com este método algumas orientações são importantes:

- Deixe claro os horários em que o funcionário deve ser encontrado por estar a trabalho. Estar em home office no período de X a X é compromisso com a jornada laboral;
- O inverso também é fato: acabou o horário, respeite o horário de descanso do funcionário;
- Trabalhar home office pressupõe organização e disciplina.
- Envolva os familiares, para que todos colaborem com o “ambiente novo de trabalho” (ou seja, a casa-apartamento!). Solicite o respeito à atividade e que não haja interrupções. Uma boa dica é usar um sinalizador verde ou vermelho para indicar que está ao telefone ou em uma tarefa que exige concentração e foco.

–Cuidado com o Pet: se possível for, colocar o animal em outro espaço para não ter latidos de cachorro constantes, gato pulando no teclado;

Acolhimento às crianças para saberem que não serão rejeitadas, mas que há “regrinhas” por um tempo, tal qual em uma gincana. Sim, faça deste momento algo que envolva a criança, ela também deve se sentir responsável pelo sucesso da missão. **Dispense os “não entre, não faça, não grite”.** **Envolva e valorize a atitude colaborativa de seus filhos.**

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Confira dicas para adoção da prática sem que isso gere problemas jurídicos! (Coronavírus: escritório de advogados orienta como adotar home Office com os colaboradores).

<https://www.migalhas.com.br/quentes/322278/coronavirus-escritorio-orienta-como-adotar-home-office>

Orientação e informações úteis sobre o Coronavírus, prevenção, e materiais para os colaboradores se informarem sobre o enfrentamento do COVID- 19:

<https://portal.fiocruz.br>

REFERÊNCIAS

REVIDE. Dicas para os gestores conduzirem suas equipes durante a pandemia **do Covid 19**. Disponível em: <<https://www.revive.com.br/blog/murilo/dicas-para-os-gestores-conduzirem-suas-equipes-dur/>>.

VALLONE, G. **Coronavírus**: 8 dicas para se adaptar melhor ao trabalho em casa durante pandemia. Disponível em <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52012296>>.

PLANOS ESTRATÉGICOS PARA SUA EMPRESA

Luisa Romani Venduscolo

Príncipe Santana da Cruz

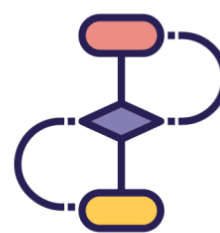
Tipos de Planejamento Estratégico conforme a Profundidade



Renovação
Estratégica



Atualização
da Estratégia



Replanejamento
Estratégico

INTRODUÇÃO

No período em que estamos vivendo com o isolamento social sendo ele voluntário ou involuntário, todas as organizações optaram para o fechamento por um período para que o coronavírus não se propagasse de forma rápida, assim buscaram meios distintos para manter seu lucro sendo então de formas on-line é onde as organizações começaram a se adaptar com essa forma de atendimento.

Estas ações geraram no mundo muitas mudanças no aspecto social, e não somente as organizações optaram nesse meio on-line, escolas, universidades também optaram em darem aulas on-line para que assim preservassem a saúde de seus colaboradores e estudantes.

A partir disso o momento em que estamos pode-se os levar a uma reflexão segundo Bussacarini (2020). Como estará a sua empresa passada a fase da contaminação pelo coronavírus?

Desta forma buscaremos alguns meios para novos planos estratégicos, afim de encontrar um ponto inicial para uma ação que a empresa possa alcançar o futuro desejado, pois devido a essa quarentena que houve muitos prejuízos é necessário

buscar algumas formas para se trabalhar para que possa aos poucos ir voltando os lucros conforme necessidade e apoio também da população.

Num primeiro momento é fácil manter um cliente em dificuldade financeira. Problema resolvido? Se pensarmos no curtíssimo prazo, podemos dizer que sim. A empresa não perdeu o cliente. Mas, embora a pandemia do coronavírus vá terminar em curto prazo, a crise econômica que se seguirá, vai levar muitos e muitos anos para arrefecer.

Plano de ação: Olha para dentro da empresa

Contudo vimos que o mundo é muito competitivo, e estamos acreditando que sobrevive quem é mais forte no âmbito comércio. Sempre é dito que devemos produzir mais, vender mais e aparecer mais nas mídias, quando uma empresa não evolui ela acaba sendo dominada pelo concorrente por dizer que o concorrente se tornou mais forte isto se torna o que estamos fazendo que é olhar para fora de nossa empresa, neste caso olhando para o que o concorrente fez e você não.

Portanto deve-se olhar para dentro de sua empresa, pois o momento necessita fazer com líderes de uma empresa ser o criador da clareza e mostrar segurança para seus colaboradores, mostrar as notícias e evitar o compartilhamento de dados não concretos. Então você empresário torne-se líder da sua empresa e mostre segurança e confiança para seus colaboradores.

A partir do momento que você olhar para dentro de sua empresa você vai estar olhando para as suas pessoas, as que estão ao seu lado e será aquela empresa que olha para seu colaborador e enxerga o que está acontecendo. Afinal tudo que está acontecendo na empresa, o líder irá de alguma forma auxiliar e trabalhar com isso para que aquele colaborador que está sofrendo por algum motivo, não deixe de ser motivado dentro da sua empresa, o líder estará junto no momento difícil sendo ele essa pandemia ou não.

Segundo Faccin (2020), só irá sobreviver a empresa cujos dirigentes tenham grande visão estratégica e financeira; cujos funcionários tenham muito conhecimento, mas muito conhecimento mesmo; e que todos os colaboradores, do Presidente ao Office-Boy tenham muito foco exclusivamente nos seus afazeres diários, deixando todo o resto de lado.

Por tanto, o desemprego é algo que está acontecendo em nosso mundo devido a pandemia, mas o que deve ser feito é propor uma visão estratégica de como sua empresa, a partir do nível de faturamento mensal, avaliar o tempo de vida que ela terá devido a pandemia, com o faturamento baixo.

Atualmente, pode-se trabalhar com os custos mensais, mas não perder o respeito com o cliente na questão de valores, pois pode acontecer que a empresa se deteriore no futuro, por mais que queiram ser maleáveis nos pagamentos para não perder o cliente deve-se manter firmes nesta questão. A empresa quando for atender um cliente, o certo seria que, tanto a empresa quanto o cliente, darem importância aos serviços prestados e também para que possa ser trabalhado em conjunto, cliente e empresa.

Essa argumentação da empresa é muito importante para que o cliente valorize a concessão que ela estará fazendo, para tê-la em alta conta no futuro. Em linguagem popular diríamos que “**é preciso vender caro eventuais concessões**”, para que os clientes as valorizem. (FACCIN, 2020)

Segundo Faccin (2020), é importante seguir algumas dicas práticas para sua equipe tentar separar clientes honestos dos aproveitadores. E, seria importante considerar seriamente essas dicas, porque, assim que o comércio e os serviços voltarem a funcionar, deverá vir uma 2ª onda de pedidos de benefícios devido à queda inevitável da demanda, e se houver algum tipo de ruptura política, virá uma 3ª onda e que será mais forte, porque se somará à 2ª onda.

1. Clientes que pedem prazo para pagar a mensalidade vencida;
2. Clientes que pedem para dividir o valor de uma ou mais mensalidades em tantas outras seguintes;

Os clientes do 1º e do 2º tipo são os clientes que sabemos que não estão buscando levar vantagens da empresa, mas sim que diante dessa situação apenas querem um prazo para o pagamento. Caso a empresa consiga dar esse prazo para o cliente e não seja prejuízo para a empresa, talvez o que fosse conveniente colocar uma taxa pequena de juros. Essa taxa seria para uma negociação para a empresa se valorizar perante ao cliente.

REFERÊNCIAS

BUSSACARINI, F. Gestão de Crises: estratégias para sua empresa superar o coronavírus. **Arquivei / blog**. 2020. Disponível em: <<https://arquivei.com.br/blog/gestao-crises-estrategias-coronavirus-tf/>> Acesso: maio 2020

OSSAMO, R. Importância e benefício do planejamento estratégico. **Promad Jr**, 2020. Disponível em: <<https://www.promadjr.com> > Acesso: maio 2020.

TANAKA, G. Empresas devem olhar para dentro. **Pequenas Empresas Grandes Negócios**. 2016. Disponível em <https://revistapegn.globo.com/Administracao-de-empresas/noticia/2016/08/empresas-devem-olhar-para-dentro.html> Acesso em: maio 2020

A ATUAÇÃO POPULACIONAL FRENTE AO CORONAVIRUS: O QUE É, COMO SE PREVENIR E COMO MANTER-SE MENTALMENTE SAUDÁVEL

Rodrigo Plewka

Princela Santana Da Cruz

O Coronavírus é uma família de vírus dos quais causa doenças relacionadas a respiração e leva este nome por conta de seu perfil na microscopia ser semelhante ao de uma coroa. Esta já é uma família conhecida do ser humano por causar doenças como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). O novo coronavírus (COVID-19) foi descoberto em 31 de dezembro de 2019 com casos registrados na cidade de Wuhan, na China.

De acordo com o Ministério da Saúde, os sintomas do coronavírus são:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de Garganta
- Dificuldades para respirar.



A COVID-19 é mais difícil de curar do que seus antecessores como a SARS e a MERS por conta de sua proliferação extremamente rápida e fácil. Dentre as formas de transmissão do novo coronavírus estão:

- Toque de aperto de mão;
- Saliva (está por meio até mesmo de gotículas)
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas como aparelhos eletrônicos, maçanetas, brinquedos, teclados do computador, etc.



Vale ressaltar que a The New England Journal of Medicine, uma revista científica inglesa específica em medicina, concluiu através de pesquisas o que novo coronavírus sobrevive até 3 horas em superfícies como plástico e aço inoxidável, além disso a pesquisa concluiu também que o vírus pode sobreviver por esse mesmo período em aerossóis.

Para se proteger desse vírus, é necessário prevenir-se tomando algumas atitudes recomendadas pelo Ministério da Saúde, como:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%;
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Sempre que entrar em contato com alguém de fora de sua casa ou alguma área externa, lave sempre as mãos como já indicado;
- Manter uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico;
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Manter os ambientes limpos e arejados;
- Evitar circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas, sendo o mais recomendável permanecer em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos;
- Dormir bem e ter uma alimentação saudável;
- Utilizar máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

COMO SE PREVENIR DO CORONAVÍRUS?



Evite contato próximo com pessoas que apresentem infecções respiratórias agudas



Realize frequentemente a lavagem das mãos, especialmente após contato direto com pessoas doentes ou meio ambiente



Utilize-se sempre de lenços descartáveis para higiene nasal



Cubra o nariz e boca ao tossir ou espirrar



Evite ter contato direto com a mucosa de olhos, nariz e boca



Higienize as mãos logo após tossir ou espirrar



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres e garrafas



Evite contato próximo com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença



Se você é profissional de saúde, utilize das medidas de precaução padrão - de contato e de gotículas (luvas, máscara cirúrgica, avental não estéril e óculos de proteção)

[Fonte: Ministério da Saúde]



EBSERH
EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES

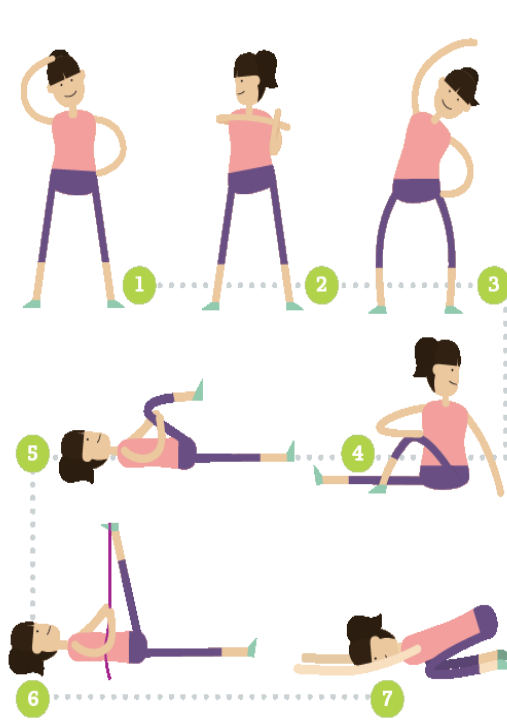
Por conta de tudo isso e os governos tiveram de tomar atitudes de emergência a fim de frear o avanço do vírus e uma maior contaminação da população, desta forma vários países do mundo se colocaram em quarentena e isolamento social.

Tais medidas acabaram por parecerem apenas coisas boas num primeiro momento, porém com o passar dos dias o aumento da ansiedade da população se tornou cada vez maior.

Desta forma se faz necessário falar sobre alguns métodos de resguardar a sua saúde mental diante dessa pandemia, a fim disso vale citar algumas técnicas como:

- Respiração Diafragmática;

- Realização de atividades físicas (como caminhadas e exercícios leves para fazer dentro dos terrenos de casa);
- Fazer alongamentos;
- Promover vídeo chamadas com pessoas que gosta;
- Participar de jogos online (aproveitando os diversos jogos que tem disponível na internet como Gartic, por exemplo).



Conteúdo produzido pela equipe de comunicação do Portal Unimed



USE A CRIATIVIDADE PARA MALHAR

Confira dicas do instrutor de musculação Cristiano Costa de Sales

- Em casa, podem ser feitas atividades que trabalham o corpo de forma completa: membros inferiores, superiores, o tronco e, ainda, exercícios aeróbicos, além de agachamentos livres, afundos e panturrilhas
- Exercícios de agachamento, por exemplo, podem ser feitos adaptados, como sentar-se e levantar-se de uma cadeira ou isométrico encostado na parede
- Para os membros superiores, dá para fazer flexões de braço, tanto livre no solo para indivíduos mais avançados, com apoios apenas das mãos e pés, como para iniciantes, que podem fazer com adaptações apoiando os joelhos junto com as mãos e os pés
- Exercícios para as panturrilhas podem ser feitos nos degraus de uma escada
- Para as costas, podem ser realizados exercícios como remadas curvadas, utilizando pacotes de arroz ou feijão e garrafas com água
- Para o tronco, diversos tipos de abdominais e pranchas isométricas podem ser feitos para fortalecimento do Core, que são os músculos profundos das regiões abdominal, lombar e pélvica
- Exercícios para bíceps, tríceps e ombros também podem ser feitos usando esses instrumentos como recursos de carga
- Para a parte aeróbica, podem ser feitos exercícios de polichinelo, corda, corridas estáticas ou ainda utilizar um degrau de escada simulando um step, subindo e descendo
- Para idosos, gestantes e crianças são recomendados exercícios de baixo impacto, como elevação lateral dos braços, elevação frontal dos braços, abdominal, bicicleta imaginária, elevação das pontas dos pés e corrida estacionária, sempre tomando cuidado para evitar quedas e traumas, seja em tapetes, chinelos, móveis

Tais atividades, de forma geral contribuem na diminuição da ansiedade e desfoçam o centro da atenção das diversas notícias que vem sendo disseminadas em rede nacional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavirus**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>. Acesso em: 07 maio 2020.

NEELTJE VAN DOREMALEN, N. V.; MORRIS, D. H. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. **The New England Journal Of Medicine**. 2020. Disponível em <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973> Acesso em: 07 maio 2020

MÁSCARAS DE TECIDO CASEIRAS

Thainá Kucarz
Princela Santana da Cruz

INFORMATIVO PARA PESSOAS QUE ESTÃO COSTURANDO OU DESEJAM COSTURAR MÁSCARAS DE TECIDO

INTRODUÇÃO

Os coronavírus são uma família viral, conhecida desde os anos 60, é causadora de infecções respiratórias em organismos humanos e animais. Essas infecções causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes aos resfriados já conhecidos. A doença parece afetar mais seriamente pessoas com idade superior a 60 anos, mas isso não significa que o vírus não possa afetar pessoas de todas as idades, bem pelo contrário, por isso, é de extrema importância se atentar para sintomas que possam indicar a infecção, como febre alta, tosse persistente e dificuldade para respirar.

A COVID-19 pode ser transmitida através de secreções respiratórias e saliva, sendo algumas das indicações para evitar pegar a infecção e passá-la para outras pessoas, como cobrir a boca ao tossir ou espirrar, lavar as mãos regularmente e evitar tocar no rosto, principalmente na região dos olhos, nariz e boca e também evitar o contato com pessoas que possuem sintomas de infecção respiratória (LEMON, 2020). Uma medida que está sendo incluída com o avanço da pandemia é o de uso diário de máscaras.

Dessa forma, está sendo solicitado que as pessoas confeccionem suas próprias máscaras com tecidos, deixando as máscaras de outros materiais para uso do pessoal que atua na saúde (médicos, enfermeiros, etc). As máscaras de tecido segundo um estudo realizado na Universidade de Qingdao, na China, investigou o percentual bloqueio do vírus em aerossóis, as máscaras caseiras demonstram ter 95,15% de eficácia (REIS, 2020).

Sendo assim, a intenção desta cartilha é fornecer orientações básicas para a confecção de máscaras de tecidos eficientes seguindo as recomendações do

Ministério da Saúde. Foi utilizada uma linguagem bastante acessível, mas o seu conteúdo é baseado nos resultados de estudos científicos.

Boa leitura!

AS ORIENTAÇÕES ABAIXO SÃO PARA VOCÊ, QUE ESTÁ
CONFECCIONANDO OU PENSANDO EM CONFECCIONAR MÁSCARAS
CASEIROS DE TECIDOS E DESEJA SABER QUAIS AS ORIENTAÇÕES
DADAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA A REALIZAÇÃO DAS
MESMAS



Onde encontrar informações de como fazer máscara caseira?

Na internet pode-se encontrar vários vídeos e tutoriais que ensinam e esclarecem sobre como fazer máscaras de proteção caseira, inclusive podem ser encontrados modelos e moldes para baixar e imprimir gratuitamente. Uma fonte de orientações seguras são vídeos e tutoriais de médicos com passo-a-passo de como fazer máscaras para pacientes em tratamento quimioterápico, que podem ser utilizadas agora para a pandemia por coronavírus (REIS, 2020).

O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas, ela deve cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais. Também é importante que a máscara seja utilizada corretamente e que não seja manipulada enquanto

estiver na rua e antes de ser retirada deve-se lavar as mãos. Por isso é importante procurar por informações que esclareçam essa parte também (REIS, 2020).

Deixo aqui alguns links onde possuem vídeos e moldes para ser assistido e baixados gratuitamente, sobre como confeccionar máscaras de tecidos e utilizá-las:

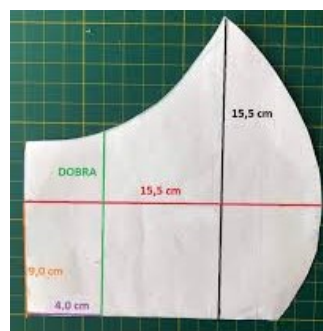
AIKEN, K. **Como fazer a sua própria máscara facial de tecido e sem máquina de costurar**. 2020. Disponível em https://www.huffpostbrasil.com/entry/como-fazer-mascara-tecido_br_5e8bcdaac5b62459a92dc7fe

BRITO, K. **Mascara de proteção de tecido - lavável - passo a passo - emergência Coronavirus**. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=LZr4iF4eBcM>

HOUSE, Y. **How to make easy face mask in 1 minute - no sewing! washable, reusable face mask**. 2020. Disponível em https://youtu.be/IOe_8z8k01U

Orientações gerais de como fazer máscara de proteção

- 1 - Pegar um pedaço de tecido de algodão, se tiver dê preferência ao tricoline.
- 2 - Faça um molde em papel de forma no qual o tamanho da máscara permita cobrir totalmente a boca e nariz.
- 3 - Faça a máscara usando duplo ou triplo tecido.
- 4 – Prenda ou costure a máscara com elástico ou amarras.



Orientações para o uso das máscaras de tecido:

Antes de utilizar: lave a máscara com sabão neutro e passe com ferro quente.

Ao utilizar: não fique manipulando a máscara na rua, não ajuste a máscara na rua.

Antes de retirar: lave as mãos com água e sabão ou higienize as mãos com álcool em gel 70.

Após o uso: a máscara de tecido deve ser lavada com água e sabão e passada com ferro quente.



REFERÊNCIAS

LEMOS, M. **Como se transmite o novo coronavírus (COVID-19)**. 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/transmissao-do-coronavirus/>. Acesso em: 14 abr. 2020.

REIS, F. **Orientação sobre máscara caseira de tecido**. 2020. Disponível em: https://pfarma.com.br/noticia-setor-farmaceutico/saude/5281-mascara-caseira.html?fbclid=IwAR1w_EmqafhNrQSL2FWf431Iqwewaz89aeBltir4sSE_Cq22M4zBNTy1leA. Acesso em: 14 abr. 2020.

COMO ENFRENTAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE NA ORGANIZAÇÃO EM TEMPO DE CRISE

Jéssica Kelczeski

Jessica Nathana Dutra Lemos

Compreender como deve ser trabalhado dentro da organização com os funcionários em momento de crise. Entende-se que momentos de crise, trazem consigo a ansiedade por conta de não saber o que vai acontecer. A ansiedade e o estresse são transtornos que dificultam a vida dos indivíduos e trazem riscos a saúde ocupacional. Entende-se como saúde ocupacional a qualidade de vida do trabalhador, porém essa saúde ocupacional vai depender de múltiplos fatores dentre eles: quantidade de horas trabalhadas, turnos, locais de trabalho e estressores ocupacionais têm recebido uma atenção especial.

Os medos, inseguranças e angustias são normais até certo ponto e em momentos de crise, onde passam a dificultar a comunicação interna entre a equipe. Mas, porém, esses fatores podem se tornar transtornos patológicos quando ultrapassam as preocupações e interferem na vida desses indivíduos.

O QUE É ANSIEDADE? O QUE É ESTRESSE?

ANSIEDADE

A ansiedade é um problema psicológico que se traduz por um sentimento de insegurança, ou, medo.

A ansiedade é definida como “angustia”, “ânsia”, incerteza aflitiva. A maioria dos doentes que consultam um médico, devido a sintomas relacionados com o coração, de fato não tem uma doença cardíaca orgânica. Em vez disso sofrem de manifestações cardíacas de ansiedade.

ESTRESSE

O estresse corre em decorrência das mudanças ocorridas e que geram um desequilíbrio emocional. Esse desequilíbrio pode ser gerado, por exemplo, numa situação de necessidade fisiológica, como fome e sede, ou até mesmo em mudanças de rotina do dia a dia e dentro da empresa, fazendo assim com que passe a gerar transtornos, angustias e medos por muitas mudanças em períodos curtos, como é o caso do cenário atual, onde ocorrem mudanças todos os dias e as pessoas devem ir se adaptando com isso. O conceito de estresse na questão fisiológica é definido pela estimulação do sistema simpático durante o tempo de desequilíbrio do corpo, como é o caso da dor ou da raiva.

O estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem resposta. A caracterização de um fenômeno de estresse depende da percepção do indivíduo em avaliar os eventos como estressores, portanto o cognitivo tem papel importante no processo que ocorre entre os estímulos potencialmente estressores e as respostas do indivíduo a eles. O termo estressor ocupacional designa estímulos que são gerados no trabalho e têm consequências físicas ou psicológicas negativas para um maior número de indivíduos expostos a eles.

FATORES DESENCADEADORES DE ANSIEDADE E ESTRESSE NO TRABALHO

A ansiedade se manifesta em vários momentos da vida, onde normalmente ela adquire uma intensidade maior em momentos de crise que pode resultar em pânico. O cenário atual proporciona uma ansiedade elevada para as pessoas que precisam voltar a trabalhar. Muitas estão com medo de voltar ao trabalho por conta da adaptação do novo contexto, porque em tempo de covid19 várias adaptações foram necessárias para garantir a segurança das pessoas dentro das organizações e nos demais ambientes.

Analisando o contexto social, deve compreender a conduta da pessoa frente a essas situações de crise, e qual a primeira reação dela, para posteriormente se posicionar e elaborar estratégias para auxiliar os gestores para que os funcionários sintam-se seguros e amparados nesses momentos.

Essa ansiedade pode deixar de o funcionário aproveitar oportunidades profissionais e deixem também de usufruir dos benefícios proporcionados pelo trabalho.

A ansiedade nesse momento de pandemia, pode se manifestar também pelo fato de que as informações e decretos a serem seguidos mudam constantemente fazendo assim com que o funcionário passe a ficar com incertezas sobre o que vai acontecer no cotidiano sendo que pode mudar todos os dias. Essa questão pode gera ansiedade nos funcionários pela falta de informações para se organizar no seu dia.

O estresse é uma reação de resposta às agressões da vida cotidiana: emoções, choques, ruído, tensão, mudanças, pressões diferentes ao longo da diária de trabalho. Se as agressões são fortes, o estresse pode manifestar-se por ansiedade ou sintomas físicos. A maioria das pessoas geralmente são estimuladas ou estressadas em excesso. Outra questão que deve ser levada em conta que a ansiedade se manifesta é pela tensão muscular onde o corpo naturalmente fica mais tensionado e rígido. Pesquisas realizadas descrevem que tanto a ansiedade como o estresse podem resultar também em dores de cabeça e até enxaquecas.

PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E ANSIEDADE NO TRABALHO

O estresse ocupacional afeta o indivíduo, a prestação de serviço e a qualidade dele, sendo necessário o trabalho preventivo junto as organizações. A prevenção é de fundamental importância porque busca repassar a questão dos cuidados necessários a respeito da saúde do trabalhador para que em contrapartida a organização alcance suas metas. A redução do estresse envolve vários aspectos, como alimentação, relaxamento, exercício físico, estabilidade emocional e qualidade de vida, e esses fatores devem ser considerados como um todo para que se possam alcançar resultados satisfatórios. No trabalho essa redução de estresse ocorre com um ambiente agradável, com uma boa comunicação interna entre o grupo e entre os líderes e gestores.

COMO TRABALHAR OS MEDOS, INSEGURANÇAS E ANGUSTIAS NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL QUANDO CONSTATADO

O medo não é uma emoção patológica, mas algo universal dos animais superiores e do homem. O medo é um estado de progressiva insegurança e angústia, de impotência e invalidez crescentes, ante a impressão iminente de que sucederá algo que queríamos evitar e que progressivamente nos consideramos menos capazes de fazer.

As pessoas manifestar o medo por várias coisas: medo de pegar uma doença, medo de perder o emprego, ou até medo pelos familiares. Esse medo gera angustia, estresse e ansiedade pelo que está por vir. Nas organizações deve ser trabalhado essas questões no grupo e estabelecer uma comunicação assertiva.

A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO

A comunicação pode ser entendida como ela verbal, escrita, e tem como objetivo transmitir determinada mensagem, do emissor para o receptor, por meio de um canal, com determinado código. A convivência entre os indivíduos sempre requer algum tipo de comunicação.

A maneira de se comunicar pode ser unilateral ou bilateral. O emissor transmite determinada mensagem para o receptor. A segunda é estabelecida quando há um intercâmbio de mensagens entre os envolvidos.

A comunicação na empresa é um fator muito importante, para que seja repassado e entendido pelo grupo, o líder dentro de uma empresa faz esse intercâmbio de informações a equipe, porém após expor suas ideias e metas deve ouvir seu grupo/ equipe, pois precisa da coparticipação dos outros para pensar qual será a melhor estratégia em um momento de crise.

Para que os diálogos entre líderes e empregados sejam claros, faz-se necessária a prática da comunicação de mão dupla. Ambos os lados devem ter o direito de transmitir suas mensagens.

Uma comunicação interna bem efetuada acontece quando:

- Promove a troca de informações entre áreas e departamentos;
- Unificar crenças e valores da empresa;
- Preservar ou modificar a imagem da empresa junto ao seu público interno;
- Conscientizar empregados quanto à importância do seu papel;
- Disseminar normas e procedimentos;
- Valorizar e reconhecer esforços coletivos e individuais;
- Manter canais abertos para comunicação e feedback acessíveis a todos os níveis;
- Despertar o interesse dos empregados para assuntos relevantes ao negócio.

SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout é conhecida como o esgotamento profissional. É considerada como uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho, sendo classificada como exaustão emocional, despersonalização e ineficácia.

O Burnout pode ser definido por meio de fases, onde entende-se que o trabalho não satisfaz as necessidades do indivíduo, onde o indivíduo está estagnado e frustrado por não receber recompensas e reconhecimento pelo que desenvolve na organização. A partir dessas questões as energias vão se transformando em irritabilidade, fadiga, perda da auto estima e de autoconfiança.

O Burnout é gerador de importantes perdas de recursos humanos e econômicos, podendo levar os profissionais ao afastamento laboral, de curto e médio prazo, por ansiedade, depressão, transtornos do estresse, transtornos psicossomáticos e mesmo ideação suicida.

TÉCNICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE EM MOMENTO DE CRISE

1 Respire fundo e calmamente.

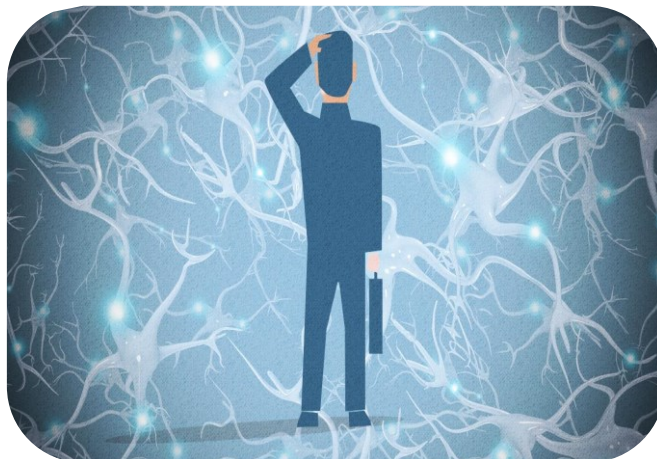
A respiração consciente pode parecer muito simples, mas é uma ótima maneira de deixar o corpo ficar em um estado mais relaxado. É algo que você pode fazer em sua mesa no trabalho, em seu carro, e antes ou depois de um evento.



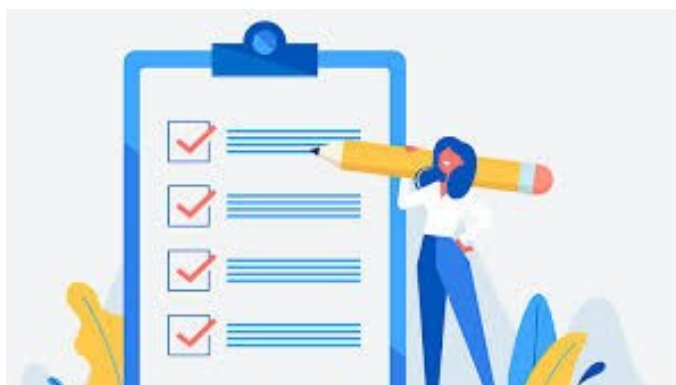
2 Tente manter o pensamento no aqui e no agora para estabelecer metas e rotinas no trabalho.



3 Avalie seu nível de ansiedade: Classifique já no início da jornada de trabalho como está a sua ansiedade em uma escala de zero a dez, sendo completamente calmo zero e dez sendo um estado de ansiedade grave.



4 Crie uma rotina desde a manhã até a noite.



5 Aponte metas a alcançar naquele dia.

Seja criativo. Mude a sua postura mental e física para poder acessar mais recursos.



6 Em situações de ansiedade faça os exercícios de respiração.



7 Pratique atividades físicas; Praticar atividades físicas ajuda a lidar com estados de ansiedade, porque eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer. Escolha um que seja o mais eficaz para você.



8 Reduza seu estresse diário: Recomendo sessões de acupuntura, meditação, yoga, musicas.



9 Meditação.

A meditação ajuda muito, especialmente a meditação guiada, uma vez que o objetivo principal é acalmar a mente e afastar os pensamentos ruins que levam à ansiedade e ao estresse. A meditação pode ajudá-lo a se concentrar em si, nos seus arredores ou estar consciente do tempo presente.



10 Monte um repertório de músicas.

Emoções positivas são despertadas sempre que ouvimos músicas das quais gostamos. Ao escutar uma boa música, as áreas cerebrais envolvidas com as sensações de prazer e recompensa são ativadas, o que não só nos distrai temporariamente dos problemas, como diminui o nível do hormônio de estresse no organismo, reduzindo a ansiedade.



11 Monte um repertório de filmes.

Pense ao escolher esses filmes que eles também possam despertar as emoções que você precisa. O importante é fazer com propósito.



12 Faça coisas que te dão prazer, se desligue um pouco das notícias ruins, respire e agradeça pelo dia de hoje.



13 Utilize técnicas de respiração e inspirando lentamente pelo nariz, com a boca fechada.

Ao inspirar, deixar o abdômen expandir-se, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois, expirar lentamente, expelindo o ar pela boca.



14 Evite pensamentos negativos.

Em situações de ansiedade que se estendem por longos períodos, recomenda-se que a pessoa evite os pensamentos negativos ou catastróficos.



15 Mantenha o foco de atenção no presente.

Concentre-se no aqui e agora. Preste atenção nos objetos ao seu redor.



16 Esteja com quem você ama.

Conviver com pessoas queridas da família, amigos e no grupo de trabalho que se tenha afinidade faz toda diferença na qualidade de vida.

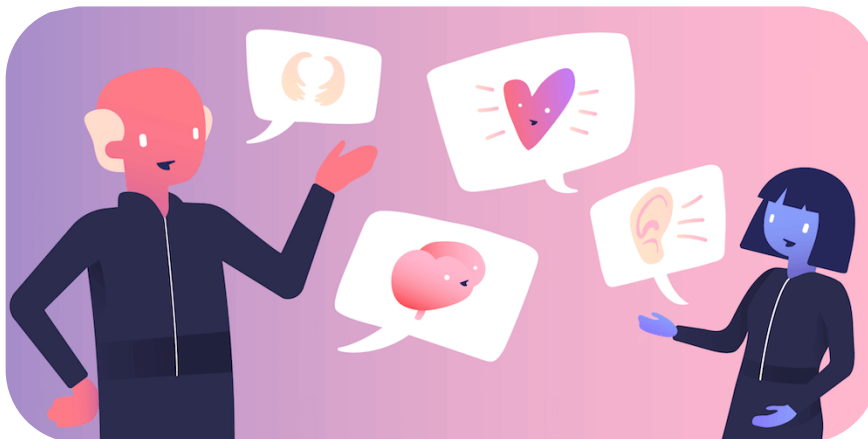


17 Dedique tempo para se cuidar.

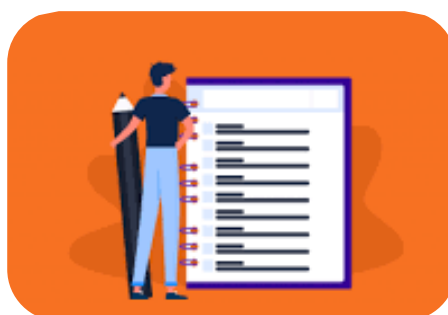
Reservar algum tempo do dia para você e ser capaz de ouvir suas reais necessidades pode contribuir diretamente para o controle da ansiedade.



18 Pratique a empatia: Converse com seus colegas, e escute eles também.



19 Sempre se organize para seu dia.



20 Procure ajuda psicológica.

Às vezes, só um ombro amigo não é suficiente. Se você se encontra em um estado de ansiedade mais elevado, não deixe de buscar ajuda especializada.



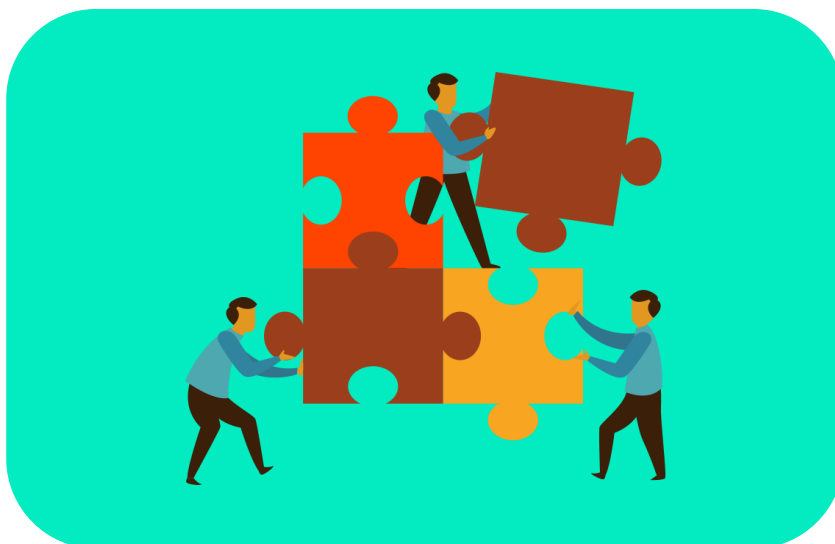
21 Cultive bons hábitos.

Nem tudo o que você está fazendo está errado, com toda certeza. Então, procure manter o que você faz bem, e intensifique essas atividades e características.



22 Trabalhe em equipe.

Muitas vezes se sobrecarregamos sem necessidade, aceite ajudas no decorrer da jornada, assim como ajude o próximo na mesma intensidade.



REFERENCIAS

BUENO, W. A Rádio Peão e democracia interna nas organizações. São Bernardo do Campo. **ReFAE – Revista da Faculdade de Administração e Economia**. Universidade Metodista, v.2, n.2, p. 92-100, 2011

FREIRE, P. **Extensão ou comunicação?** Rio de Janeiro, Editora Paz e Terra, 1969.

MARQUES, R. **Comunicação interna**. Recife, Portal RH, 2004. Disponível em <http://www.rh.com.br/Portal/Comunicacao/Artigo/3715/comunicacao-interna.html>

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113. 1981.

MELTZER, L. E. A ansiedade nas doenças, cardiovasculares. Fatores de ansiedade no tratamento compreensivo do doente. **Excerpta Medica**, Holanda, 1974.

OLIVEIRA, M. I. S. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. v. 1, n. 7, p. 30-34. 2011. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006&lng=pt&tlng=pt.

REYES, A. N.; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2017.

RIEZLER, K. The social psychology of fear. **The American Journal of Sociology**. v. 49. n. 6. maio 1944.

ROCHA, T.; GOLDSCHMIDT, A. **Gestão de stakeholders** - Como gerenciar o relacionamento e a comunicação entre a empresa e seus públicos de interesse. São Paulo, Saraiva, 2001

TORQUATO, G. **Comunicação nas organizações (recursos eletrônicos)**: empresas privadas, instituições e setor público, São Paulo: Summus, 2015.

ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL DE COLABORADORES ORGANIZACIONAIS PÓS COVID-19

Larissa Alberti Gonçalves
Jessica Nathana Dutra Lemos

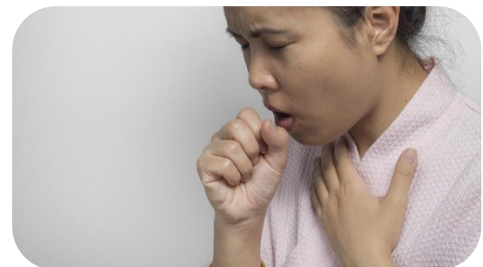
Covid-19 – Coronavírus

O Coronavírus, segundo a Organização Mundial de Saúde, é uma classificação de vírus que pode causar algumas infecções nos canais respiratórios, o que resulta em uma doença chamada “Covid-19” (OMS, 2020).



A transmissão da Covid-19 se dá, principalmente, com o contato físico de pessoa para pessoa, por isso a necessidade do isolamento social (OMS, 2020).

Os sintomas mais comuns da Covid-19 são: febre, cansaço, tosse seca e dificuldades para respirar (OMS, 2020).



Indivíduos com 60 anos ou mais, portadores de doenças crônicas e/ou preexistentes, como diabetes ou cardiopatias, estão mais propensos a ter a doença agravada (OMS, 2020).

O que é uma cartilha?

Uma cartilha é utilizada como um meio ou recurso instrucional, impresso e que tem como objetivo principal auxiliar os leitores sobre um determinado tema (FAEB, SENAR, SINDICATOS).

Quem pode utilizar?

Esta cartilha é destinada para organizações de pequeno, médio e grande porte, colaboradores e Psicólogos da área Organizacional e do Trabalho.

Como utilizar?

Pode ser utilizada como instrumento auxiliar para o esclarecimento de dúvidas sobre o atual cenário da Covid-19, cuidados a serem tomados, além de atuar na promoção à saúde mental de colaboradores com as propostas e estratégias de coping.

O que são estratégias de Coping?

Atualmente, as Estratégias de Coping vêm sendo cada vez mais utilizadas por profissionais da Psicologia, Administração e Empresas em geral. Elas são eficazes no alívio dos níveis de *estresse*, considerando que pode ter funções positivas, como:

Promover maior qualidade de vida;

Propor outras formas de visualizar os problemas;

Auxiliar significativamente na redução dos níveis de estresse;

Melhorar as relações dentro das organizações ⁽³⁾



O Coping pode ser dividido em duas categorias funcionais: Coping focado nas emoções e o Coping focado nos problemas. Estas duas estratégias podem mudar de momento para momento durante um período ou situação de estresse (GADANHO, 2014).

As estratégias de Coping focadas nas emoções baseiam-se na avaliação do indivíduo que não é capaz de agir perante condições ambientais ameaçadoras. Dessa forma, o indivíduo utiliza estratégias de processos cognitivos para a redução, prevenção, minimização e comparações positivas perante acontecimentos negativos (GADANHO, 2014).



As estratégias de Coping focadas nos problemas, no entanto, acontecem quando as condições apresentadas e/ou vivenciadas são avaliadas como prováveis a mudanças. São destinadas a definir o problema, encontrar uma solução e considerar diferentes opções com relação à custo/benefício (GADANHO, 2014).

O que é a saúde mental?

A saúde mental possui conceitos diversos, além de serem há muito tempo influenciados por contextos e evoluções distintas. A partir da incorporação destes conceitos pelas mais diversas áreas, é que dá-se início à consolidação do cuidado em saúde (GAINO et al, 2018).



Dessa forma, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (GAINO et al., 2018).

A importância da saúde mental nas organizações

Visto que o trabalho é identificado como um importante mediador entre instancias sociais e saúde humana, ele pode vir a favorecer ou prejudicar indivíduos de maneira significativa, seja em grupo ou individualmente. Dessa forma, o trabalho pode ser fonte de desgaste ou fortalecimento para a saúde mental do trabalhador. Torna-se imprescindível que seja investigado as relações e condições gerais de vida e as situações de trabalho de um indivíduo (SELIGMANN-SILVA, 1997).



Estudos referentes à Saúde Mental no Trabalho vêm repercutindo de diversas formas e sendo estudadas com as mais diferentes abordagens, devido ao número crescente de casos relacionados aos acidentes e patologias originadas no trabalho, que podem ser exemplificados com a complexidade do desgaste físico e emocional (SELIGMANN-SILVA, 1997).

Entre conceitos de saúde e doença, reconhece-se um estágio de mal-estar e tensão que não são considerados patologia, mas poderá vir a causar algum quadro mórbido caso não seja encontrada alguma alternativa plausível para o tratamento destes sintomas (SELIGMANN-SILVA, 1997).



A fadiga no trabalho, por exemplo, faz parte dos estudos iniciais da psicofisiologia, onde a mesma tem sido constantemente estudada devido à sentimentos e emoções apresentados posteriormente, como o estresse leve. Portanto, quando se trata de saúde coletiva, especialmente no ambiente de trabalho, devemos nos atentar para as práticas preventivas (SELIGMANN-SILVA, 1997).

Situações emergenciais que afetam as organizações

Pesquisas sobre as crises ocorridas dentro das organizações ainda estão em fase inicial de desenvolvimento, não havendo muitos estudos e publicações que possuam como foco principal a compreensão das crises organizacionais e sua gestão (EBERLE; CASALI, 2012).



As crises ocorridas nas organizações podem ter sido desencadeadas por diversos eventos e fatores: problemas na questão financeira e econômica, alterações tecnológicas, culturais e/ou políticas, acidentes industriais ou desastres naturais (EBERLE; CASALI, 2012).

Pesquisas sobre crises nas organizações podem focar a análise de diversos aspectos, como: psicológicos, sociais, culturas, financeiros e tecnológicos. Além disso, podem estar correlacionados às relações públicas, estratégia, comunicação e gestão de crises (EBERLE; CASALI, 2012).

Podemos definir uma crise organizacional como “um evento de baixa probabilidade e alto impacto que ameaça a viabilidade da organização e é caracterizado pela ambiguidade de causa, efeito e meios de resolução, bem como pela crença de que as decisões precisam ser tomadas de forma rápida” (EBERLE; CASALI, 2012).

Conclui-se, portanto, que crises organizacionais são situações que podem vir a afetar ou destruir um sistema organizacional como um todo. Essas crises requerem ações e decisões urgentes para que se possa realizar toda a reestruturação de uma empresa afetada (EBERLE; CASALI, 2012).

Técnicas que podem ser utilizadas

Investir em ações de desenvolvimento:

Aumentar o repertório comportamental do grupo, gerando motivação e melhores resultados para a organização a partir do contato entre colaboradores e o conceito de Coping (FORMARE ASSOCIADOS).



Desenvolver competências comportamentais:

Determinadas inteligências e competências são de suma importância para um bom enfrentamento de conflitos ou estresse, como, por exemplo, a empatia, a resiliência, inteligência emocional, etc. Elas ajudam na visualização do conflito a fim de encontrar uma solução possível diante de tal cenário (FORMARE ASSOCIADOS).

Incentivar o *Coping* em grupo:

O *Coping* normalmente é utilizado como foco de estratégias individuais. No entanto, quando aplicado em grupo, ele costuma ser ainda mais eficaz para o enfrentamento do estresse, pois acaba fortalecendo a todos. Incentivar os colaboradores a discutirem seus sentimentos e emoções, pode ajudar na busca por resoluções inovadoras (FORMARE ASSOCIADOS).



Manter os colaboradores tranquilos e conscientes sobre os cuidados obrigatórios durante e após a Covid-19

Durante o período de pandemia, deve-se tomar alguns cuidados com relação à saúde e higiene pessoal como:

- Lavar as mãos e utilizar álcool em gel várias vezes por dia;
- Quando tossir ou espirrar, cobrir com o braço, lavando-o posteriormente;

- Evitar o toque ou cumprimento com outras pessoas, principalmente fora do ambiente familiar;
- Sair de casa somente em situações emergenciais (emprego / farmácia / mercado), até que a situação seja normalizada.



REFERÊNCIAS

EBERLE, A. D.; CASALI, A. M. Crise organizacional e sensemaking: o caso de um hospital público no contexto da pandemia de influenza A (H1N1). **Cad. EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 820-840, dezembro 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-39512012000400004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em abr. 2020.

FAEB, SENAR, SINDICATOS. **Cartilhas**. Disponível em <http://www.sistемаfaeb.org.br/publicacoes/cartilhas/>

FORMARE ASSOCIADOS. Entenda o que são estratégias de Coping e como aplicá-las nas organizações.

GADANHIO, T. F. P. **Relação entre estratégias de coping e resiliência após a vivência de um acontecimento potencialmente traumático**. Universidade de Lisboa, 2014.

GAINO, L. V. et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/o-ministro/746-saude-de-a-a-z/46490-novo-coronavirus-o-que-e-causas-sintomas-tratamento-e-prevencao-3>.

SELIGMANN-SILVA, E. Saúde mental e automação: a propósito de um estudo de caso no setor ferroviário. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 2, p. S95-S109, 1997. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1997000600009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em abr. 2020.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO ENFRENTAMENTO DA COVID – 19: CARTILHA DIRECIONADA AOS FUNCIONÁRIOS DO HOSPITAL SANTA CRUZ DE CANOINHAS - SC

Milena Carvalho Santos
Daniel Costa Vianna Mucciolo



Estamos enfrentando um momento de pandemia diante do Sars-CoV-2, em janeiro de 2020, houve o início da pandemia da COVID-19, em pouco tempo atingiu vários países, sendo considerada uma pandemia em 11 de março de 2020 segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). O coronavírus é uma família de vírus que pode resultar em infecções respiratórias que vão desde um resfriado até sintomas agudos graves.

Este novo coronavírus produz a doença classificada como COVID-19, sendo agente causador de uma série de casos de pneumonia na cidade de Wuhan (China). Ainda não há plenas informações sobre a história natural da doença, nem vacinas ou medicamentos reconhecidamente seguros para tratar ou prevenir a doença.

Por isso, médicos, enfermeiros e todos os agentes de saúde estão trabalhando arduamente para atender milhões de doentes infectados pelo novo coronavírus COVID-19. Enfrentando seus medos, angústias, aflições diante de um vírus que mata cada vez mais pessoas em todo o mundo.

O QUE É?

Esta cartilha foi criada especialmente para orientação sobre os devidos cuidados da doença e apresentar formas de diminuir o medo e a ansiedade frente ao novo desafio e serve como documento de orientação e explicação sobre devidos cuidados psicológicos sobre a nova doença.

PRA QUEM É?

Esta cartilha tem como intuito orientar funcionários do Hospital Santa Cruz de Canoinhas, incluindo médicos, enfermeiros, agentes de saúde e todos os funcionários que compõe a equipe.

QUAIS O OBJETIVO?

- Fornecer um conjunto de recomendações para funcionários do hospital que estão enfrentando a COVID-19;
- Orientar sobre cuidados da saúde mental;
- Identificar manifestações da sociedade em apoio aos profissionais da saúde;
- Apresentar conhecimento sobre aspectos psicológicos do medo e da motivação.

COMO USAR?

Pode ser usada como ferramenta de enfrentamento da COVID-19, servindo de um material explicativo e preventivo da doença.

O QUE É SAÚDE MENTAL?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), "A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". Essa definição, de 1946, foi inovadora e

ambiciosa, pois, em vez de oferecer um conceito limitado de saúde, expandiu a noção incluindo aspectos físicos, mentais e sociais (D'ELÍA, 2013).

Assim como é de extrema importância cuidarmos da saúde física, do corpo, é preciso cuidar da saúde mental, da nossa mente, dos nossos pensamentos, ações e emoções.

O MEDO E SUA DEFINIÇÃO

Nós seres humanos somos passíveis de sentimentos e emoções, e afinal, quem nunca sentiu “medo”, mesmo que lá no íntimo, que atire a primeira pedra! Pois, por sermos seres humanos, existe uma infinidade de fatores que então desencadeiam o medo, que assim, podem acometer indivíduos em todas as faixas etárias, que pode ser um medo passageiro ou até mesmo tornar-se psicopatológico.

O medo nada mais é do que uma alteração das emoções e dos sentimentos, que também significa que é fundamental para nossa autopreservação, ou seja, é preciso sentir medo. Já imaginou se não o tivéssemos? O que não seríamos capazes de fazer? Atravessar uma rodovia sem temer um acidente, ou até mesmo provocar um acidente, colocando em risco a própria vida.

Segundo Dalgalarrrondo (2006), o medo não é uma emoção patológica, mas algo universal dos animais superiores e do homem. O medo é um estado de progressiva insegurança e angústia, de impotência e invalidez crescentes, ante a impressão iminente de que sucederá algo que queríamos evitar e que progressivamente nos consideramos menos capazes de fazer.

REAÇÃO LUTA-FUGA

A reação luta-fuga, definida por Cannon em 1932, está relacionada com a sobrevivência das espécies, sendo assim, um organismo, seja ele humano ou animal, quando se sente ameaçado, pode apresentar duas reações distintas: confronto com a ameaça (luta), caso considere que, face a uma determinada ameaça ou predador, apresente hipóteses realistas de o derrotar, ou a evitar a mesma (fuga), quando a ameaça ou o predador são sentidos como mais poderosos,

reduzindo hipóteses de ganho por parte do organismo (NEUFELD; DAVIDSON, 1974; DOUGALL; BAUM, 2001; TAYLOR, *et al.*, 2000).

Por sua vez, a reação de ansiedade/medo faz parte de um sistema de comportamento defensivo, construído pela evolução para enfrentar perigos, pois tal sistema detecta um perigo e produz respostas que visam aumentar a sobrevivência numa situação avaliada como perigosa.

Sendo assim, a reação luta-fuga, se dá através de uma ameaça eminente, onde o indivíduo tomará providências tal como lutar ou fugir de determinada situação ameaçadora.

MOTIVAÇÕES INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA

Diversos autores fazem referência à motivação, o conceito motivação é abordado de maneiras muito diferentes, e muitas vezes, contraditórias.

A motivação é encarada como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente (VERNON, 1973, p. 11).

A motivação intrínseca e extrínseca nada mais é que motivação interna e externa.

A motivação intrínseca tem origem dos fatores internos dos indivíduos, relaciona-se com a sua forma de ser, seus interesses, gostos, etc. Neste tipo de motivação, não há necessidade de existir recompensas, visto que a tarefa em si própria, representa interesse para o sujeito, algo que ele gosta ou está relacionado com a forma de ele ser. Porém, como uma motivação interna, sendo algo interno ao próprio indivíduo é algo subjetivo, o que pode depender da perspectiva de cada um.

Já a motivação extrínseca se dá através de fatores externos dos indivíduos, que lhe forneçam algum tipo de recompensa. O indivíduo faz a tarefa para ser recompensado ou para não ser castigado. As premiações de campanhas para a equipe comercial ou o bônus oferecido para vendedores que alcancarem determinado valor de faturamento, são bons exemplos. No ambiente corporativo, o clima organizacional, as atividades diversificadas, os treinamentos de aprimoramento e outros benefícios se destacam como formas eficientes de estímulo

externo. Elas contribuem para manter o quadro de funcionários comprometido e produtivo. Este tipo de incentivo é uma maneira de ajudar as pessoas a se manterem engajadas e ainda serve como um fator complementar.

Tais motivações são fundamentais para o ser humano, em diversas áreas da sua vida, seja pessoal ou profissional, precisamos dessas motivações para nos movimentar diante dos nossos objetivos e conquistas.

Nesse momento de indefinição, vemos que diante dessa pandemia surgiram sentimentos de medo e as reações emocionais, o que fazem parte, sendo assim, devemos aproveitar esse momento para nos reconectar com nossas motivações internas, que fizeram escolher e optar pelo trabalho na área da saúde.

A PANDEMIA DA COVID-19

Como profissionais de saúde estão reagindo a esse período?



Todos os dias diversos profissionais de saúde se vestem para enfrentar mais um dia de luta contra um inimigo que não se pode enxergar e provoca mortes silenciosas e rápidas, a nova doença COVID-19.

Segundo diversos relatos de profissionais de saúde, o que prevalece entre eles é o medo, a angústia, insegurança e o pior, o pavor de ser contagiado e levar esse vírus para casa podendo disseminá-lo.

Porém, uma das situações a serem pensadas é sobre a escolha de cada profissão da área da saúde, seja ela medicina, enfermagem, psicologia, entre outras, fazer tal questionamento do porque das escolhas dessas profissões tão nobres, o

que levou cada um escolher ser “médico”, “enfermeiro”, e qual foi seu juramento ao concluir a graduação...

Quando formados, os acadêmicos de Medicina fazem tal juramento que incluem estas palavras:

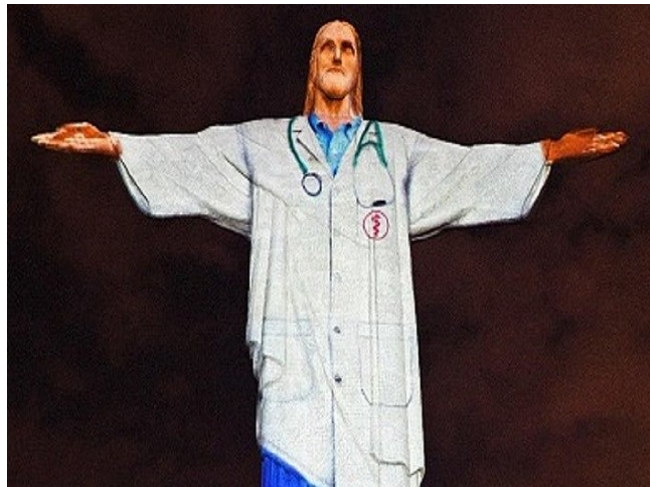
“Eu prometo solenemente consagrar minha vida ao serviço da humanidade; a saúde e o bem-estar de meu paciente serão as minhas primeiras preocupações”

Essa parte do juramento diz muito sobre a atuação de cada médico, ao enfrentamento dessa nova doença que estamos vivendo, ao comprometimento de cada um, como profissional de saúde e também linha de frente no combate da COVID-19.



Homenagens prestadas aos profissionais de saúde...

O nosso muito obrigado!



- Estátua do Cristo ganha máscara em homenagem aos profissionais de saúde em Sertãozinho, SP;
- Homenagem a profissionais de saúde é projetada no Cristo Redentor no Rio de Janeiro;
- Jovens cantam em frente a Hospital para homenagear profissionais de saúde da Santa Casa de Lins SP;
- Grafito feito na Fazenda Rio Grande em Curitiba em homenagem a profissionais da saúde durante a pandemia vira sucesso na internet;
- Bombeiros prestam homenagens aos profissionais de saúde em Belo Horizonte com uma apresentação musical servindo de estímulo ao enfrentamento da COVID-19;
- Unimed faz homenagem aos profissionais de saúde com campanha ao som de aplausos na grande Florianópolis SC;
- Hospital Albert Einstein divulga vídeo em homenagem aos profissionais de saúde;
- Profissionais de saúde são homenageados com aplausos nas janelas;
- UBSs amanhecem com cartazes homenageando profissionais da saúde em Corupá SC;

Dentre todas as homenagens feitas para todos os profissionais de saúde, com o intuito de agradecer, de prestar solidariedade e principalmente para fazer com que se sintam acolhidos nessa batalha enfrentada por todos nós, e principalmente por eles como linha de frente para o combate da doença.

Isso tudo nos mostra o quão importante é a empatia nesse momento tão difícil, pois a empatia implica na capacidade de nos posicionarmos no lugar do outro para compreendermos a sua realidade interna, independentemente da pessoa em questão, de estarmos ou não de acordo com ela ou de simpatizarmos ou não com ela. Esse é o momento crucial para que todos nós possamos demonstrar empatia pelo outro, para nos ajudar, para doar, e fazer o bem a quem precisa.

Segue algumas imagens referente as homenagens prestadas aos profissionais de saúde:



Michel Devis, Curitibano autor do grafite;



Bombeiros prestam homenagens aos profissionais de saúde em BH;



Cartazes foram fixados na entrada dos postos de saúde em Corupá SC;



Moradores de Laranjeiras, no Rio, batem palmas das janelas para os profissionais de saúde que estão na luta contra a pandemia do novo coronavírus.

Dentre todas as homenagens feitas a todos os profissionais de saúde, deixo a reflexão para todos os colaboradores, sejam eles de hospitais, unidades básicas de saúde, e de todos os outros lugares onde estão atuando para o combate do COVID-19, para que juntos, unam forças para continuar essa batalha, não deixando de lado o amor pela profissão e pelos cuidados com as pessoas, e tomando todas as medidas protetivas para que cuide de sua própria saúde e de sua família que estará em casa aguardando cada retorno para casa.



REFERÊNCIAS

D'ELÍIA, K. A. A. Uma abordagem psicológica sobre o medo. **Psicologado**. 2013. Disponível em <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagem-psicologica-sobre-o-medo> . Acesso em abr. 2020.

TODOROV, J. C.; MOREIRA, M. B. O conceito de motivação na psicologia. **Rev. Bras. Ter. Comport. Cogn.** São Paulo, v. 7, n. 1, p. 119-132, jun. 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em abr. 2020.

ELOI, J. **Motivação extrínseca vs intrínseca**. 2014. Disponível em: https://www.psicologiafree.com/areas-da-psicologia/psicologia_clinica/motivacao-extrinseca-vs-intrinseca/. Acesso em abr. 2020.

ORIENTAÇÃO AOS COLABORADORES PARA APLICAR EM SEUS AMBIENTES DE CONVIVÊNCIA – EM RELAÇÃO A COVID 19

Aline Ostroski
Jaqueline Conceição



ATENÇÃO

*Os acadêmicos de Psicologia da Universidade do Contestado – Canoinhas
informam!*

EM ISOLAMENTO!

Pessoa que testou positivo para a COVID 19

EM QUARENTENA!

*Pessoa que esteve em contato com alguém
que tem o vírus e está aguardando para ver
se tem sintomas*

EM DISTANCIAMENTO SOCIAL!

*Pessoa que está fazendo a sua parte para
reduzir o risco de transmissão*

*Agora você já sabe distinguir uma coisa da outra
Pratique o DISTANCIAMENTO SOCIAL para não cair
em QUARENTENA e acabar em ISOLAMENTO*

INTRODUÇÃO

Em 29 de dezembro de 2019, um hospital em Wuhan admitiu quatro pessoas com pneumonia e reconheceu que as quatro haviam trabalhado no Mercado Atacadista de Frutos do Mar de Huanan, que vende aves vivas, produtos aquáticos e vários tipos de animais selvagens ao público. O hospital relatou essa ocorrência ao Centro de Controle de Doenças (CDC-China) e os epidemiologistas de campo da China (FETP-China) encontraram pacientes adicionais vinculados ao mercado e, em 30 de dezembro, as autoridades de saúde da província de Hubei notificaram esse cluster ao CDC da China (BRASIL, 2020b).

Segundo o Ministério da Saúde o Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China, o que provoca a doença chamada de (COVID-19) (BRASIL, 2020b).

Neste caso, como acadêmica de Psicologia da Universidade do Contestado – Canoinhas junto com a supervisora deste Estágio, pensamos em fornecer nossa colaboração para a empresa Cimentela Indústria de Telas e Artefatos de Concreto Ltda, de forma que possa colaborar e contribuir com orientações aos seus colaboradores sobre questões de higiene no local de trabalho.

O objetivo da cartilha é apresentar sugestões de higienização no local de trabalho para que assim sirva de referência e utilização por parte de todos os colaboradores e essas novas práticas se propaguem aos seus familiares e amigos por meio das redes sociais e outros.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO NAS ORGANIZAÇÕES – COVID 19

Adoção de medidas individuais de prevenção e proteção nas organizações

Trabalhe, sempre que possível, com as janelas abertas



	Siga as regras de etiqueta respiratória para proteção em casos de tosse e espirros
Lave suas mãos com água e sabão ou higienize com álcool 70% frequentemente	
	Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos e talheres
Evite a prática de cumprimentar com aperto de mãos ou beijos	
	Siga sempre também as orientações sobre contenção e prevenção da Covid-19 do Ministério da Saúde

SUGESTÕES DE MEDIDAS COLETIVAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO NAS ORGANIZAÇÕES

- Ao realizar as reuniões presenciais que são necessárias, opte por ambientes bem ventilados ou ao ar livre.
- Evite a realização de eventos presenciais em que esteja prevista grande aglomeração de colaboradores.
- Tente usar o maior número de ferramentas a distância como alternativa, caso isso seja possível.
- Opte por deixar álcool em gel 70% na porta do escritório, refeitório ou em locais que tenha maior número de pessoas circulando.



COMO REDUZIR O RISCO DE CONTAMINAÇÃO DO VÍRUS?

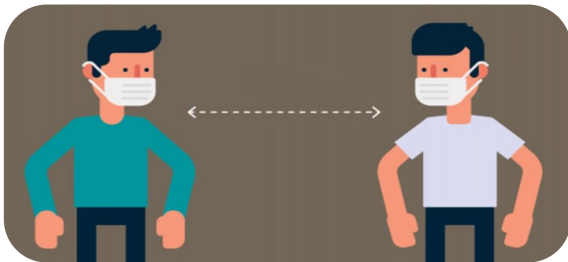
- Lave as mãos várias vezes ao longo do dia com água e sabão.





- Ao tossir ou espirar, cubra a boca e o nariz com o cotovelo flexionado ou com o lenço de papel, se utilizar um lenço de papel descarte-o imediatamente.

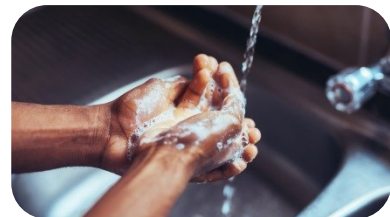
- Evite o contato de pessoas próximas que estejam com sintomas de gripe (febre e tosse).



- A melhor forma de prevenir é a distância física de 1 a 2 metros de outros e a lavagem correta das mãos.

VOCÊ SABE QUANDO É RECOMENDADA A LAVAGEM DAS MÃOS?

- Ao chegar da rua seja no trabalho ou em casa.



- Após tossir ou espirar.

- Quando estiver cuidando de doentes.



- Antes, durante e depois de preparar os alimentos.

- Antes das refeições.



- Após ir ao banheiro.



- Quando as mãos estiverem visivelmente sujas.

- Depois de lidar com objetos no local de trabalho ou em casa.

ISOLAMENTO DOMICILIAR: INSTRUÇÕES PARA PACIENTES E FAMILIARES DE PESSOAS COM COVID-19

Caso algum colaborador tenha sido infectado pelo vírus COVID-19, é importante saber como se portar e quais cuidados deve tomar para o vírus não se propagar em seu ambiente domiciliar, tomando devidas precauções impedindo que sua família se contamine (BRASIL, 2020a).



O QUE É ISOLAMENTO DOMICILIAR?

É uma forma de permanecer em casa tomando alguns cuidados que diminuem o risco de transmitir infecções respiratórias, como a provocada pelo Coronavírus (Covid-19).

Estes cuidados especiais impedem o contato das secreções respiratórias (gotículas expelidas ao espirrar ou tossir) de uma pessoa que pode estar com o Coronavírus (Covid-19) entrem em contato com outras pessoas (BRASIL, 2020a).



ONDE DEVE FICAR A PESSOA QUE PRECISA DE ISOLAMENTO DOMICILIAR?

O ideal é que a pessoa fique sozinha em um quarto, ou em um cômodo da casa adaptado como quarto, se possível com um banheiro privativo. As portas do quarto devem ficar fechadas o tempo todo, mas as janelas devem ficar abertas para que o ambiente fique bem ventilado. O paciente só deve sair deste quarto em caso de necessidade (por exemplo, para ir ao banheiro se este for separado, ou para ir ao médico quando preciso). Se o doente precisa fazer algum tratamento com inalação (ou nebulização), deve fazer sempre dentro do quarto. As refeições também devem ser servidas dentro deste quarto e os utensílios bem higienizados pós uso (BRASIL, 2020a).



QUEM DEVE FICAR EM ISOLAMENTO DOMICILIAR?

Os casos suspeitos de Covid-19 até receber o resultado negativo dos exames.

Se o resultado for positivo o paciente deve ficar em isolamento até o desaparecimento dos sintomas respiratórios. A equipe de saúde orientará os pacientes e seus familiares sobre quando é necessário fazer esse tipo de isolamento, quem deve ficar isolado e por quanto tempo (BRASIL, 2020a).

E QUEM CUIDA DO DOENTE?



Qualquer familiar ou amigo pode cuidar do doente, mas é preciso evitar que sejam gestantes, idosos ou pessoas com outros problemas crônicos de saúde, como outras doenças respiratórias (bronquite, asma, enfisema, etc).

Os cuidadores devem evitar contato com as secreções respiratórias do doente, seguindo as instruções para uso correto de máscaras cirúrgicas, limpeza da casa e dos utensílios usados, além da lavagem das roupas e das mãos (BRASIL, 2020a).

E AS VISITAS?

As visitas devem ser proibidas.

Só as pessoas que precisam cuidar do paciente (dar comida, remédios e etc.) podem entrar no quarto (BRASIL, 2020a).



O QUE É PRECISO TER EM CASA?

Os cuidados de isolamento domiciliar não exigem nenhum equipamento especial.

Além dos produtos de limpeza comuns é necessário ter máscaras cirúrgicas e álcool gel que podem ser adquiridos em farmácias (BRASIL, 2020a).

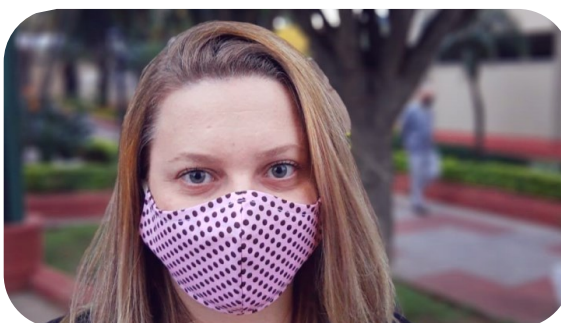


QUEM DEVE USAR MÁSCARA? EM QUE MOMENTOS?

Os cuidadores do doente devem colocar a máscara antes de entrar no quarto do doente e ficar com ela, tampando boca e nariz, durante todo o tempo em que ficarem lá.

O doente não precisa ficar de máscara dentro do quarto, mas deve colocar a máscara, tampando boca e nariz sempre que for sair, por qualquer motivo, e permanecer com ela durante todo o tempo em que ficar fora do quarto. Mesmo dentro do quarto, o doente deve cobrir o nariz e a boca com lenços de papel ao tossir ou espirrar.

As máscaras devem ser jogadas fora toda vez que for usa, isso incluem as máscaras do doente e do cuidador (BRASIL, 2020a).



CUIDADOS PARA OS CUIDADORES PERANTE A COVID 19

Os cuidadores devem tomar algum cuidado especial?

É importante lavar as mãos com água e sabão após cada contato com o doente ou com as roupas, toalhas e lençóis que ele tenha usado (após a lavagem das roupas e a troca de roupas, por exemplo), após a lavagem de pratos, copos e talheres do doente, após a limpeza do quarto, do banheiro e dos objetos, e após cada vez que a máscara for retirada.

Pode ser usado álcool gel 70% substituindo a lavagem se as mãos não estiverem sujas (BRASIL, 2020a).

Como limpar o quarto e o banheiro?

- O quarto e o banheiro devem ser limpos normalmente todos os dias.
- As superfícies do banheiro e do quarto devem ser desinfetadas com álcool 70%.
- O piso do banheiro e o vaso sanitário devem ser desinfetados com hipoclorito (água sanitária), após a limpeza.
- A tampa do vaso sanitário deve ser mantida fechada durante o acionamento da descarga.
- Os panos de limpeza devem ser lavados após cada uso e desinfetados com hipoclorito (água sanitária).
- Antes de usar o álcool ou o hipoclorito certifique-se que essas substâncias não danificarão os objetos.
- O lixo do quarto e do banheiro do doente deve ser descartado em sacos fechados, normalmente, junto com o lixo da casa (BRASIL, 2020a).

COMO LAVAR ROUPAS, TOALHAS E LENÇÓIS USADOS PELO DOENTE?

Não é necessário lavar as roupas do paciente em separado, mas outras pessoas só podem usar qualquer peça que teve contato com o doente depois da lavagem (BRASIL, 2020a).

QUE FAZER COM PRATOS, COPOS, TALHERES E OUTROS OBJETOS USADOS PELO DOENTE?

A louça utilizada pelo paciente não precisa ser lavada separado, mas assim como as roupas os copos, pratos e talheres só podem ser usados por outras pessoas depois de lavados.

Qualquer outro objeto que o doente usar, como por exemplo aparelho de telefone, livros, computador, jornais e revistas, deve ser limpo e desinfetado com álcool a 70% antes de ser usado por outra pessoa (BRASIL, 2020a).

QUAIS CUIDADOS O DOENTE PRECISA RECEBER?

O doente deve ficar em repouso, tomar bastante líquido e receber alimentação leve (BRASIL, 2020a).

O QUE FAZER SE ALGUÉM DA MESMA CASA TIVER ALGUM SINTOMA DE COVID-19?

Deve procurar atendimento médico em unidade de saúde (BRASIL, 2020a).



ATENÇÃO

A pessoa com sintomas de febre alta, tosse seca, cansaço e dificuldade para respirar (em casos graves) deve imediatamente procurar postos de saúde e informar sua situação para receber as orientações e o tratamento o mais cedo possível!

Vale lembrar que ainda não tem vacina disponível para essa patologia, portanto temos que alterar nossas rotinas e seguir as normas e orientações repassadas pelas autoridades de saúde!

**CUIDE DE
VOCÊ**

**CUIDE DE QUEM
VOCÊ AMA**

**VAI FICAR
TUDO BEM!**

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo coronavírus Covid-19**. Centro de Operações de Emergências em Saúde Pública COE-CIVID-19. Brasília abr. 2020a. Disponível em <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>

BRASIL, Ministério da Saúde, **Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo coronavírus COVID-19**. Brasília. Abr. 2020b. Disponível em <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/25/Livreto-Plano-de-Contingencia-5-Corona2020-210x297-16mar.pdf> acesso em 02/04/2020

A LIDERANÇA COMO ALIADA DAS ORGANIZAÇÕES DIANTE DA COVID-19

Aline Ostroski
Jaqueline Conceição



ATENÇÃO!

***Os acadêmicos de Psicologia da Universidade do Contestado –
Canoinhas informam:***

EM ISOLAMENTO:

Pessoa que testou positivo para a COVID 19

EM QUARENTENA:

Pessoa que esteve em contato com alguém que tem o vírus e está aguardando para ver se tem sintomas.

EM DISTANCIAMENTO SOCIAL:

Pessoa que está fazendo a sua parte para reduzir o risco de transmissão.

Agora você já sabe distinguir uma coisa da outra, pratique o distanciamento social para não cair em quarentena e acabar em isolamento.

A cartilha tem o objetivo de explicar a inteligência emocional com um olhar psicológico e nela inspirar os líderes perante a Covid -19 a atuar com mais segurança emocional, acredito que essa dimensão emocional é primordial na liderança neste momento, e por conta disso é que ser inteligente a respeito das emoções é tão importante para uma liderança bem-sucedida.

Aos líderes das organizações, uma boa leitura!

O desafio da liderança



Liderar demonstra uma grande responsabilidade, especialmente em tempos de crise, o que os torna ainda mais desafiador. Em momentos como este, o líder precisa demonstrar capacidade para superar desafios, reforçar comportamentos positivos, fortalecer a relação com a equipe e ser um bom comunicador, para minimizar os impactos negativos.

Profissionalismo, maturidade, transparência e engajamento passam a ser ainda mais exigidos, pois é durante a gestão de crise, que os verdadeiros líderes se diferenciam, mantendo o foco em pessoas e em resultados (WEINSINGER, 2001).

Valorização da Equipe

“Valorizar impulsiona, incentiva, nos leva para frente, dá força e importância, pessoas valorizadas se sentem melhores em suas vidas, podem ousar, propor mudanças com segurança, alimentar o novo”.

No cenário atual, certamente os líderes que valorizarem os seus colaboradores antes, durante e depois dessa crise da COVID-19, possuem grandes aliados no processo e obterão mais resultados em sua gestão.



Essa atitude demonstrará ações concretas que, necessariamente, não serão de caráter financeiro, pois os profissionais sentem-se valorizados por suas condições de trabalho, pela gratidão e reconhecimento do seu desempenho e pela realização de pertencer a uma missão que traz sentido para a sua vida (SILVA; VERGARA, 2003).

Postura Coerente



O autoconhecimento é fundamental para os líderes e nesse contexto caótico provocado pela COVID-19 esse autoconhecimento será determinante para que seja mantida um comportamento essencial diante da equipe e de seus colaboradores, na tomada das decisões necessárias (SILVA; VERGARA, 2003).

Liderança Empática

A liderança demonstra habilidades como a empatia, o entusiasmo, a cordialidade e a capacidade de estabelecer limites.

A COVID-19 traz a perspectiva de produzir em meio a muitas incertezas e essa liderança revela a capacidade de inspirar e motivar a equipe de trabalho, mesmo nesse contexto incerto (SILVA; VERGARA, 2003).



Medidas Efetivas



A visão estratégica de um líder é fundamental, ela quem orienta as ações da equipe no dia a dia e desenvolve a confiança dentro da organização. Os extremos precisam ser evitados: tanto agir impulsivamente, como atuar passivamente, é perigoso.

Manter-se em equilíbrio em plena pandemia deve ser uma meta constante, pois é esse equilíbrio que determinará a velocidade necessária em cada etapa e em cada decisão.

A medida efetiva para esse tempo de isolamento social é a comunicação, utilize a tecnologia por exemplo, neste caso ela é uma medida de extrema importância (SILVA; VERGARA, 2003).

Sua liderança é muito importante

Liderar é um desafio intenso para os profissionais que exercem essa missão.

Avanços em pesquisas do cérebro mostram que os estados de espírito e as ações dos líderes têm enorme impacto nos liderados, ao mesmo tempo que lançam nova luz sobre a capacidade da liderança emocionalmente inteligente de inspirar, despertar paixões e entusiasmos e manter as pessoas motivadas e comprometidas.



Inversamente, faz-se um alerta sobre o poder que a liderança tóxica tem de envenenar o clima emocional do ambiente de trabalho (WEINSINGER, 2001).

Lidere com amor



O cenário social da pandemia COVID-19 traz atualmente uma oportunidade de aprendermos mais sobre o conceito de “Interdependência” com essa dor que nos une na luta pela vida.

Entende-se que essa será uma excelente possibilidade para o exercício da interação para aproximar seus líderes de seus colaboradores, mas sabe-se que essa busca vai demandar humildade e empatia (SILVA; VERGARA, 2003).

REFERÊNCIAS

SILVA, J. R.; VERGARA, S. Sentimentos, subjetividade e supostas resistências à mudança organizacional. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo: FGV-Eaesp, 2003.

WEINSINGER, H. **Inteligência emocional no trabalho**: como aplicar os conceitos revolucionários da Inteligência Emocional nas relações profissionais, reduzindo o estresse, aumentando sua satisfação, eficiência e competitividade. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE EMOCIONAL PERANTE O VÍRUS COVID -19

Ana Claudia Aparecida Przywitowski Balvick

Jaqueline Conceição

INTRODUÇÃO

As cartilhas proporcionam ao longo dos anos, papéis estratégicos e fundamentais na difusão de informação de qualidade, para conscientização sociocultural da vida. Essa cartilha contém estratégias para controle emocional perante o vírus COVID -19 auxiliará como um guia informativo de suporte eletrônico.



Tendo como objetivo ajudar líderes ter informações e sugestões de como agir com sua equipe controlando seus próprios sentimentos e emoções. Como são pessoas da área da saúde e estão expostos ao vírus e tendo contado direto uns com os outros.



A momentos difíceis de ter autocontrole emocional e conduzir a equipe sem envolver seus medos e demonstrar a ansiedade quanto ao assunto COVID -19. Buscando proporcionar estratégias a fim de garantir um ambiente de trabalho mais seguro, produtivo e motivador.

O modo de uso é simples e prático, é preciso realizar a leitura para conhecimento próprio, seguir as instruções e buscar cumprir com as sugestões.

HISTÓRICO DE PANDEMIA

É designada como Pandemia uma doença que **se espalha por várias partes do mundo de maneira simultânea**, que afeta a população de vários países e

continentes (KOLATA, 2002). Pandemia não se refere à gravidade de uma doença, mas sim ao fator geográfico determinante, a qual infecta uma pessoa e passa para outras que vivem na mesma região (TEIXEIRA, 1993), como é o caso que vivemos em pleno século XXI, a pandemia do COVID-19.

Para esclarecimentos, tem-se na história a Pandemia do século passado, que iniciou-se na Espanha em fevereiro do ano de 1918, mais conhecida como a gripe espanhola (KOLATA, 2002). Ocorreu quando as tropas griparam-se, com sintomas de dores de cabeça, febre alta e falta de ar, onde o doente se encontrava incapaz de respirar e com os pulmões cheios de líquido vindo a óbito em poucos dias (KOLATA, 2002). Aquela pandemia voltou a ocorrer no mês de agosto do mesmo ano, sendo ainda mais grave.

Cabe ressaltar que enquanto a primeira ocorrência em fevereiro que atingiu especialmente os Estados Unidos e a Europa, a do mês de agosto devastou o mundo inteiro, atingindo as populações da Índia, Sudeste Asiático, Japão, China e Américas Central e do Sul (KOLATA, 2002).



Contudo, a pandemia chegou no Brasil no mês de setembro do ano de 1918, onde os doentes vieram de navio inglês diretamente de Lisboa, desembarcando doentes no porto de Recife (KOLATA, 2002). Passaram-se um pouco mais de duas semanas, surgiram casos de gripe em outras cidades do Nordeste e em São Paulo (KOLATA, 2002). Logo as autoridades brasileiras ouviram as notícias vindas de Portugal sobre os sofrimentos provocados pela pandemia de gripe na Europa (SOUZA, 2010).

A população tinha medo de sair à rua, onde alguns indivíduos optaram em deixar a cidade buscando refúgio no interior onde a gripe ainda não havia aparecido. Diante daquele cenário desconhecimento de medidas preventivas e terapêuticas

para evitar o contágio e até mesmo de como curar os doentes, as autoridades aconselhavam apenas que se evitassem as aglomerações (SOUZA, 2010).

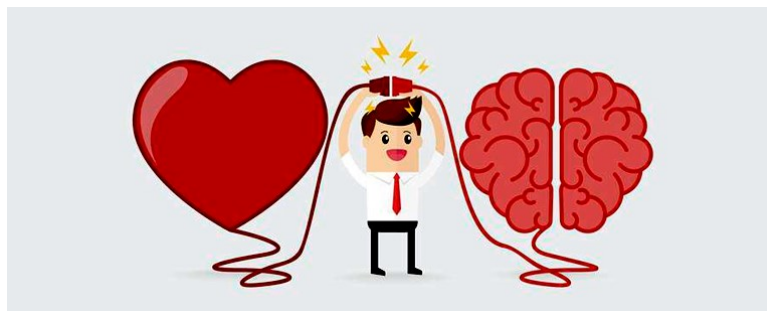
Durante a pandemia de 1918, as cidades ficaram exatamente paralisadas e sem movimentos de pessoas (KOLATA, 2002). Porém mesmo com todos os acontecimentos foi possível retornar as atividades, com muitas mudanças, mas com planejamentos diferenciados e metas foi possível prosseguir a vida após aquela pandemia.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Com o ritmo acelerado da vida cotidiana no ambiente de trabalho e os acontecimentos fenomenológicos aumenta as situações de esgotamento, insatisfação, estresse levando a adoecimento psicológico e físico dos indivíduos trabalhadores.



A busca pela qualidade de vida no trabalho está cada vez mais presente no cotidiano dos trabalhadores e das organizações, tendo em vista que quando trabalha com qualidade de vida no trabalho tem resultados positivos no desempenho do trabalhador. Onde a qualidade de vida no trabalho está presente em várias áreas de conhecimento, como a saúde, psicologia, administração, sociologia, entre outras áreas (SAMPAIO, 1999).



Contudo para desempenhar as atividades do trabalho garantindo a qualidade de vida e saúde mental de alta performance necessita tranquilidade, sanidade mental e inteligência emocional, para não afetar nossas ações no cotidiano. Como toda liderança, obtêm papel de manter as atividades organizacionais da empresa funcionando é relevante verificar oportunidades e identificar processos afetados para que em seguida possa desenvolver e aplicar métodos que contribuam positivamente para qualidade de vida no ambiente de trabalho.

GESTÃO EMOCIONAL NO ESPAÇO DA SAÚDE



Todos estão passando por um momento delicado devido o novo coronavírus COVID -19. Consequentemente a área da saúde requer muita atenção, busca de conhecimento e busca por profissionais que possam estar ajudando na gestão das emoções. Onde as emoções influenciam o tempo todo, a relação um com o outro.

Podemos levar em conta e dar alguns exemplos, tais como o dia a dia de um profissional da saúde, o mesmo se depara com situações de tristeza, dor e até mesmo a morte. Diante a tantos fatores é possível influenciar no seu próprio comportamento assim como influenciar no comportamento do outro que está presente na sua rotina de trabalho.

Sendo assim, muitas vezes se torna difícil para os trabalhadores da área da saúde realizar uma boa gestão emocional no trabalho. Podendo se tornar um desafio compreender os próprios sentimentos.

Com tudo, precisamos buscar ter inteligência emocional e social, sendo ela uma habilidade de conhecermos a nós mesmos, nossos sentimentos e de também

dos outros (GOLEMAN; BOYATZIS; RHEE, 2002), buscando controlar as próprias emoções para que assim possa ter empatia com os colaboradores da equipe. Destacando que a empatia é muito importante para tornar um ambiente de trabalho mais agradável e produtivo.



Vale destacar que a liderança está relacionada ao processo interpessoal, onde o líder procura influenciar seus subordinados a desenvolverem seus trabalhos em busca de atingir os objetivos propostos (HAMPTON, 1992). Tendo em vista que um líder tem a capacidade de influenciar as atitudes, crenças, comportamentos e sentimentos de outras pessoas (SPECTOR, 2005).

No entanto por meio da interação, socialização e um bom diálogo o líder juntamente com sua equipe de trabalho consegue obter mais facilidade no momento de compartilhar emoções, tais quais podem parecer difícil quando se está sozinho e não tem ninguém que possa lhe escutar e ajudar na busca de uma resposta.

Entretanto para saber controlar as emoções, sendo ela uma reação física e psicológica que é experimentada subjetivamente a partir de sentimentos e mudanças fisiológicas, que preparam o corpo para ação (NELSON; LOW, 2011), é necessário entender e colocar em prática. As emoções se desenvolvem e nos preparam para lidar rapidamente com eventos essenciais de nossas vidas (EKMAN, 2011).



ESTRATÉGIAS

Após o surgimento do coronavírus COVID -19 seguido por várias mudanças é possível que os gestores e as lideranças demonstrem preocupação, tendo em vista a área de trabalho. Onde realizam suas atividades tendo contato direto com pacientes suspeitos ou confirmados com a doença.

Sendo assim é relevante buscar estratégias para controlar as próprias emoções e continuar desenvolvendo suas atividades no trabalho, sendo está liderar suas equipes. Enfatizando que a equipe precisa do líder presente, que trabalhe junto, divida conhecimento, informações, tarefas e que os motive trabalhar com segurança e dedicação.



Estratégias de marketing: acesso ao público

Todo ambiente de trabalho possui diferentes indivíduos, com idades, aptidões e percepções distintas. A comunicação verbal utilizada sozinha não possui eficiência em sua totalidade. Para auxiliar no processo de mudanças da equipe nas medidas

preventivas ao combate da COVID-19, de um modo mais saudável, você poderá utilizar várias estratégias do marketing para mobilizar todos.

Por exemplo, posts diários em recursos tecnológicos disponíveis, como mensagens motivadoras e positivas via WhatsApp, ou ainda pode encontrar outras maneiras de passar confiança e motivação aos seus colaboradores, seja em outras redes sociais, poderá deixar em cima da mesa ou até mesmo colar na tela do computador para que quando o colaborador chegar possa ler e sentir-se mais confiante em sua função.

Precursos de informação:

1º Redes sociais;

2º Cartazes na entrada de ambiente compartilhados (banheiros, refeitórios, portas de quartos, corredores e editais).

3º Dinâmicas com colaboradores (Como devo me prevenir?, Como identificar um caso suspeito de COVID-19/ e Meditação para manter sanidade mental).

4º Frases motivadoras para utilização no ambiente de trabalho;

5º Nos meios de comunicação digital e/ou impresso, utilizar cores vivas. São mais atrativas, perceptivas e elevam eficiência da comunicação.

Obs. Todas estas medidas visam abranger todos os indivíduos da equipe.



Estratégias de Coping para regulação das emoções

Com a rotina do dia a dia e com as mudanças que ocorreram após o coronavírus COVID -19 os esforços exigidos pelas atividades desenvolvidas vão

somatizando e elevando o nível dos sentimentos que levam a mudanças do estado emocional.

No entanto, o coping focado na emoção está relacionado com os esforços que cada um realiza, destacando emoções associadas ao estresse ou emoções resultantes dele. Sendo assim, segue algumas estratégias de coping para regulação das emoções que poderá estar auxiliando nesse momento delicado. As estratégias podem ser utilizadas e realizadas conforme o seu percurso de informações.

Mindfulness: Com alguns sentimentos de medo podem ocorrer esquecimentos do presente e começar a viver o futuro com pensamentos negativos que aumento o nível de ansiedade e estresse, pois quando está em estado de Mindfulness encontram-se outros recursos para responder ao stress.

O Mindfulness é uma forma de viver o presente de maneira plena e consciente do que está acontecendo no momento, onde também **ajuda no desempenho do trabalho e no sono. Podendo ser realizado 5 ou 10 minutos antes de ir para o trabalho ou antes de dormir.**

Para realiza-lo é fácil, segue as orientações:

- **TIRE UM TEMPO PARA VOCÊ:** Inicie reservando de 5 a 20 minutos por dia um tempo para você pratica-lo. Há momentos que você poderá perder a concentração, onde os pensamentos diversos podem atrapalhar sua concentração. Fique calma (o) tente novamente ou tente outra hora.
- **RESPIRE:** Encontre uma forma confortável para ficar em um lugar silencioso. Relaxe busque focar no seu corpo. Sentindo suas mãos, os pés, os ombros trazendo sua atenção apenas para sua respiração.
- **USE O QUE VOCÊ TEM:** Esse passo busca tentar levar a consciência do aqui e agora para cada atividade do seu dia, procure observar e perceber detalhes do seu dia que você nunca percebeu antes.
- **VEJA AS POSSIBILIDADES:** Você pode estar experimentando o Mindfulness em diferentes ocasiões, como por exemplo, quando ocorrer algo que você pense no momento não tem solução ou quando não

conseguir manter o controle da equipe como desejava. Pratique a consciência respiratória mesmo no momento difícil, estando atento (a) à respiração, corpo e as emoções. Esse momento pode lhe ajudar tomar decisões precipitadas e poderá ajudar a ser um (a) melhor ouvinte e a evitar dizer algo de que depois possa se arrepender.

- **SAIBA COMO PARAR:** Se em algum momento se sentir frustrado (a), volte à etapa respire. Busque sempre observar o que acontece dentro de você e em sua volta, prosseguindo o que está fazendo. Consequentemente sua condição emocional se tranquilizará.

FOCAR NOS PENSAMENTOS POSITIVOS: Mesmo que seja difícil ter pensamentos positivos busque manter o foco.

Utilize os percussores de informações para enviar uma mensagem ou um texto para sua equipe de trabalho, algo que acalme você e que vai ajudar outras pessoas refletir também, buscando força e energia para mais um dia. Ilumine este dia com pensamentos positivos, busque sua paz interior.

CONTROLE DA ANSIEDADE: Você sabia que a ansiedade é um problema psicológico que tem como consequência sentimento de insegurança ou medo? Bom, após alguns dias tendo contado com outras pessoas pode ocorrer sentimentos de insegurança e até mesmo medo de ficar doente.

Você já percebeu que quanto mais atividades e tarefas você tem no dia, mais força e energia têm para realizá-las? Sendo assim, crie uma rotina para este dia, apontando metas que envolva sua equipe. Caso uma de suas metas não aconteça como planejado, não se frustre, respire fundo, confie no seu potencial e tente novamente!

CONTROLE DO MEDO: O medo de ficar doente e poder transmitir para a família pode ocorrer. Busque informações necessárias para se cuidar, não fique buscando informações desnecessárias que aumente o medo e venha prejudicar sua rotina. Quando tiver certeza do que está falando, socialize com os outros colaboradores e quando ouvir uma informação verifique se procede para não se

apavorar. Pense em algo diferente para realizar com sua família ou amigos, planejando cada detalhe, buscando cumprir todos os cuidados necessários e faça acontecer. Indique esse tempo diferenciado para sua equipe também.

CUIDE-SE: Manter alimentação saudável, fazer exercícios físicos e dormir bem são essenciais para o corpo e a mente ajuda melhorar o humor e a saúde mental. Reserve 5 ou 10 minutos do seu dia e realize um pouco de exercício físico e indique para os colegas.

Cuidarmos uns dos outros nos torna mais fortes como equipe, lembrando que pequenas coisas podem ter um grande impacto.

CONTROLE DAS EMOÇÕES: Busque controlar suas emoções. Sempre que possível encontre um momento para descansar e relaxar, viver momentos felizes ao lado de pessoas especiais.

Controlando seus pensamentos, que nada negativo acontecerá durante sua jornada de trabalho, pois você está seguindo os cuidados necessários, ampliando o foco somente em coisas positivas, realizando ensaios mentais. Quando menos se espera os pensamentos de falhas, esquecimentos e descuidos aparecem. Tente resolver o que está pensando, para não estabelecer um estado de preocupação constante.

A vida é composta de ciclos, sendo necessário renovar e mudar o fluxo das emoções, podendo realizar através de expectativa positiva, atualize sua motivação realizando seus planejamento e metas para o desenvolvimento das atividades do trabalho.

REFERÊNCIAS

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

GOLEMAN, D; BOYATZIS, R.; RHEE, K. Agrupando as competências de inteligência emocional: visões do Emotional Competence Inventory. In: BAR-ON, R.; PARKER, J. **Manual de inteligência emocional: teoria, desenvolvimento, avaliação e aplicação na casa, na escola e no trabalho**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

HAMPTON, D. R. **Administração contemporânea: teoria, prática e casos**. 3 ed. São Paulo: Pearson Makron Books, 1992.

KOLATA, G. **Gripe**: a história da pandemia de 1918. Rio de Janeiro: Record, 2002.

NELSON, D.; LOW, G. **Emotional intelligence**. 2 ed. Achieving Academic and Career Excellence. Boston: Pearson Education, 2011.

SAMPAIO, J. D. R. **Qualidade de vida, saúde mental x psicologia social**: estudos contemporâneos. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

SOUZA, C. M. C. A gripe espanhola na Bahia de Todos os Santos: entre os ritos da ciência e os da fé. **Dynamis**, v. 30, p. 41-63, 2010.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas organizações**. Solange Aparecida Visconte. São Paulo: Saraiva, 2005.

TEIXEIRA, L. A. **Medo e morte**: Sobre a epidemia de gripe espanhola de 1918. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro/Instituto de Medicina Social, 1993.

DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE DURANTE A QUARENTENA

Camila Ulliano
Jaqueline Conceição



Apresentamos algumas dicas para controlar a ansiedade, que atualmente é um sintoma comum na sociedade. Vive-se uma pandemia e em muitos países foi determinado pelos governadores um período de quarentena. Esta quarentena tem o objetivo de prevenção, e orienta as pessoas a ficarem em suas casas e não aglomerarem em locais públicos para evitar a transmissão da doença.

Nesse aspecto é importante orientar os funcionários que iram ficar em casa para não desenvolverem quadros de ansiedade, pois, é normal uma pessoa que trabalhou a vida toda acabar sofrendo por ter que ficar em casa.

Dessa forma o objetivo deste trabalho é trazer algumas técnicas simples e práticas que podem ser desenvolvidas em casa e pode ajudar a passar essa fase de forma mais tranquila e sem maiores prejuízos.

O QUE É ANSIEDADE

Ansiedade é um estado de apreensão ou medo em que o indivíduo tem desconfortos físicos, psíquicos, comportamentais, como sintomas de angústia, aflição, tremores, sudorese, boca seca, falta de ar, entre outros. Torna-se uma doença quando os pensamentos frente a um episódio são de forma catastróficas e

excessivas. A ansiedade pode iniciar na infância ou na adolescência, mas também pode manifestar-se apenas somente na fase adulta¹.

A ansiedade pode ter várias causas, geralmente quando surgem situações que fogem do controle, como a própria pandemia, a quarentena, um desafio novo no trabalho, uma notícia inesperada, um prazo curto, uma demissão, um término de relacionamento.

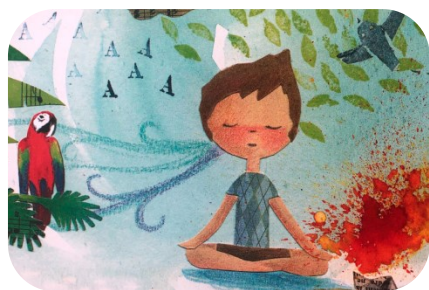
Para ajudar a passar por essa fase há técnicas que podem ser aplicadas para a redução ou melhoras os momentos de crises de ansiedade.



Técnicas

Respiração Consciente

Técnicas de respiração são essenciais para quem sofre de ansiedade. Isso porque a ansiedade provoca reações emocionais que afetam o corpo. Coração disparado, boca seca, falta de ar são sintomas despertados pelas preocupações geradas pela ansiedade.



seca.

A respiração vai ajudar agindo diretamente no sistema nervoso, amenizando os efeitos da tensão no corpo. Assim quando sentir qualquer um dos sintomas da ansiedade se aproximando como agitação motora, tremor dos membros da extremidade, sudorese excessiva, palpitação e boca

¹ ANDREADE, W. Como controlar a ansiedade. **MUDE.VC**. Disponível em <https://mude.vc/como-controlar-a-ansiedade/> Acessado em 07/04/2020.

Dessa forma essa técnica consiste em respirar profundamente; inspirar lentamente até encher o abdômen, segurando por poucos segundos, e em seguida, soltando o ar lentamente.

Repita por três vezes ou até sentir a respiração voltar ao normal.

Gestão dos pensamentos

Para as pessoas que apresentam os sintomas de ansiedade é comum ampliar os aspectos negativos ou problemas dos desafios do cotidiano desencadeando crises de ansiedade.

Neste caso, é necessário seguir o passo a passo:

- fazer a identificação dos pensamentos negativos;
- racionalizar sobre cada pensamentos, por exemplo: qual as evidências de que esse pensamento realmente vai acontecer;
- substituir por pensamentos positivos, por exemplo: frases afirmativas como: sou capaz de superar; sei que darei conta; mereço o que tem de melhor; eu tenho o poder do meu autocontrole;
- Concentrar-se no momento presente, valorizando aquela oportunidade.



ATENÇÃO: Ficar vagando pelos eventos passados e imaginando os eventos futuros pode ser um ativador de preocupações geradores da ansiedade. Dessa forma a melhor opção é se concentrar no aqui e agora. Ao ativar essa opção sua capacidade de análises e filtros sobre as coisas à sua volta ficam potencializadas e não sobram espaços para projeções negativas.

Espelho, espelho meu, existem alguém mais poderoso(a) do que eu?

O espelho representa a imagem refletida com todas as suas características, possibilitando o autoconhecimento. Desta forma, esse recurso ajudará a ter a clareza sobre os pontos fortes que são fundamentais para o controle da ansiedade.

Conhecer suas habilidades e talentos gera autonomia para a tomada de decisões e o respeito aos seus limites.

O autoconhecimento empodera!!!



PARE

Aprender a dizer não é uma necessidade de sobrevivência, pois quando a pessoa não impõe limites aos outros, pode carregar-se de problemas que nem são seus, mas que assume a responsabilidade de resolvê-los ou executá-los.

Escolher formas assertivas de negar tarefas e dizer não a propostas inconvenientes e desagradáveis de amigos, familiares e colegas proporcionará bem estar a longo prazo.

Adoraria lhe ajudar,
mas neste momento
não consigo.

Infelizmente não
consigo lhe ajudar
neste momento.

Sinto muito, mas não
disponho de tempo
neste momento.

Agradeço por lembrar
de mim, mas
infelizmente neste
momento não posso
aceitar.

Em outra oportunidade,
talvez consiga assumir
esse compromisso.
Muito obrigada.

Praticar exercício físico.



Uma das formas mais usadas para controlar a ansiedade é a prática de atividades físicas, pois elevam a quantidade de serotonina que é uma substância que aumenta a sensação de prazer.

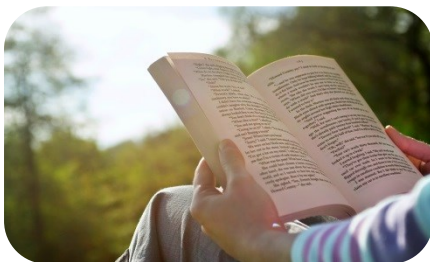
Embora a orientação neste período de quarentena é permanecer em casa, há exercícios que podem ser feitos sem sair de casa, tais como agachamentos, abdominal, flexão de braço, pular corda, todos exercícios simples que não necessitam de nenhuma técnica avançada ou aparelho para realizá-los. Assim realizar esses exercícios em casa irá ajudar a controlar a ansiedade.

Alimentos que ajudam a controlar a ansiedade

A ansiedade pode ser controlada com a ingestão de alimentos que contenham triptofano que nada mais é que um aminoácido que ajuda na produção da serotonina, que é o hormônio que aumenta a sensação de prazer. Esse aminoácido pode ser encontrado em alimentos como banana, chocolate e ainda pode ser ingerido em capsulas (suplementos).



Dedicar um tempo para se cuidar



Pensar nas necessidades pessoais e cuidar de si é uma boa forma de controlar a ansiedade. Pois, ao pensar em necessidades pessoais criando metas, coisas que desejamos fazer, e direcionamos nossa energia e tempo para realizá-las. Para tanto devemos manter uma rotina saudável se alimentar bem e exercitar-se as formas de se cuidar.

Cuide da qualidade do sono

Dormir mal também pode contribuir para ampliar a ansiedade, pois o sistema nervoso precisa de repouso para funcionar adequadamente. Dessa forma ao dormir devemos nos desligar dos acontecimentos diários, devemos relaxar e evitar de ficar procurando soluções para os problemas estimulando o cérebro.



Uma dica é antes de deitar evitar fazer atividades que despertem agitação, preocupações ou desgaste emocional, por isso celular, notebook não deve ser levado para cama, pois acabam atrapalhando no sono.

REFERENCIAS

ANDRADE, W. Como controlar a ansiedade e o nervosismo. **MUDE.VC**. Disponível em <<https://mude.vc/como-controlar-a-ansiedade>>. Acesso em: mar. 2020

PIMENTA, T. 10 dicas para controlar a ansiedade. **Vittude Blog**. Disponível em <<https://www.vittude.com/blog/controlar-a-ansiedade/>>. Acesso em: mar. 2020

EFEITO DA QUARENTENA NAS EMPRESAS

Camila Ulliano
Jaqueline Conceição



Como é de conhecimento de todos, estamos vivendo uma pandemia mundial causada por um vírus chamado COVID 19. Tal vírus não possui uma letalidade em pessoas saudáveis, porém em contrapartida a sua contaminação é muito rápida e esse vírus já se espalhou pelo mundo inteiro. As pessoas que são mais vulneráveis são pessoas que possuem alguma comorbidade tal como asma, diabetes, problemas pulmonares e doenças alto imunes, além de pessoas idosas.

Para tentar controlar a contaminação pela COVID 19, os Governadores de grande parte do mundo adotaram medidas de isolamento social, orientando as pessoas a permanecerem em suas casas. Tal medida serve para diminuir a velocidade com que o vírus se espalha, possibilitando aos entes públicos iniciar estratégias para combater a doença, bem como equipar os hospitais para quando a população precisar.

Um dos desdobramentos da quarentena é a redução do número de funcionários nas empresas com a possibilidade de férias coletivas fato este também para evitar a contaminação na empresa pelo vírus.

Ocorre que essas medidas, embora úteis e necessárias, acabam acarretando um prejuízo enorme para economia como um todo causando problemas em pequenas, médias e grandes empresas, acarretando em alguns casos em demissão em massa.

Diante dessas preocupações que passam pela cabeça de empregados e empregadores elaborei este e-book com sugestões de atitudes para os funcionários e para os patrões.



1 Primeiramente é normal buscarmos informações sobre o que está acontecendo e a origem dessa quarentena, dessa forma devemos nos ater sobre de onde a informação vem para não correr o risco de estar lendo alguma notícia falsa que pode trazer preocupações que não são necessárias.

2 O empregador deve estar preparado ou tentar se preparar para o pior cenário possível (recessão) pois assim não correrá o risco de ser pego desprevenido e estará preparado para os efeitos econômicos pós-pandemia.



3 O empregador não deve se deixar abater pelos problemas que podem vir, é neste momento que tem que mostrar porque é o dono/gerente da empresa e tentar encontrar a melhor forma de absolver eventuais crises.

4 Neste cenário de problemas econômicos é importante a empresa procurar outros meios de continuar vendendo seus produtos, seja realizando marketing, disponibilizando meios online para atrair clientes, o importante é não parar e ficar para trás.



5 Ainda é importante não tentar resolver todos os problemas sozinho é nesse tipo de cenário que devemos buscar ajuda seja de amigos, seja de familiares, seja de outras empresas, quais podem orientar a melhor forma de proceder em determinada ideia.

6 Ainda em relação ao empregador é necessário ser honesto com os empregados os informando sobre eventuais problemas econômicos e as medidas que podem vir a ser tomadas.



7 É importante o empregador orientar os seus funcionários quanto ao que será realizado pela empresa para combater a proliferação do vírus, inclusive abrindo possibilidade de o empregado dar ideias tendo em vista que ninguém melhor que o funcionário para expor as limitações que podem ocorrer na função que exerce.

8 De suma importância o empregador ser claro com seus funcionários quanto a possíveis demissões ou afastamentos, explicando que em virtude da pandemia a empresa terá que realizar corte de gastos.



9 Para o empregado deve estar ciente que estamos vivendo uma crise global e que os problemas estão afetando a todos assim, dessa forma deve seguir a orientação que lhe é passada pelo empregador e confiar em suas decisões.

10 O empregado deve ter a consciência que, na maioria dos casos, trabalha em ambiente coletivo então seguir as regras para não proliferação do vírus (uso de máscara, higiene pessoal) irá contribuir para empresa passar por esse problema com os menores danos possíveis.





11 O empregado deve ter em mente que o empregador busca evitar de todas as formas que a instabilidade econômica acabe por fechar a empresa, dessa forma deve colaborar com as medidas que são tomadas, tais como, férias coletivas, redução de jornada de trabalho com consequente redução de remuneração.

12 Caso o empregado ou empregador tenha que ficar em casa é importante manter uma atividade de rotina, para tanto pode eleger algumas coisas que goste de fazer e que possam ser feitas em casa, tais como exercícios, ler um livro, cuidar do jardim. Criando uma rotina os dias passam mais rápidos e de forma mais leve.



13 Este período também pode ser utilizado para aprender coisas novas, fazer algum curso pela internet, elaborar algum projeto.

14 Evitar o consumo de bebidas alcoólicas ou outras substâncias que podem afetar o emocional, uma vez que somente o fato de estarmos vivendo um momento de pandemia já é um fardo suficiente para administrar o emocional.





15 Manter contato com as pessoas, amigos, familiares, seja por rede social, aplicativos de mensagens ou por telefone, este contato faz com que não nos sentirmos sozinhos e contribui para superar os desconfortos causados pela quarentena.

16 Quando necessário falar com outras pessoas sobre suas angustias e problemas, para tanto há vários psicólogos se oferecendo para atendimento gratuito via internet, justamente para ajudar as pessoas a superarem suas preocupações e medos aliviando assim a passagem por esse período



REFERENCIAS

BEBER, K. G. Dúvidas sobre home office e relações trabalhistas em tempos de pandemia. **Consultor Jurídico**. 2020. Disponível em <<https://www.conjur.com.br/2020-mar-18/duvidas-home-office-relacoes-trabalhistas-tempos-pandemia>>. Acesso em: abr. 2020

PICASSO, M. Como proteger sua empresa durante o período de quarentena. **Quem Realiza**. Disponível em: <<https://grupomidia.com/quemrealiza/como-proteger-sua-empresa-durante-o-periodo-de-quarentena/>>. Acesso em: abr. 2020

SOUZA, F. Coronavírus: o que fazer para evitar depressão, ansiedade e pânico durante isolamento. **NEWS Brasil**. mar. 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-52105706>>. Acesso em: abr. 2020

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E OS IMPACTOS DO ISOLAMENTO SOCIAL NA ACD

Dacélia Iarocheski
Jaqueline Conceição



VOCÊ SABIA QUE O CORONAVÍRUS É....

Uma doença viral que causa infecções respiratórias em seres humanos (BORBA, 2020).

Pode se manifestar como uma simples gripe evoluindo para infecções mais graves, levando à morte.

A transmissão acontece de uma pessoa doente para a outra por meio de (BACHELET; GRANDI, 2020):

- * Toque do aperto de mão
- * Gotículas de saliva ao falar;
- * Espirro; tosse ou catarro;
- * Objetos ou superfícies contaminados como: mesas, celulares, brinquedos...

Os sintomas mais comuns são (BACHELET; GRANDI, 2020): febre, tosse, dificuldade para respirar. Algumas pessoas apresentam ainda; cansaço, dor de garganta, dor no corpo, diarreia, enquanto que outras são assintomáticas.

Deve-se lavar as mãos com água e sabão, usar álcool gel, evitar aglomerações, além do isolamento social, são estratégias de prevenção ao vírus.

Precisam ser evitados; cumprimento com mãos dadas, dar beijos e abraços, fazer visitas à amigos e familiares (BACHELET; GRANDI, 2020).

Esse vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência de ser parecido com uma coroa, sendo chamado oficialmente pela Organização Mundial da Saúde de COVID-19 (BORBA, 2020).

Essa doença surgiu na China, espalhando-se pelo mundo inteiro e está causando grandes preocupações.

Que a Covid-19 (nome da doença causada pelo coronavírus) não faz distinção de território, etnia, deficiência, idade ou gênero (SILVA, 2020).

- Ficar em casa é proteger- se



QUE SENTIMENTOS DESPERTA A PANDEMIA DA COVID- 19 EM VOCÊ?

A pandemia de coronavírus espalhou, além da Covid-19, pânico e desolação entre a população brasileira. Mas também despertou o que há de melhor nos seres



humanos: a solidariedade. O sentimento de que é preciso ajudar o outro extrapolou as relações pessoais (KAFRUNI, 2020).

Faz-se necessário ter ciência desse período como cuidados referente a saúde. A nível de instituição, pode-se perceber que a doença traz além da preocupação, traz alto grau de vulnerabilidade e sentimentos como: medo, raiva, esperança, solidão, ansiedade... mas também leva as famílias ao fortalecimento de vínculos, com mais diálogo, atenção um com o outro e respeito por estarem todos confinados no mesmo espaço.

É um teste não apenas para nossos sistemas de defesa respondendo a doenças infecciosas, mas também de nossa capacidade de vivenciar juntos um desafio comum (BACHELET; GRANDI, 2020).

Na dor e na calamidade, podemos sentir que somos menos desiguais do que pensamos.

QUE IMPACTOS TRAZEM A PANDEMIA DA COVID-19?

Muitos analistas apontam que essa situação tem proporcionado graves impactos sobre as dinâmicas sociais e econômicas de diversos países e que as repercussões durarão muito mais tempo que a própria pandemia (SANTOS, 2020).

Não somente o setor empresarial sentirá as consequências dessa parada mundial, mas os caixas econômicos em geral do país.

Nossa resposta a essa epidemia deve abranger e focar, de fato, aqueles a quem a sociedade negligencia, ou seja, a população menos favorecida. As instituições como a ACD por serem constituídas por grupos de pessoas, assim como a sociedade em geral precisam aprender lições para o futuro para superar essa crise (BACHELET; GRANDI, 2020). O modelo de atendimento adequado para profissionais e associados antes da pandemia, hoje precisa de uma reformulação, de maneira que possamos contribuir para a inclusão de nossa clientela na sociedade.

QUE POSTURA TOMAR DIANTE DOS DECRETOS MUNICIPAIS / ESTADUAIS?

Cabe ao gestor acatar as medidas colocadas pelo governo mantendo-se informado, repassando as orientações e normas propostas aos associados, funcionários, famílias e comunidade em geral. Nossos associados em casos especiais são monitorados pelas visitas domiciliares.

Os Estados devem adotar medidas adicionais de proteção social para garantir a continuidade dos apoios de forma segura durante toda a crise” (BORBA, 2020).

Siga as orientações. Verifique se você não pertence ao grupo de risco:



COMO VOCÊ PERCEBE O COMPORTAMENTO DE COLEGAS E FAMÍLIAS NESSE MOMENTO?

Percebe-se um clima desolador de angústia e incerteza, sem respostas ou esperanças de um futuro melhor.

Conforme a Relatora Especial sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU, as pessoas com deficiência se sentem desacolhidas porque as orientações e apoios necessários a elas foram insuficientes para protegê-las no momento atual de pandemia. “Medidas de contenção, como distanciamento social e isolamento pessoal, podem ser impossíveis para aqueles que precisam de apoio para comer, vestir ou tomar banho, andar. Esse apoio é essencial para a sobrevivência dessas pessoas (BORBA, 2020).



QUE PREOCUPAÇÕES VOCÊ TEM TIDO NOS ÚLTIMOS DIAS?

Esse é o momento de se cercar de cuidados. A incerteza sobre o tempo que levará para a normalização das atividades é preocupante. No entanto a prevenção faz com que todos tenham saúde e não sejam acometidos por essa doença.

Diante desse contexto, é essencial sabermos se as pessoas com deficiência de qualquer natureza têm acesso às notas oficiais de cuidados necessários de prevenção da Covid-19 e se elas estão, de fato, conseguindo se prevenir da doença (SILVA, 2020).

A pessoa com deficiência precisa se apoiar mais para se locomover. Portanto ele tem uma probabilidade maior de se enquadrar no grupo de risco. O deficiente

visual precisa do auxílio dos sentidos remanescentes, que é a percepção, a audição, o olfato e principalmente o tato, onde o perigo de contágio é maior, porque é preciso tocar nas coisas para tomar como apoio (SILVA, 2020).

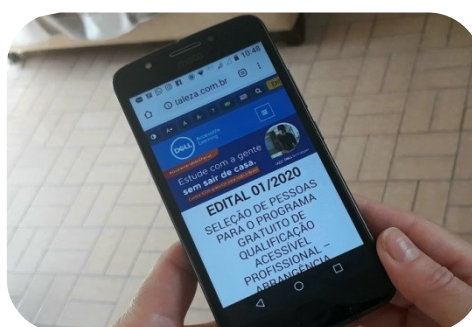


QUE COMENTÁRIOS VOCÊ TEM PERCEBIDO ENTRE OS ASSOCIADOS E COLEGAS DE TRABALHO?

O medo da doença e a insegurança assolam a todos mundialmente levando muitos ao pânico. Uma pessoa infectada pode contaminar várias outras. O medo do contágio, da morte e do desemprego é o que se acentua na população, embora sintam o desejo de voltar as atividades grupais.

O que certamente existe é uma pandemia de medo. Pela primeira vez na história, estamos enfrentando uma epidemia em tempo real (BORBA, 2020).

Apesar das medidas mundiais de prevenção serem tomadas, o vírus ainda não está controlado e segue se espalhando. Com o avanço do novo coronavírus, é normal que muitas pessoas se sintam assustadas, inseguras, ou estressadas diante de tantas notícias (KAFRUNI, 2020).



Como a estagiária de Psicologia pode contribuir para a saúde psicológica dos associados, gestores e funcionários?

Passando informações através das redes sociais sobre os cuidados que cada um deve ter, efetuando telefonemas aos associados, contribuindo com seus conhecimentos para a manutenção do equilíbrio emocional.

O isolamento social decorrente da quarentena em vigor em muitas cidades é tido como essencial na tentativa de "achatar a curva" de infecção pelo novo coronavírus no país, mas tem cobrado um preço à saúde física e mental dos brasileiros (MOTA, 2020). Especialistas afirmam que pouco tem sido feito em apoio às pessoas com deficiência contra a doença, apesar de muitas dessas pessoas pertencerem ao grupo de alto risco (BORBA, 2020).



QUE PERSPECTIVAS DE FUTURO VOCÊ APONTA PARA ESSE MOMENTO DE EPIDEMIA?

Nota-se que vivemos um período de transformação. Pensar positivamente em um futuro promissor pode ser utopia, mas é preciso repensar e adaptar-se a essa nova realidade até que tudo volte ao normal. Vamos vivenciar uma nova era, superando paradigmas, onde as famílias aprendem ser menos egoístas e consumistas e as classes sociais serão mais igualitárias.

Precisamos reaprender a vivenciar essa nova era..!



REFERÊNCIAS

BACHELET, M.; GRANDI, F. **Pandemia de coronavírus é um teste de nossos sistemas, valores e humanidade**. Nações Unidas Brasil, mar, 2020. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/artigo-pandemia-de-coronavirus-e-um-teste-de-nossos-sistemas-valores-e-humanidade/>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BORBA, L. Coronavírus – ONU alerta sobre cuidados a pessoas com deficiência. **Câmara Paulista Para Inclusão de Pessoas com Deficiência**. 2020. Disponível em: <<https://www.camarainclusao.com.br/noticias/coronavirus-onu-alerta-sobre-cuidados-a-pessoas-com-deficiencia/>>. Acesso em: abr. 2020

KAFRUNI, S. Pandemia de Covid-19 desperta a solidariedade nas empresas em todo o país. **Correio Braziliense**, mar. 2020. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/economia/2020/03/22/internas_economia,835844/pandemia-de-covid-19-desperta-a-solidariedade-nas-empresas-em-todo-o-p.shtml>. Acesso em: abr. 2020.

MOTA, C. V.; Coronavírus: fazer exercícios físicos ao ar livre durante a quarentena é recomendável? **BBC News Brasil**. 2020. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-52170288>>. Acesso em: abr. 2020.

SANTOS, R. A pandemia do novo coronavírus e a urgência de repensar o mundo. **Brasil de Fato**, mar. 2020. Disponível em: <<https://www.brasildefato.com.br/2020/03/25/artigo-a-pandemia-do-novo-coronavirus-e-a-urgencia-de-repensar-o-mundo>>. Acesso em: abr. 2020.

SILVA, R. T. O contágio pelo Coronavírus para pessoas com deficiência. **Justificando**. 2020. Disponível em: <<http://www.justificando.com/2020/03/24/o-contagio-pelo-coronavirus-para-pessoas-com-deficiencia>>. Acesso em: abr. 2020.

COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA

Jéssica Ferreira da Silva

Jaqueline Conceição

Destinado à profissional da saúde em tempo de pandemia de COVID-19

Profissionais da saúde são aqueles que estão na linha de frente em tempos difíceis como a Pandemia da COVID-19, se dedicando, e se esforçando para salvar vidas. Muitas das vezes colocam a própria vida em risco para cuidar da vida do outro.

Nesses momentos difíceis, lembramos que não há nada mais importante do que a saúde de todos, e são eles, os profissionais da saúde, os grandes heróis da sociedade, que estão lutando diretamente para e por nós.

Os profissionais da saúde são seres humanos com sentimentos e emoções, que muitas das vezes são incompreendidos. Mas que mesmo em meio a um turbilhão de sentimentos e angústias, continuam sua missão, com dedicação e afeto, cuidando da saúde do seu próximo.

Os profissionais de saúde, são a linha de frente no combate ao vírus, lidam com o estresse, a pressão psicológica e os riscos da doença diariamente. E os efeitos psicológicos negativos, que podem persistir por meses após as experiências ruins, são sintomas de ansiedade, raiva, medo, irritabilidade e comportamentos evitativos podendo desencadear até transtornos como o estresse pós traumático.

Registramos aqui nossa eterna gratidão pelo cumprimento de suas missões.

Dedicamos este trabalho a vocês, profissionais de saúde!

Por que cuidar da saúde mental durante a pandemia?

Passa-se por um momento desconhecido, novo e estranho ao mesmo tempo, o momento da Pandemia, que pode gerar ansiedade, medo e angústia, estes se mantidos e reforçados por muito tempo trazem prejuízo as pessoas estendendo-se em todas as áreas de vida, até mesmo no trabalho.

Por esse motivo precisamos nos organizar e desenvolver algumas atividades direcionadas para cuidar da saúde mental e para que tenhamos o menor prejuízo mental e emocional durante este período.



Durante a pandemia situações de estresse são constantes, e cuidar da saúde mental é essencial para ter uma vida equilibrada e prevenir futuras doenças.



Nossa saúde mental também merece atenção por estar diretamente ligada à nossa saúde física. Pesquisas científicas apontam cada vez mais para a necessidade de cuidar da saúde emocional como forma de prevenir alguns problemas físicos (ANDRADE, 2020).



A Organização Mundial da saúde (OMS), define saúde mental como

“O estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere” (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2016)



Técnicas de relaxamento, para reduzir a ansiedade e o estresse, e cuidar da saúde de mental.



POSTURA INVERTIDA



Trazer a cabeça abaixo do nível do coração, também conhecido como inversão tem poder calmante. Essa técnica é reconhecida pelos Yogis durante séculos.

Experimente-a, seja curvando-se para tocar os dedos dos pés ou praticando com o suporte de cabeça, inverter o corpo tem um efeito restaurador no sistema nervoso autónomo, que controla a resposta do corpo ao estresse. ³

CANTAR ALTO

Ouvir sua música favorita é uma sensação prazerosa.

Mas o próprio ato físico de cantá-la alto, mesmo que esteja fora do tom, demonstrou ser libertador de endorfinas, o químico que no cérebro nos faz "sentir bem". Então, relaxe e CANTE! (JAIN, 2020).



FAZER ALONGAMENTO

O alongamento além de melhorar a postura ajuda a reduzir a tensão muscular, muitas vezes causada pelo estresse do dia a dia.

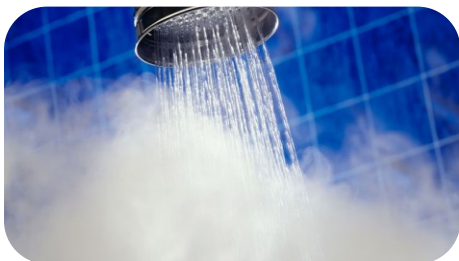
PINTAR

Não só a pintura dá ao cérebro algo para se concentrar (em vez do stressor), mas participar em artes visuais está associado a uma resiliência ao stress, em geral.

Experimente pintar mandalas, telas e tecidos.



TOMAR UM BANHO QUENTE



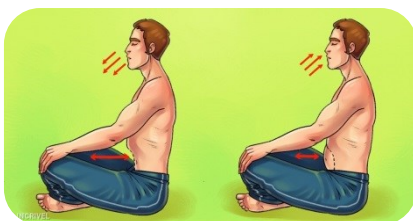
Depois de um longo dia de trabalho, não há nada mais relaxante do que tomar um banho de água quente com as luzes apagadas e sem interrupções. Se preferir coloque uma música para relaxar.

TOMAR UM BANHO FRIO

No oposto completo de um banho quente, os banhos frios realmente têm um efeito restaurador no corpo. Não só o frio reduz a inflamação nos músculos, melhora o fluxo de coração para o coração e leva a um aumento de humor. Um estudo sobre os nadadores de inverno descobriu que a tensão, a fadiga, a depressão e os estados de humor negativos diminuíram com os mergulhos regulares em água fria (JAIN, 2020).



RESPIRAR COM SUA BARRIGA

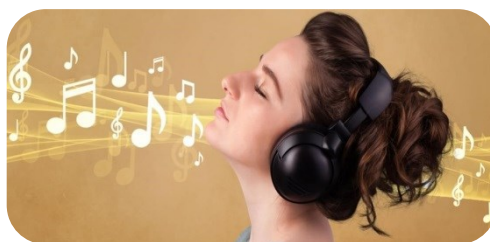


A maioria de nós respira mal, especialmente quando estamos numa situação stressante. Pense na sua barriga como se fosse um balão, respire profundamente para encher o balão (barriga), e expire para esvaziá-lo. Repita este processo simples 10

vezes (JAIN, 2020).

OUVIR MUSICA

A música tem um efeito profundo sobre o humor, o sono, o stress e a ansiedade. Use uma variedade de estilos musicais para definir suas emoções (JAIN, 2020).



FAZER UM TABELA DE ROTINA



Organize suas tarefas diárias da semana, tanto dentro do horário de trabalho como em outros horários, seguindo suas necessidades e adaptando quando necessário. Como por exemplo:

Horário	Segunda
06:30	Acordar/Orar
07:00	Alongamento
07:30	Café da Manhã
08:00	Trabalho
10:00	Fazer técnica da respiração
12:00	Almoço
12:30	Alongamento

Quando tudo isso passar, poderemos nos abraçar e compartilhar juntos momentos com que amamos. Vamos poder agradecer com beijos e abraços à todos que cuidaram com tanta dedicação de todos nós.

À vocês profissionais de saúde o nosso muito obrigado desde já!

Toda força e toda luta não serão em vão!

Vai ficar tudo bem!



REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. H. Núcleo de Epidemiologia Psiquiátrica do IPq. **Departamento de Psiquiatria**. Disponível em: <<http://ipqhc.org.br/pesquisa/grupos-de-pesquisa/>> Acesso em: abr. 2020.

JAIN, R. (trad.) 50 técnicas para acalmar. MAPP pelo SPO do AEPSI. **Mochinhos da Sabedoria**. Disponível em: <<https://www.mochinhosdasabedoria.pt/10-tecnicas-para-acalmar-as-criancas/>>. Acesso abr. 2020

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social**. 2016. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/saude-mental-depender-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>> Acesso em: abr. 2020.



ISBN: 978-65-990410-4-4

CDL



9 786599 041044