

NOVO NORMAL...



O cotidiano presente na vida de cada um leva a ideia de normalidade. O normal é um padrão bem estabelecido e legitimado pela sociedade, que de alguma forma garante proteção e harmonia de um grupo. Assim, este padrão é importante para o bem-estar entre àqueles que fazem parte do mesmo grupo social.



Quando a proteção e harmonia ficam ameaçadas, pode-se aferir que há algo anormal. Assim, a normalidade é a constituição de um padrão que possa favorecer o bem-estar e, principalmente, garantir a sobrevivência.

O novo normal, na verdade, é o cotidiano com um novo padrão de comportamento que possa garantir a sobrevivência. Neste momento é uma ação coletiva para prevenção à COVID-19, com a adoção de medidas preventivas como o uso de máscara facial, evitar aglomerações (certa distância entre as pessoas) e ser mais cautelosos com a higiene e desinfecção de ambientes e de materiais diversos. Tal, comportamento ainda apresenta-se como a principal medida preventiva contra a COVID-19.

A ideia de mudança de nosso cotidiano traz de certa maneira subjacente, uma insegurança, pois temos receio do novo. Mas, o ser humano, normalmente, quando entende os motivos da mudança costuma incorporar a nova rotina, sem oferecer resistência. Para tanto, podemos reimaginar, planejar e agir, positivamente, diante do novo normal.

O novo normal é definir como você poderá reinventar, desenhar atitudes para promover o bem-estar pessoal, familiar e profissional.



ALGUNS ASPECTOS POSITIVOS DO NOVO NORMAL:

O NOVO PAPEL DA CASA DIANTE DO NOVO NORMAL

Diante da pandemia da COVID-19, a casa passa a ser para muitos trabalhadores o núcleo de vida pessoal e também o ambiente laboral.

Neste novo normal existem influências na dinâmica familiar, pois há uma incorporação do trabalho no ambiente de casa, e esta acaba tendo o seu layout alterado, para execução do home office. Por outro lado, o trabalhador ganha tempo, devido a menor necessidade do deslocamento casa/trabalho.



Logo, mais tempo em casa pode ser uma experiência saudável:

Mais tempo com a família;

Oportunidade para alimentação mais saudável;

Mais tempo para prática de atividades físicas em casa e ou personalizadas;

Maior busca por serviços e atividades de cuidados com saúde preventivos;

Mais atenção com rotinas de higiene e desinfecção de materiais e do ambiente;

Maior possibilidade de um sono realmente reparador e

Corte de gastos com supérfluos, com consumo consciente.

Cada indivíduo ou cada família pode tentar vivenciar de forma positiva este novo momento, e assim, redefinir suas prioridades para o bem-estar presente e futuro.

Segundo Rath e Harter (2011), que se basearam em dados de pesquisa mundial da Gallup em mais de 150 países, existem cinco elementos que podem contribuir para o bem-estar na vida das pessoas:

- 1) **Bem-estar social:** valorize estar com a família e mantenha amizades saudáveis;
- 2) **Bem-estar financeiro:** normalmente é fruto do consumo consciente. Planeje-se, crie gradativamente segurança financeira e compre experiências positivas como férias e passeios, futuros.
- 3) **Bem-estar físico:** pratique ao menos 20 minutos de atividade física por dia, realize uma alimentação saudável e respeite os períodos de sono e descanso.

4) **Bem-estar na comunidade:** verifique como você pode contribuir para sua comunidade com base nas suas habilidades pessoais e disponibilidade.

5) **Bem-estar profissional:** o bem-estar profissional está fortemente ligado a dedicar-se ao que gosta; gostar do que fazemos é fundamental. Use na sua rotina seus pontos fortes. Procure participar de trabalhos em equipe com missão comum e encorajadoras, na qual você se identifique. Busque manter relacionamentos profissionais positivos com pessoas atualizadas e engajadas na profissão. Tais relacionamentos contribuem mutuamente para o crescimento profissional.

“

Novas experiências diante do novo normal podem ser um campo de oportunidades para criar vivências positivas e realizadoras.

Planeje-se e defina ações que realmente podem contribuir para o seu bem-estar pessoal.

Referencias:

DI PALMA, V.A.; VILLARDI, B.Q. Resistências e concepções para a gestão e promoção de qualidade de vida e saúde no trabalho. Rev. Gestão & Saúde (Brasília), v.10, n.03, p.343-361, Set. 2019. Disponível em:

<https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/26356>. Acesso em: 19/06/2020.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade, pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2004.

RATH, T. HARTER, J. O fator bem-estar. Saraiva, 2011.

SALGADO, S.I.A. Fisioterapia Integrativa: como ter saúde em um mundo doente. Midiograf Editora, 2019.

Fale com a CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br