

2ª SIPAT – SEMANA DE
PREVENÇÃO DE ACIDENTES
DE TRABALHO



SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA
em tempos de trabalho remoto:
desafios e possibilidades



INSTITUTO FEDERAL
Roraima



SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA **em tempos de trabalho remoto:** desafios e possibilidades

Textos:

Larissa Oliveira Lira
Tatiana Pereira Sodré
Wilma Moraes

Edição:

Larissa Oliveira Lira
Tatiana Pereira Sodré
Wilma Moraes

Layout e diagramação:

Jayne de Castro Thomé

Revisão:

Antônio de Souza Matos

Bibliotecária responsável:

Rosinéia Silva da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima
Sistema de Biblioteca do IFRR — SIBI

I59s Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia de Roraima.

Saúde mental e qualidade de vida em tempos de trabalho remoto: desafios e possibilidades. / Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia de Roraima, edição de Larissa Oliveira Lira, Tatiana Pereira Sodré e Wilma Moraes; layout e diagramação de Jayne de Castro Thomé; revisão de Antônio de Souza Matos – Boa Vista, RR: IFRR, 2020.

22 p.; il.

Textos e organização de: Larissa Oliveira Lira, Tatiana Pereira Sodré e Wilma Moraes e Bibliotecária responsável Rosinéia Silva da Silva.

1. Qualidade de vida. 2. Saúde mental. 3. Trabalho remoto. I. Lira, Larissa Oliveira. II. Sodré, Tatiana Pereira. III. Moraes, Wilma. IV. Thomé, Jayne de Castro. V. Matos, Antônio de Souza. VI. Título. VII. IFRR.

CDD 362.2

Bibliotecária responsável: Rosinéia Silva da Silva CRB-11/752

Em isolamento social, mas conectados, como alcançar uma mente saudável?



EM ISOLAMENTO SOCIAL, MAS CONECTADOS, COMO ALCANÇAR UMA MENTE SAUDÁVEL?



A equipe da Coordenação de Qualidade de Vida e Seguridade Social da Diretoria de Gestão de Pessoas do IFRR, pensando em levar até vocês, servidores, apoio, neste período em que estão em casa, em quarentena, respeitando a orientação de isolamento social, organi-

zou este material com orientações e dicas de cuidados com a sua saúde e o bem-estar.

O período de isolamento traz vários desafios, novas formas de nos relacionarmos com nós mesmos e com os outros, um novo olhar para nossa existência. Tivemos, neste curto espaço de tempo, de buscar recursos adaptativos, para lidar com um cenário adverso, e encontrar novas formas de ressignificar nossa rotina diária. Foi preciso criar estratégias para realizar o trabalho *home office*, entre tantas outras mudanças. Todavia, o isolamento social

não deve ser visto como uma punição, e sim como preservação e contribuição para o bem comum.

Reações como medo, diante da possibilidade de contaminação e das incertezas do cenário atual, bem como sentimentos de insegurança, preocupações, estresse e ansiedade, são esperadas em contextos de crise, como este, todavia não devem ser exacerbadas. Esteja atento a seus sentimentos e demandas internas, no entanto, se não estiver lidando bem com a situação, não significa que seja uma pessoa “fraca”. Não se culpe, não minimize seus sentimentos, nem se isole. Se precisar, não hesite em procurar ajuda especializada.

Mas como você pode cuidar da sua saúde emocional em tempos de isolamento e pandemia?



ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS:



Foque sua atenção no autocuidado físico e mental;

Estabeleça uma rotina diária adequada para você e reserve momentos para criar coisas novas;



Movimente-se, exercite seu corpo;

Alimente-se de forma saudável;





Cuide dos seus hábitos de sono;

Dedique-se a atividades de que gosta;



Faça exercícios respiratórios e de meditação (eles auxiliam na redução da ansiedade e do estresse).

MAS, NÃO SE COBRE EM DEMASIA!

EXERÇA A EMPATIA E A CONSCIÊNCIA COLETIVA:



Utilize a tecnologia para se aproximar das pessoas. Continue se conectando com quem você ama: familiares, amigos, colegas de trabalho;

Proteja a si próprio e aos outros;





Crie uma rede de apoio (para ajudar colegas que estejam em grupos de risco ou que tenham mais dificuldade em lidar com esta fase);

Evite criar estigmas: não se refira às pessoas que contraíram o vírus como “casos de coronavírus”. Elas vão realizar o tratamento para retomar sua vida normalmente, assim que possível. Refira-se a elas como pessoas com Covid-19.



SEJA MAIS PRODUTIVO EM *HOME OFFICE*:



Adote uma rotina que contribua para organizar suas tarefas e gerenciar melhor seu tempo;

Realize acordos com as pessoas que vivem em sua casa para tentar evitar interrupções desnecessárias;



Estabeleça pausas e respeite os limites de tempo dedicados ao trabalho e à rotina pessoal;

Mantenha contato com os colegas de trabalho, para tirar dúvidas, buscar orientações e interagir, ainda que virtualmente.

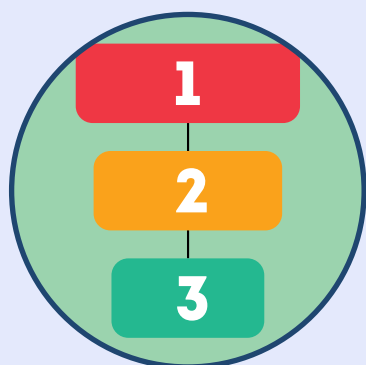


APROVEITE AS OPORTUNIDADES PARA:

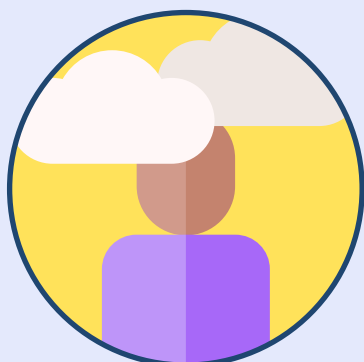


Mudar o ritmo de vida,
desacelerar;

Rever valores;



Priorizar o que é essencial;



Aprender a lidar com o tempo livre, os momentos de ócio e a solidude;

Contemplar a vida;



Viver um dia de cada vez.

CULTIVE EMOÇÕES POSITIVAS:



Seja grato;

Procure admirar e apreciar a
beleza;



Desenvolva o gosto pela
aprendizagem;

Aja com prudência;





Exercite a cidadania;

Aja com humanidade e amor;



Seja otimista.

O QUE É REGULAÇÃO EMOCIONAL?

É tentar alterar, de alguma forma, qual emoção sentir, quando, de que modo e com que intensidade senti-la.



COMO A REGULAÇÃO EMOCIONAL PODE AJUDÁ-LO NO PERÍODO DE TRABALHO EM SISTEMA DE *HOME OFFICE*?

1. Faça um exercício de flexibilidade mental para atenuar a ansiedade.

Potencialize os efeitos benéficos das emoções positivas (curtindo o momento, por exemplo) e reduza os efeitos maléficos das emoções negativas (reavaliando a situação por ângulos mais positivos, por exemplo). Dessa maneira, você usa o pensamento para mudar o seu ponto de vista e, desse modo, consegue mudar também os seus sentimentos em relação ao problema que o aflige.



2. Distinga que atividades realmente pode realizar a distância e quais os recursos de infraestrutura e de preparação pessoal de que necessita para isso.

Isso o ajuda a reconhecer seus limites. Não temos poder sobre tudo.



3. Aprenda também a hierarquizar suas necessidades e possibilidades de resposta. Algumas coisas seguramente terão de ser flexibilizadas.



Em boa parte dos casos, pode não ser possível manter o mesmo nível de produtividade. O seu tempo terá de ser redimensionado para cumprir tarefas.

4. Delimite seu tempo e espaço para definir ou redefinir o seu trabalho.



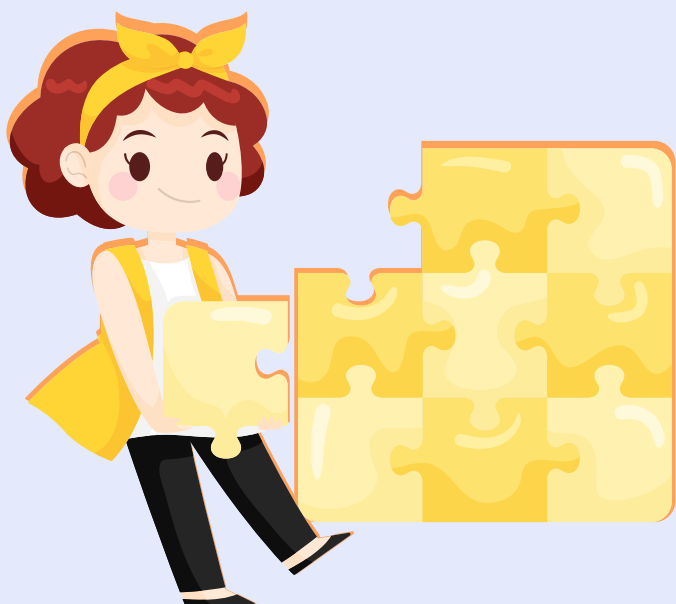
No seu caso, o que poderia ser um bom demarcador? Um espaço físico, ainda que improvisado? Os horários? Vestir-se e arrumar-se de uma forma escolhida por você? Sinalizar com bandeirinha e/ou outros artefatos quando não pode ser interrompido? Usar fone de ouvido?

5. Não hesite em pedir ajuda a pessoas que estão perto de você. Esse é um caminho de construção de alternativas.



Esse processo ativo de busca de suporte é relevante e ajuda no bem-estar e na saúde mental.

6. Crie as próprias estratégias.



Afinal, todos podemos aprender diante de uma situação nova. Lembre-se de que, embora as pessoas possam dispor da mesma receita, nem sempre o prato fica com o mesmo sabor.

FONTES UTILIZADAS:

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19**: recomendações gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.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: 2 set. 2020.

ONU NEWS. **Guia com cuidados para saúde mental durante a pandemia**. Nova York: Organizações das Nações Unidas, 2020. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em: 2 set. 2020.

GOIÁS. **Guia de cuidado da saúde mental na pandemia COVID-19 e isolamento social**. Goiânia: Secretaria de Estado da Saúde, 2020. Disponível em: http://www.saude.go.gov.br/files/banner_coronavirus/manual_saudemental-coronavirus.pdf. Acesso em: 2 set. 2020.

GONDIM, Sonia; BORGES, Lívia de Oliveira. Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional. In: QUEIROGA, Fabiana (Org.). **O trabalho e as medidas de contenção da COVID-19 Contribuições da Psicologia Organizacional e do Trabalho no contexto da pandemia**. Porto Alegre: Artmed, 2020. Disponível em: <https://www.sbpot.org.br/publicacoes>. Acesso em: 2 set. 2020.