

Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante quarentena

6

Saúde Mental e cuidados no Trabalho Presencial



- O **trabalhador de serviço essencial** em nossa Universidade, não tendo como realizar suas atividades sob a forma remota, sem prejuízo para todos nós e para a sociedade, manteve-se em **atividade presencial**.
- Essa atividade, em tempos de pandemia, foge da rotina usual e apresenta muitos desafios. Afinal, esses trabalhadores têm casa e família para cuidar, filhos em casa com atividades escolares, pais idosos para proteger, vírus do qual se proteger.

Que cuidados tomar para cuidar e se cuidar?

Proteção emocional

- O trabalhador em **trabalho presencial** precisa gerenciar sua saúde mental e seu bem-estar psicossocial durante este momento de pandemia do COVID-19 para que possa manter também sua saúde física.
- Cuide-se. Faça **pausas e tenha cuidado com excesso de informações** sobre covid-19 durante o trabalho presencial. Se perceber que chegou seu limite, explique a colegas que precisa mudar o rumo da conversa.
- Sugira aos colegas de trabalho que busquem trabalhar sob um **ambiente de proteção emocional**.





shutterstock.com • 308860676

- Faça **alongamentos** entre as atividades e aproveite para **conectar-se com a família e com os amigos**.
- Crie uma **rotina de contato** com a família, por exemplo: combine horários para ligação, para saber se os estudos dos filhos estão seguindo como devem, para ajustar orientações *etc.*
- Essas pausas permitirão ter notícias da família e gerenciar os cuidados aos familiares. Tendo esse cuidado, terá mais concentração para as suas atividades e a família terá a percepção de ser cuidada.
- Sugira isso aos colegas de equipe e alinhem as pausas.



CASST
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO À
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

CASST

✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrj



Comprometa-se com uma dieta saudável e hidratação.

- Cuide de sua alimentação para manter uma **dieta saudável**. Comprometa-se com isso.
- Isso não deve ser feito só em tempos de pandemia, mas nela há risco de um pouco mais de descuido e é preciso aumentar a atenção.
- Se for preciso, oriente um(a) amigo(a) que esteja se descuidando. Ajude-o(a) a manter esse cuidado e faça parte de uma **rede de solidariedade**.
- **Hidrate-se!** Atenção à hidratação. Usar uma garrafinha próxima a você poderá te lembrar da necessidade de hidratação. Ela favorecerá seu bem estar em tempos das demandas pela pandemia.



- **Evite formas errôneas de lidar com o estresse** como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. Não estamos apenas numa corrida, esta é uma maratona. O efeito de bem estar precisa ser duradouro, não breve. Se for necessário, procure ajuda profissional sobre isso.
- Para seu bem-estar, conecte-se com seus familiares e amigos de longa data, seus colegas, suas chefias e pessoas de confiança no ambiente de trabalho para ter e dar apoio social. Expresse com eles suas ansiedades e acolha as ansiedades deles também.
- Faça o trabalho essencial com orgulho da relevância dele. **Orgulhe-se** do que faz e de como faz. Haverá **gratidão**.

“A AÇÃO
CURA
O MEDO.”

O MEDO tem MEDO da AÇÃO.

- Em tempos de pandemia (covid-19) alguns se cuidam mais e outros se cuidam menos. Todos devem se cuidar com muita atenção e responsabilidade na justa medida, mas o cuidado ocorre em função do medo que temos.
- **Medo** é um fenômeno psicológico bom quando exerce a **função de proteção**. O medo se torna um fenômeno ruim quando passa a imobilizar pessoas e causar forte elevação da ansiedade.
- Num ambiente de trabalho, sentimos medo de modo diferente diante do mesmo fenômeno (covid-19) e, lidar com colegas pode não ser simples porque exigirá respeitar o nível de medo e cuidados de cada um. O que fazer? Explicitar o desconforto com generosidade e paciência. **Respeitar as diferenças e os espaços.**





INFORMATIVO
SAÚDE DO TRABALHADOR

COVID-19
CORONAVÍRUS

Cuidados no ambiente de Trabalho

A **CASST** preparou um **vídeo** sobre cuidados no ambiente de trabalho em tempos de pandemia. Você assistiu? **Siga-nos nas redes sociais** para sempre ver nossas publicações.

Nesse vídeo mostramos que é preciso no ambiente de trabalho, em resumo:

- Manter as janelas abertas;
- Manter a distância mínima de 1 metro entre as pessoas;
- Não tocar nas pessoas e objetos não higienizados;
- Adotar cuidados especiais para lavar as mãos ou usar álcool gel para higienizar as mãos;
- Cuidar dos celulares, higienizando-os.

<https://www.facebook.com/casstufrrj/videos/310188873275418/>



CASST

✉ casst-progep@ufrj.br
f @casstufrrj

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@ufrj.br