

Já parou para pensar como podemos manter uma relação saudável com o trabalho em *home office*?

Exercitar e desenvolver suas habilidades profissionais

Quanto mais complexas as atividades e mais elas necessitarem de suas habilidades, maiores as chances de bem-estar no trabalho como engajamento. Então, se tiver em um momento com baixa demanda, essa é a oportunidade para procurar novas atividades ou cursos. Lembrando, avalie se essas atividades vão realmente contribuir ou ser apenas mais uma “obrigação”.

Delegar responsabilidades e tarefas

Com o cenário atual, muitos tiveram aumento nas suas demandas do dia a dia. Uma estratégia para não sofrer impactos negativos é dividir as tarefas de casa e, se possível, no seu trabalho - isso pode diminuir aquela sensação de sobrecarga.

Manter atividades físicas de lazer

A manutenção do bem-estar é muito ligada ao nosso descanso. Atividades que trazem prazer (*hobbies*) e exercícios físicos trazem a prevenção para o adoecimento, por isso é muito importante que você busque, sempre, apesar das demandas, separar um tempinho para realizar elas, ok?

Fontes:

<https://blog.carreiras.pucrs.br/wp-content/uploads/2020/05/cartilha-sobre-Home-Office-em-tempos-de-pandemia.pdf>
https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020_06_02-coronavirus-cartilhas-psicovida-bem-estar_no_trabalho_em_tempos_de_pandemia.pdf



Ser mais tolerante com você mesmo Você se cobra demais?

O perfeccionismo, alta exigência e dificuldade em delegar podem te levar à falta de tempo para realizar todas as tarefas. Sabe aquela frase? “É melhor feito do que perfeito”? Então! Não se cobre tanto, todas as atividades podem ser realizadas, sem necessidade de estar sempre perfeitas.

Vamos juntos promover a saúde e bem-estar no trabalho em *home office*?

E, lembre-se: se você não está trabalhando nesta modalidade, as dicas também podem ser incluídas na sua rotina, ok?

Alunas:

Brenda Cantuaria e Sthefany Lopes

Orientação:

Profa. Ma. Adriana Silva de Oliveira

OS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS

Esta é uma proposta de cartilha que, com base em artigo científico, procurou descrever e analisar a respeito do assunto, pensando na importância do contato social para o desenvolvimento das crianças e considerando a escola como um dos principais espaços que promovem essa interação.

De acordo com a pesquisa, um grupo de crianças foi questionado a respeito da quarentena: do que mais sentiam falta na escola; como estava sendo ficar sem aulas presenciais; o que haviam feito para passar o tempo e, por último, se tinham algum pedido para fazer naquele momento. As constatações são as seguintes.

Para o desenvolvimento da criança, ela precisa ter contato com o outro que tenha mais experiência/conhecimento, para ter uma elaboração mais complexa do mundo, ou seja, ela necessita da mediação para aprender a desenvolver o cérebro para a criatividade e os pensamentos abstratos.

se restringe ao professor, pois “os colegas presentes podem ser importantes mediadores entre o indivíduo e o objeto do conhecimento”.

É essa interação que nos permite questionar, argumentar e entender que temos direitos e deveres. Enfim, aprendemos a ter percepção do mundo, além de a escola ser uma das instituições de manutenção da cultura e do intercâmbio cultural, por promover importantes trocas de conhecimentos adquiridos nas relações sociais familiares.

O contato com outras crianças e com os adultos em uma escola possibilita à criança estar em meio a um ambiente produtivo para o desenvolvimento de suas funções psíquicas superiores e conceitos científicos.

Assim, é importante ter a concepção de que no período escolar estabelecemos laços de amizade que podem durar por longos anos. Por isso, não se pode negar a importância dessa entidade em nossa formação social em nível comunitário e singular.

É importante conversar, orientar e informá-las sobre os acontecimentos, além de ser fundamental acalmá-las e tranquilizá-las.

Para manter estabilizada a saúde mental, medidas como essas são importantes tanto para crianças quanto para os adultos.

Ao serem questionadas a respeito de um pedido a que teriam direito, as crianças que participaram da pesquisa afirmaram, unanimemente, que queriam o fim da pandemia e o retorno à rotina normal, para voltarem às escolas e reverem os amigos.

Referência Bibliográfica

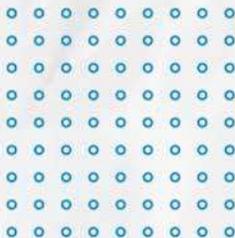
DUTRA, Joyce Luzia et. al. Os efeitos da pandemia de COVID-19 na saúde mental das crianças. Revista Pedagogia em ação, Belo Horizonte, v. 13, n. 1, 2020. ISSN 2175-7003

Aluna:

Amanda Caputo Fajardo

Orientação:

Prof. Esp. Luís Carlos Parreira Guimarães



Cuidados e orientações gerais

- Siga as orientações das autoridades de saúde (de higiene, de isolamento e de conduta). Se não conseguir contato com alguém, existem canais que você pode utilizar para pedir ajuda, como o CVV 188;

- Caso precise de ajuda médica urgente, ligue para o SAMU 192;

- Se algum integrante da família faz acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, mantenha o contato com o profissional. Se não for possível, as Unidades Básicas de Saúde, Hospitais e CAPS estão funcionando e é possível obter ajuda;

- Não suspenda medicação, nem comece a usar medicamento sem orientação médica;

- Caso sofra algum tipo de violência ou tenha notícia de casos, denuncie;

- Qualquer dúvida:

- Disque 100, para qualquer tipo de violação de direitos humanos, inclusive contra idosos;

- Acione o Conselho Tutelar para denúncias envolvendo crianças e adolescentes;

- Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher), para violências contra a mulher.



Disque saúde 136

Acesse: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

Ou baixe o aplicativo: Coronavírus - SUS

Proteja você e sua família! Fique em casa!





Nos estudos: absorvendo o conteúdo da aula

Formar grupos de estudo e discussão da matéria podem auxiliar na compreensão, além de beneficiar a interação social neste momento de isolamento.

Estratégias que podem ajudar:

- Fazer resumo das aulas;
- Explicar a matéria a um colega;
- Gravar a aula e assistir posteriormente;
- Fazer jogo de perguntas e respostas e relacionar conteúdo de aula com os acontecimentos cotidianos.
- Evite a procrastinação;
- Seguir a rotina estabelecida, em vez de “deixar para depois”, pode ser fundamental para a saúde emocional;
- Ao procrastinar, pode-se acumular muitas tarefas para serem resolvidas em um curto prazo de tempo, gerando ansiedade e prejudicando a produtividade e desempenho.

Reserve um tempo para si mesmo

- É importante reservar um tempo para atividades de lazer e descanso;
- Fazer exercícios físicos ajuda a manter o corpo ativo e faz bem para saúde física e emocional;
- Existem diversas videoaulas que podem ser acompanhadas pela internet e realizadas em casa;
- Ler livros diferentes dos de estudo. Diversificar os assuntos pode contribuir para a ampliação de experiências;
- Meditar pode ajudar na concentração e diminuir a ansiedade;

- Relaxar, tirar um tempo para “ficar de boabeira” ou não fazer nada também colaboram para o equilíbrio emocional, ajudando a aliviar a tensão.

Atividades que podem gerar prazer e diminuir o contexto negativo da pandemia:

- Ouvir música;
- Assistir a filmes e documentários;
- Fazer visitas virtuais a museus;
- Videoconferências com amigos e familiares;
- Cozinhar.

Tenha um objetivo

Neste cenário de pandemia, podem surgir sentimentos de incertezas e frustrações em relação ao futuro.

Traçar um objetivo, criar um novo projeto, independente dessa incerteza, podem contribuir para superar esta fase, estabelecendo uma direção a seguir e a algo a ser conquistado.

Tudo parece igual, repetitivo

O isolamento social e as atividades cotidianas limitadas podem levar a uma sensação de que “nada muda”, “tudo é a mesma coisa”, “todos os dias são iguais”.

Fazer uma espécie de diário, sobre os acontecimentos do dia e as experiências vividas, as aprendizagens obtidas e tarefas desenvolvidas, pode servir como um instrumento de consulta, que permite enxergar que os dias podem não ser tão iguais assim.

Referências Bibliográficas

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 37, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1678-9865-estpsi-37-e200067.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: recomendações gerais. 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2020.

RODRIGUES, Cristiana Rocha. Ansiedade, angústia, insônia: os efeitos secundários da pandemia nos estudantes. Público. 2020. Disponível em: <https://www.publico.pt/2020/05/13/p3/noticia/ansiedade-angustia-insonia-efeitos-secundarios-pandemia-estudantes-1915654>. Acesso em: 22 mai. 2020.

SILVA, Tiago Ribeiro da; MARIOTTI, Milton Carlos; BRIDI, Aline. Aprendendo a lidar com as mudanças de rotina devido ao Covid-19: orientações práticas para rotinas saudáveis. Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup., Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 519-528, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/download/34250/pdf>. Acesso em: 22 mai. 2020.

Alunos:

Adriana Vinturini de Oliveira e João Paulo Barbin

Orientação:

Profa. Dra. Laiane da Silva Corrêa



Orientações para as redes de proteção e cuidado às mulheres em situação de violência

Considera-se que muitas ações dependem de políticas intersetoriais e da mobilização da sociedade, por exemplo, o ato de denunciar a violência contra a mulher.

Sendo assim, gestores precisam diversificar os canais de denúncia e sua divulgação tanto por meio de estratégias de comunicação como em locais públicos e de grande circulação, como farmácias, supermercados ou demais serviços autorizados a funcionar durante a pandemia.

Isso contribui para que mulheres possam acessá-los mais facilmente; implementar protocolos de verificação de denúncias por vizinhos e/ou familiares, para que mulheres não sejam colocadas em maior risco; criar campanhas que encorajem a sociedade a denunciar casos de violência; garantir respostas rápidas das autoridades para a proteção da mulher, como a retirada do lar do autor de agressão ou a busca de locais de abrigamento seguro durante período de distanciamento social.

Profissionais que atuam nas políticas públicas devem promover o cuidado psicossocial e oferecer algumas orientações, como:

- Recomendar que a mulher converse com alguém de sua confiança sobre as ameaças e/ou agressões que tenha sofrido;
- Verificar se há locais seguros, perto da sua casa, onde possa ficar até conseguir ajuda;
- No caso de ter crianças em casa, definir um código (por exemplo: uma palavra), informando-as que deverão buscar socorro e/ou sair de casa.

Orientações para gestores e serviços de proteção e cuidado a idosos em situação de violência

- Políticas intersetoriais devem implementar estratégias de acompanhamento de idosos em vulnerabilidade social, aprimorar a proteção a idosos já acompanhados por negligência e abandono, VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR - implementar estratégias de biossegurança para idosos em instituições de longa permanência;
- Profissionais podem estimular o idoso a acessar sua rede socioafetiva;
- Incentive-o a procurar apoio e suporte social de pessoas, associações e comunidades para ampliar sua rede social, isso pode ajudar na promoção do bem-estar emocional, físico e social, além de ser fonte de suporte em casos suspeitos ou confirmados de violência.



VAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO DURANTE A PANDEμία?

Direcionado aos profissionais de Saúde

Apresentação

Esta cartilha busca esclarecer dúvidas a respeito das emoções enfrentadas pelos profissionais da área da Saúde diante da pandemia.

Covid-19 e a saúde mental

Em tempos de pandemia, é possível perceber o aumento de ansiedade vivenciada por grande parte da população e com os profissionais de Saúde não é diferente.

O cenário é inédito, portanto é necessário manter o bem-estar frente à situação. É necessário usar da resiliência e renovação para lidar com essas circunstâncias, bem como entender a limitação frente à ameaça da Covid-19.



S.O.S - TERAPIA BREVE GRATUITA Instituto de Psicologia - USP

- Acesse e preencha o formulário no *site*:
<http://www.ip.usp.br/site/covid-19-apoio-psicologico-online/>.

- Realizada a inscrição, um psicólogo da equipe entrará em contato em até dois dias, na qual agendará um dia e horário para atendimento.

JANUS - Laboratório de Estudos de Psicologia e Tecnologias da Informação e Comunicação - PUC

- A instituição oferece maneiras diferentes para esse contato com o psicólogo, podendo ter atendimento on-line via *Skype* ou por *e-mail*. São 12 sessões por pessoa, sendo uma sessão por semana, com duração de 50 minutos cada. Solicite atendimento por meio do *e-mail*: janusleptic@pucsp.br.

Instituto de Psicologia Quatro Estações

- Suporte psicológico on-line para profissionais da Saúde, que estão atuando no combate à Covid-19.

- Solicite atendimento por meio do *e-mail*:

cuidando.do.cuidador@4estacoes.com.

AUXÍLIO PSICOLÓGICO GRATUITO

Centro de Valorização da Vida (CVV)

- Apoio emocional e prevenção ao suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, *e-mail* e *chat*, 24 horas, todos os dias.

Acesse o *site*: <http://www.cvv.org.br>
Telefone: 188

E-mail: atendimento@cvv.org.br

Referências bibliográficas

CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE (Brasil). *Psiquiatra orienta sobre cuidados com a saúde mental em tempo de pandemia*. In: MARTINS, Alline. Brasília: CONASS, 2020.

Disponível em:

<http://www.conass.org.br/psiquiatra-orienta-sobre-cuidados-com-a-saude-mental-em-tempo-de-pandemia/>. Acesso em: 23 maio 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (Brasil). COVID-19: Materiais de comunicação.

Brasil: OPAS/OMS, 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6130:covid-19-materiais-de-comunicacao&Itemid=0#. Acesso em: 23 maio 2020.

Alunas:

Aryele Nagasse dos Santos, Mariana Biagge da Silva e Simone dos Santos Rossetti

Orientação:

Profa. Dra. Laiane da Silva Corrêa





saúde
mental
na pandemia

(17) 3405 9999 / 3405 9990

CAMPUS CENTRO | Rua Pernambuco, nº 4.196,
Centro - CEP 15.500-006 - Votuporanga/SP

CIDADE UNIVERSITÁRIA | Av. Nasser Marão, nº 3.069,
Pq. Industrial I - CEP 15.503-005 - Votuporanga/SP

unifev.edu.br

 [@UnifevVotuporanga](https://www.facebook.com/UnifevVotuporanga)  [@unifevvotu](https://www.instagram.com/unifevvotu)