

TRABALHO REMOTO: alguns cuidados sobre saúde mental em tempos de pandemia

Há mais de um ano que, em decorrência da pandemia, vivenciamos mudanças em nossa vida pessoal e profissional. Neste período, sentimos medo e angústias, perdemos amigos e familiares queridos, alteramos nossa forma de trabalhar, de nos comunicar e de estar com as pessoas, com a adoção de medidas de isolamento e teletrabalho, além de todos os prejuízos sociais e econômicos que afetam nossas vidas cotidianas e também a nossa saúde mental.

Neste contexto, mais do que nunca é preciso reafirmar nosso compromisso com a saúde e com a vida. Assim, o Serviço Psicossocial (Serviço Social e Serviço de Psicologia) da Secretaria de Qualidade de Vida no Trabalho – SEQV/DIAS/Progep, destaca a importância dos processos de ressignificação da vida e resiliência diante dos inúmeros desafios impostos e sugere algumas dicas de cuidado em tempos de pandemia e de trabalho remoto.





Dicas de autocuidado pessoal, organizacional e de solidariedade direcionados à nossa saúde mental e daqueles com quem convivemos:

Resguardar-se do excesso de informações alarmistas e buscar as fontes de informação confiáveis;

Estar informado das decisões da universidade frente à pandemia, no canal UFMS contra o Coronavírus - UFMS

Procurar manter hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas, sono regular, além da eliminação e/ou diminuição do uso de drogas lícitas e ilícitas;

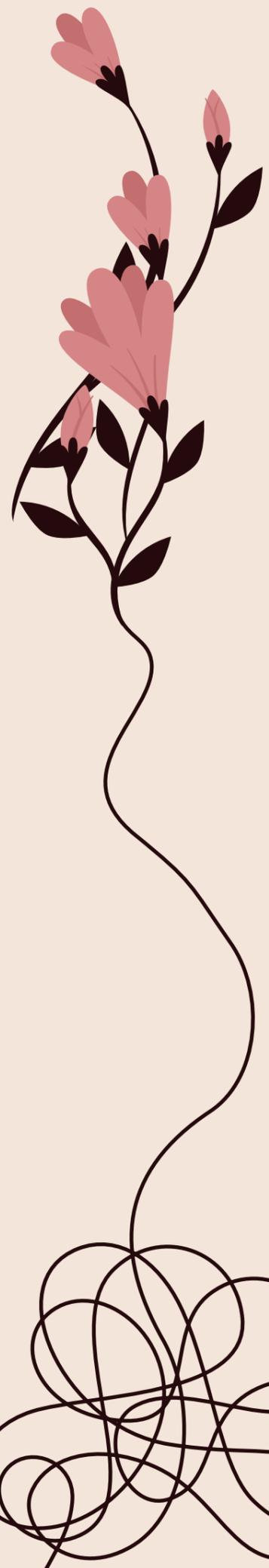
Construir redes de apoio social, via ferramentas digitais, neste momento servem para diminuir o distanciamento social;

Dedicar tempo para as pessoas importantes na sua vida, inclusive para si, realizando atividades que promovam prazer (como ler, atividades manuais, cultivar a fé, se for o seu caso);





Dicas de autocuidado pessoal, organizacional e de solidariedade direcionados à nossa saúde mental e daqueles com quem convivemos:



Não se cobrar tanto, sempre que possível, tente delegar responsabilidades e tarefas;

Procure estabelecer uma rotina pessoal e profissional de atividades, realizando as atividades laborais de acordo com sua prioridade e urgência;

Buscar estratégias para administrar o cansaço mental, advindo em maior tempo na frente do computador (alongamentos, meditação, yoga, entre outras atividades alternativas e terapêuticas que melhor se adaptar ao seu estilo);

Entenda que sentir medo, ansiedade e tristeza em certa medida é normal, mas fique atento a frequência, persistência e intensidade, especialmente se estes sinais estiverem prejudicando sua qualidade de vida ou interferindo negativamente na execução de suas tarefas diárias. Caso se identifique, não tenha dúvidas em procurar um profissional capacitado da área da saúde mental;

No trabalho, sempre que possível, estabeleça um diálogo aberto entre seus pares. A rede de solidariedade colabora na resolução das questões que trazem sofrimento ou mal-estar no ambiente de trabalho;

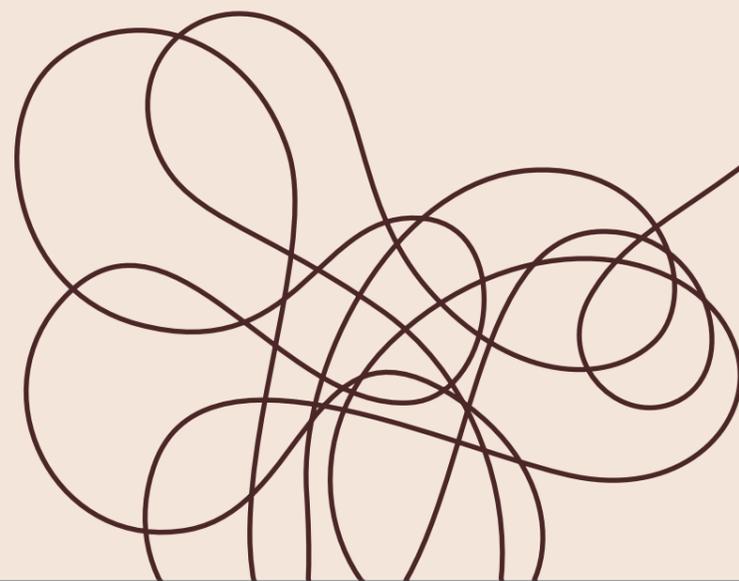
ENQUANTO CHEFE:

Sempre que possível, realize reuniões curtas de equipe para pactuar acordos em relação ao trabalho e promover aproximação do grupo no período de isolamento;

Sempre que possível, ligue e ouça a voz do seu colega de trabalho. Certifique-se de que ele compreendeu as demandas e solicitações;

Estimule as manifestações de apoio entre os servidores que estão sob sua liderança. Precisamos ser solidários, todos estamos tendo algum tipo de perda e sofrimento neste momento.

Nós, do Serviço Psicossocial da SEQV/DIAS/Progep, estamos à disposição para apoiá-lo nos cuidados quanto à promoção, prevenção e atenção à sua saúde. Para saber mais, acesse **Serviço Psicossocial - PROGEP - UFMS**



Para construção destas orientações de saúde mental, foram utilizadas as referências:

FIOCRUZ. Ministério da Saúde. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Orientações aos trabalhadores dos Serviços de Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41828>

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51996/OPASBRACOV1920040_por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

SANTANA, F. A. L. Cartilha de orientações para saúde psicológica da comunidade acadêmica no enfrentamento do Coronavírus (covid-19): a questão da quarentena. Corumbá: UFMS, 2020. Disponível em: Cartilha de orientações para saúde psicológica da comunidade acadêmica no enfrentamento do Coronavírus - Câmpus do Pantanal (ufms.br)



PROGEP - Pró-Reitoria
de Gestão de Pessoas



EU RESPEITO



A NOSSA UNIVERSIDADE