

E-BOOK II

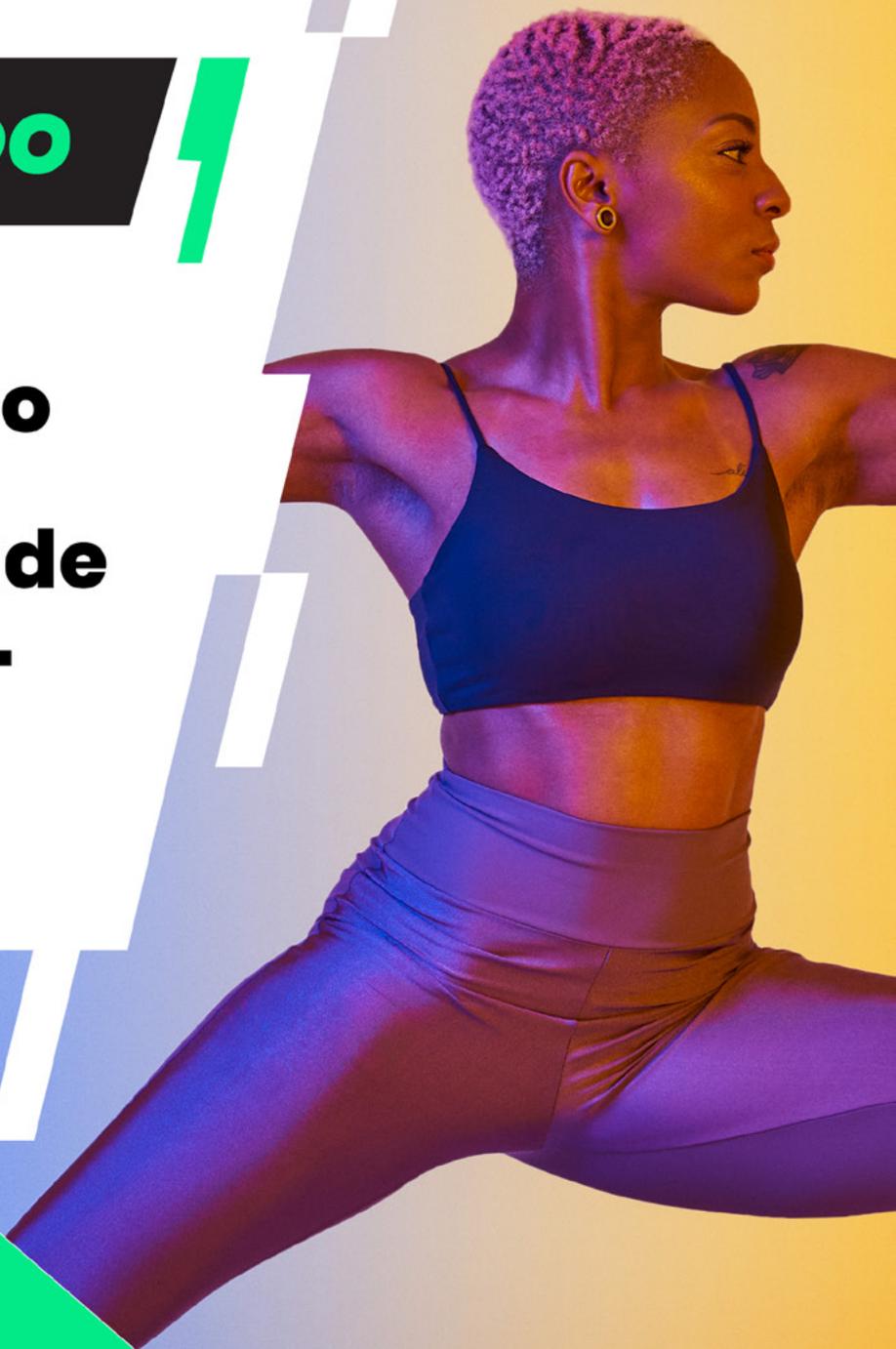
AUTOCUIDADO

**Autocuidado
aumenta a
produtividade
no trabalho.**

*(inclusive para você
do RH, é claro!)*

Um E-book da

TOTALPASS



QUEM SOMOS?

A TotalPass é mais do que um agregador de academias, é TUDO O QUE VOCÊ PRECISA para trazer qualidade de vida e bem estar para seus colaboradores.

Academias, claro que temos! E as melhores:



Mas temos também soluções para:



Treinos Online



Experiências com especialistas de nutrição/psicologia



Aulas ao vivo e exclusivas

Isso é que é agregar de verdade!

TotalPass é tudo o que você precisa em:

- Atividade física e saúde
- Custo-benefício
- Qualidade e flexibilidade

Venha falar com a gente e ver como funciona um agregador de serviços



Descomplicado



Simples



Inovador



Para mudar a rotina

Acompanhe nossos conteúdos e webinars

Site



Linkedin



YouTube



Facebook



Instagram



Introdução

Autocuidado é uma palavra que meio que se autoexplica. Mas como tudo que parece muito simples, não é bem assim na realidade. Isso acontece porque somos programados apenas para repetir uma rotina, como se fôssemos robôs.

Entramos no modo automático e nossa vida se repete em um looping: acordar, ir ao trabalho, trabalhar, voltar pra casa, jantar, assistir TV, ir dormir e no dia seguinte, tudo igual.

Achamos que nesse meio tempo estamos produzindo bem no trabalho, sendo legais com a família e cuidando de nós mesmos, mas nem sempre isso é verdade.

Se você caiu no modo automático, está bem perto de ter se tornado um robô e sabe o que a palavra, de origem tcheca, significa? Trabalho forçado. Não dá para ter prazer na vida neste formato e, sem prazer, sinto muito, a sua produtividade vai lá para baixo.



Além disso, trazer o autocuidado para o seu dia a dia em casa e no trabalho diminui as chances do temido Burnout, síndrome de fadiga extrema que vem atingindo cada vez mais pessoas.

Produzimos este e-book levando em consideração o momento atual, de pandemia, um pouco de flexibilização em algumas cidades, alguns setores, o que gera um outro tipo de medo e ansiedade e a certeza de que a incerteza é a única certeza que temos.

Temos que lidar com isso em nossas vidas e no nosso trabalho, cuidar do corpo e da cabeça. A gente sabe que não é fácil pra ninguém, mas também não é impossível.

E para te dar uma mãozinha, seja você funcionário de empresa ou chefe do RH que está cuidando de tantas vidas (inclusive a sua), que criamos este e-book com algumas pequenas dicas de autocuidado – porque é nas pequenas mudanças que se escondem os maiores resultados – que a gente aqui da TotalPass criou este book. Aproveitem!

Vamos lá?



Comece com pequenos passos

Essa é a única dica deste e-book que você precisa ler na ordem em que está, ou seja, em primeiro lugar. Nós vamos explicar: o autocuidado só funciona se você ir colocando as novas práticas na sua vida aos poucos, na ordem em que for mais importante para você neste momento.

Além disso, o autocuidado está nas pequenas coisas que VOCÊ decidir que é importante para você. Não tem nada a ver com as exigências da moda, com o que aquele colega do trabalho disse que você tem que fazer, nada que venha do OUTRO. Autocuidado, olha aí a palavra se explicando de novo, é coisa sua e somente sua.

Então comece aos poucos. Uma dica é, ao final da leitura, imprimir este e-book e numerar o que é mais importante para você neste momento e começar por aí.

Você também pode ler na ordem em que quiser.





Físico

- Cuidar do corpo
- Atividade Física
- Alimentação
- Sono
- Descanso



Emocional

- Cuidar dos sentimentos.
- Autoconhecimento.
- Autoperdão.



Social

- Saiba que cuidar de si mesmo não tem nada a ver com egoísmo.
- Mantenha família e amigos ao seu redor.
- Você pode ter seus momentos de introspecção e solitude (ficar bem em sua própria companhia) mas cuidado com o isolamento social.
- Tenha empatia e solidariedade.



Financeiro

- Fazer seu planejamento financeiro
- Não gastar mais do que pode
- Ter sempre uma pequena poupança para imprevistos



Mental

- Cuide da memória
- Aprenda sempre algo novo
- Estimule a criatividade
- Meditação e/ou oração
- Se notar algo errado em relação aos seus pensamentos ou sentimentos, procure ajuda (terapia)

Menos é mais

Sabe quando a casa da gente ou a mesa do escritório se tornam um amontoado de coisas?

Está certo de que muitas pessoas criativas precisam de um pouco de caos para sobreviver, mas veja se é este o seu caso ou se você – suas ideias e sentimentos, lembranças e emoções – não estão soterrados por um monte de coisas das quais, na maioria das vezes, você nem precisa.

Talvez seja a hora de fazer uma boa faxina e doar o que sobrar para quem precisa – acredite, você vai se sentir melhor.

Há um movimento atual chamado minimalismo, que prega que “menos é mais”. Se quiser saber mais a respeito, recomendamos o documentário “Minimalism”, dublado em português e disponível em plataformas de streaming e no You Tube.

É transformador.

Você não precisa se tornar um minimalista, mas as dicas estão lá e, basicamente: livre-se do que você não precisa.



Escolha uma atividade física para chamar de sua

“Ah, mas eu não gosto...”

Já experimentou?

Atividade física pode ser ir à academia, mas também pode ser nadar, fazer pilates, cross-fit, correr, caminhar. O que importa mesmo é se mexer.

Fazer uma atividade física não só vai aumentar a sua produtividade no trabalho, mas vai melhorar o seu humor em casa e aumentar a sua imunidade nestes tempos de pandemia.

Tudo isso porque ao mover o corpo por pelo menos 20 minutos, no mínimo 3 vezes por semana, você vai liberar hormônios naturais do seu corpo que estimulam o melhor funcionamento do seu cérebro e do corpo como um todo.

O Brasil é o segundo país com mais academias no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos, mas, acredite ou não, é também o quinto mais sedentário. E sedentarismo leva à obesidade, diabetes, problemas cardíacos, AVC e muitos outros problemas crônicos de saúde.



Aqui, 60% dos brasileiros estão acima do peso, incluindo adolescentes e crianças, e isso é muito sério.

Dica? Experimente vários tipos de atividades até achar uma que goste. Forme uma turma para irem juntos a uma academia, clube ou caminhada porque um dá força para o outro.

Envolva a família na atividade física como se ela fosse uma brincadeira, com jogos de bola, ping-pong (o que der para fazer em casa nesses tempos de quarentena). Use e abuse dos treinos online. Comece devagar.

Se estiver muito preocupado com os quilinhos que ganhou na quarentena, lembre-se de duas coisas básicas: quase todo mundo que tem um pouco de tendência para engordar ganhou uns quilinhos e agora é dar um jeito de perder com atividade física (nada de remédios).

Por outro lado, quem teve a felicidade de engordar (sim, felicidade mesmo!) é porque está trabalhando em home office, com a geladeira cheia, chamando comida por aplicativo e assistindo Netflix. Milhões de outras pessoas não estão nesta situação.

Os quilinhos a mais você vai perder fácil. Mas a fome lá fora vai demorar a passar. Divida a sua comida com quem precisa e alimente-se de empatia. Não emagreça, mas faz um bem para a alma...



Alimentação

Junto com o sono, outro aspecto da vida que bagunçou um pouco com o isolamento social foi a alimentação.

Quem cozinha ainda conseguiu manter uma alimentação saudável e, quando falamos em alimentação saudável, não tem nada a ver com dieta, mas com equilíbrio.

Um pouco de tudo em quantidades corretas: carboidratos, frutas, verduras, proteína, tudo o que nosso corpo precisa para funcionar bem.

Basicamente, é tomar cuidado com excessos. Não dá pra viver de hambúrguer ou pizza todos os dias. Da mesma forma, não pule refeições só porque está em home office e não tem “hora do almoço” ou a “paradinha do café”. Tem sim e são importantes para seu equilíbrio.

Lembre-se sempre: lazer é importante

Nada de errado em maratonar séries, mas se sua ideia de diversão parou em comer pizza e assistir séries em streaming, está na hora de diversificar um pouco, principalmente se vive em família.

Lazer só é lazer de verdade quando você faz as coisas que gosta: ler um livro, ouvir música, dançar, brincar com as crianças, ter um hobby e - por que não? - maratonar séries também.



Mantenha-se no momento presente

Este é um dos principais lemas do budismo que nós, ocidentais, estamos absorvendo aos poucos nos últimos anos com práticas como meditação, mindfulness etc. Mas não é preciso ser um iogue das montanhas para alcançar esta façanha.

Nestes momentos de incerteza, com pandemia, quarentena, uma vacina que esperamos ansiosamente, uma crise econômica que não queremos, ficar pensando no que vem por aí é receita certa para a ansiedade e a depressão.

E, pior, não resolve nada.

Só paralisa você, atinge sua saúde física e mental e, claro, interrompe qualquer possibilidade de produtividade.

Acorde, faça a sua pequena lista e tarefas para o dia e concentre-se nela. Só por hoje, dê-se ao direito de estar presente no aqui e agora.

Higiene “noticiosa”

Claro que é importante saber o que está acontecendo no Brasil e no mundo, mas cuidado: não vá ficar ligado nas redes de rádio e TV de notícias o dia inteiro, enquanto trabalha em seu home office.

Você não vai perder nada de importante se der uma olhada no noticiário na hora em que acordar e à tarde ou à noite.

Duas vezes por dia está bom demais para saber o que está rolando (e que, normalmente, não é lá muito bom). É importante estar bem informado, mas não vá se intoxicar com as notícias.



Sono

Provavelmente o sono, assim como a alimentação, foi um dos aspectos da vida mais afetados pela quarentena e por um motivo muito simples: a gente de repente não tinha mais aquela rotina pré-definida de ter um horário pra acordar, se trocar e sair correndo para o trabalho.

Em home office, dá até para trabalhar de pijama ou fazer um Google Meet só com a parte de cima da roupa arrumada, mas ainda com a calça do pijama.

Isso bagunçou o horário de muita gente: “ah, só mais um pouquinho na cama”...

Acontece que há uma enorme relação entre produtividade e a qualidade do sono. Veja bem, qualidade e não quantidade.

Basicamente, quando você dorme mal, a habilidade de concentração e foco diminuem. O mesmo acontece com a capacidade de aprender e reter informações. E isso vale tanto para os tempos de escritório quanto para o home office.

A menos que você realmente tenha doenças relacionadas ao sono como apneia (engasgos e interrupções do sono que podem se repetir até cinco vezes em apenas 60 minutos e estão diretamente ligadas a problemas cardíacos e AVC), uma forma de dormir com qualidade é estabelecer uma rotina de sono.

Não é tão difícil: desligue a TV e livre-se do celular. Leia algumas páginas de um livro ou ouça uma música tranquila. Escureça o ambiente aos poucos. Pronto.

Ah, e tenha sempre o mesmo horário para ir para a cama!



Largue seu celular

Não é para “largar o celular” só na hora de dormir para se livrar da luz e da distração (notícias, redes sociais, joguinhos...).

O celular talvez seja uma das mais incríveis invenções dos últimos tempos, mas não vai ajudar em nada você receber, antes de dormir, um whatsapp do seu chefe sobre algo que você tem que entregar no dia seguinte...

Joguinhos são um ótimo passatempo no transporte público, mas não na hora do almoço, quando você tem de prestar atenção ao que está comendo e não a quantos carrinhos o Mario está ultrapassando.

As redes sociais te colocam em contato com amigos, mas podem disseminar notícias avassaladoras, para acabar com qualquer um que tenha um mínimo de empatia e vai se sentir pior ainda por se sentir incapaz de ajudar.

Uma pessoa comum recebe cerca de 50 notificações por dia, entre whatsapp, messenger e outros.

Acaba se distraindo do que estava fazendo e pode levar minutos para voltar a se concentrar. Mas, atenção: bloquear as redes sociais nas empresas já se tornou prática antiquada e extremamente mal vista pelos funcionários, até porque boa parte deles conversa com seus clientes desta forma.

O problema não são as redes sociais, é a forma como são usadas.

Não seja escravo do celular. Ele é seu escravo. Use-o para o trabalho, diversão, nunca na cama antes de dormir ou comendo. Uma das cenas mais tristes da vida moderna são as famílias em volta de uma mesa, jantando, cada um com seu celular.



Meditação

A meditação é a busca pelo aprofundamento de atitudes e pensamentos. A técnica te levar diversos benefícios, como ajudar a lidar melhor com o estresse e a ansiedade no dia a dia.

Por ser um exercício que envolve a parte física e mental, a pessoa que pratica a meditação com frequência pode encontrar uma verdadeira sensação de bem-estar. Confira mais benefícios da prática regular da meditação:

- **Reforço do sistema imunológico:** O diretor de pesquisa do centro de Mindfulness da Universidade de Yale, Judson A. Brewer, afirma que o aumento da atividade cerebral relacionada a pensamentos positivos tem influência direta na maior produção de anticorpos.
- **Memória turbinada:** A meditação ajuda a melhorar a sua atenção, raciocínio e memória.
- **Coração mais saudável:** Uma pesquisa realizada pelo especialista em medicina preventiva Robert Schneider (publicada pela Associação Americana do Coração), comprova que um dos benefícios da meditação é a redução dos problemas cardíacos.
- **Melhora emocional:** Por ser uma prática de controle da respiração e organização de pensamentos, a meditação também melhora questões relacionadas à saúde mental. Por isso, também é bastante efetiva no combate à depressão e ansiedade.



Tipos de meditação

Assim como a maioria das coisas na vida, ninguém começa a meditação e faz 30 minutos com perfeição. Precisa de prática. Quanto mais focada a mente, mais profundo o seu estado de meditação.

Conheça alguns tipos de meditação para começar a praticar!

- **Meditação Budista:** Essa técnica é conhecida como “meditação completa”. Ela foca no aqui e agora, fazendo com que sua mente se concentre no momento presente. Como resultado, a meditação budista visa o poder de ser dono da sua própria mente, não se permitindo abalar por coisas externas e voláteis.

- **Meditação Vipassana:** Também conhecida como “meditação penetrante”, essa técnica se baseia na introspecção, que dizer, a pessoa tem que se observar de forma individualizada e conectar-se com a própria mente, aprendendo a eliminar pensamentos negativos.

- **Meditação Zazen:** A Meditação Zen ou Meditação Zazen é a meditação pensada para pessoas que já possuem alguma experiência na prática pois exige bastante concentração. Ela oferece maior controle das emoções e pensamentos e conexão com o seu interior.

- **Meditação Transcendental:** Com essa técnica você mergulha sua mente no campo transcendental. Nada de passado, presente ou futuro, é uma experiência para conhecer a si mesmo. Você não precisa focar na respiração, por exemplo, apenas mergulhar na sua consciência.



• **Meditação + Yoga:**

Enquanto a meditação está mais ligada à mente, o yoga trabalha tanto a mente quanto o corpo. Para quem deseja ter mais qualidade de vida, as duas práticas alinhadas são fundamentais.

É um momento para se desligar dos problemas e afazeres e levar mais relaxamento para o corpo e a mente.

A meditação é um dos degraus do yoga. Juntos, eles têm sido cada vez mais usados tanto para prevenir quanto para tratar a ansiedade, o estresse e seus sintomas, além de diminuir a ocorrência de outras doenças.



Se perdoe e agradeça

Aprenda a se perdoar.

Encare seus erros como aprendizados e lembre-se: você fez o melhor que pôde naquela circunstância e tudo bem.

Pratique também o hábito de agradecer mais.

A gratidão muda a forma com olhamos a vida, causando um impacto positivo no nosso bem-estar emocional e mental.

Saiba dizer não

Parece fácil falando assim, não é? Ah, é só dizer não e pronto.

Bom, não é fácil.

Agora que o home office está mais do que normal e pode ter vindo para ficar, é preciso dizer não para aquele ser dentro de você que diz que tudo bem não almoçar e ficar o dia inteiro trabalhando.

Ou não dizer não para um prazo que você sabe que é impossível cumprir.

Ou não dizer não para as exigências da família, que vão interromper o seu trabalho ou mesmo o seu momento de descanso individual.

Acredite: quando você dominar a nobre arte de dizer NÃO, vai sentir dentro de si um poder imenso.

E este não deve ser um doce não, cheio de bom senso, lógica e empatia, sem raiva ou ressentimento: “Sinto muito, mas este prazo é impossível de cumprir. Posso entregar amanhã?”. “Crianças, papai precisa trabalhar. Por favor, vão para a sala”.

É mais simples do que parece, mas tem que se tornar hábito.

Se quiser, pratique uma religião

Se você se sentir bem, pratique uma religião.

Independente de qual religião você escolher, faça isso de coração aberto e somente estiver se sentindo confortável.

Aproxime-se da natureza

A conexão com a natureza ajuda na redução do estresse e ansiedade, melhora o humor e aumenta os níveis de energia.

Por isso, tenha plantas em casa. Se não tiver espaço para um jardim, tente jardins verticais ou vasos menores.

Além das plantas, crie o hábito de tomar sol por 15 a 30 minutos por dia.

Ah! Mas atente-se ao horário para se expor ao sol: sempre antes das 10h ou depois das 16h.



Uma coisa de cada vez

concentre-se em uma coisa de cada vez, assim você não se sentirá sobrecarregado e esgotado. Com planejamento e organização é possível.

Não faz muito tempo, o maior elogio que você podia fazer a uma pessoa é que ela era multitasking (assim mesmo, em inglês, para ficar mais chique).

Basicamente, estava dizendo que aquela pessoa era tão fenomenal que conseguia fazer várias coisas ao mesmo tempo, o que é... uma tremenda besteira.

Muitos livros de “autoajuda empresarial” foram escritos sobre o assunto e teve gente que levou a sério (aliás, cuidado com livros de autoajuda empresarial que não levam em conta o que é natural no ser humano. Atualmente, todos contêm uma palavra que começa com a letra “F*”, mas vá você repetir a tal palavra ou ter essa atitude na vida com a família ou no trabalho pra ver o que acontece... Mas bem, esse não é nosso assunto agora).

O cérebro humano não é multitarefa. Quando você exige isso dele, está sobrecarregando uma máquina nobre. Use-a de forma mais inteligente: faça uma coisa de cada vez.

Desligue o modo automático

Na maioria das vezes, levamos nossos dias no piloto automático e não conseguimos sair de nossas preocupações.

Por isso, permita-se: escutar mais, prestar mais atenção ao seu redor, saborear mais o que come, enfim, aproveite mais e não deixe sua vida inteira passar no modo automático.

Escreva um diário

Não é preciso muito tempo, 5 minutinhos dedicados a escrever pequenas coisas do seu dia já são o suficiente.

Você pode escrever, de manhã ou de noite, sobre aprendizados, coisas a melhorar, momentos bons... Criar esse hábito é ótimo para escutar seus sentimentos e cultivar a criatividade.

“Ah, não, isso é coisa de adolescente!”. E é mesmo, e que bom que é.

Na adolescência, vivemos momentos de solidão, inquietude e incompreensão e o diário muitas vezes são a saída para essas angústias. Eles são mais comuns entre as mulheres, mas muitos garotos também tiveram seus diários, ainda que muito bem escondidos.

Retome o hábito. Não precisa escrever todo dia. E escreva o que bem entender: o que aconteceu no dia, o que te deu raiva, o que te fez feliz, o seu planejamento, suas metas, uma poesia, não existe limite.

Mas por que escrever? O ato de escrever, principalmente à mão, sedimenta desejos e planos.

Enquanto você está escrevendo, que é algo mais lento do que apenas pensar sobre o mesmo assunto, está fazendo seu cérebro se aprofundar mais e novas dúvidas e respostas podem surgir. Uma boa dica é escrever um pouquinho antes de dormir. Algumas dúvidas e dores podem se resolver em forma de sonhos, mesmo que você não se lembre deles.



Entrevista com a Especialista

Nós fomos conversar com a psicóloga Carla Pilon, que está atendendo vários pacientes online nesta quarentena para saber quais são as principais angústias das pessoas que estão em home office ou já estão voltando ao trabalho.

Total Pass: Qual sua principal dica para quem está trabalhando em home office?

Carla Pilon: O principal é ter uma rotina. Horário para acordar, trabalhar, para almoçar, para tomar café, para parar de trabalhar. E trabalhar o mesmo período que trabalhava no escritório. Ninguém é 24 X 7. Os dias de semana têm que ser encarados da mesma forma como se você estivesse indo ao escritório.

Claro, se tiver filhos, essa rotina muda um pouco porque haverá interrupções a mais, dependendo da idade deles, mas tudo tem que ser bem conversado com os mais velhos e, no caso dos mais novinhos, dividir as tarefas com o marido.

É muita coisa para administrar e é por isso que é preciso, tanto para o marido quanto para a mulher e os filhos, logo estabelecer as parcerias da casa: quem faz o quê, quando, como.

Outra coisa importante é diferenciar dia de semana de final de semana, quando temos que ter nossas horas lúdicas, sozinhos ou em família.

Curta suas séries e filmes, leia um livro, brinque com as crianças, mas estabeleça limites – não é porque é final de semana de quarentena que a criança pode dormir às duas da manhã. O casal pode ficar, claro, até mais tarde, curtindo um filme, namorando.



TotalPass: Já dá pra sair de casa?

Carla Pilon: Agora com a flexibilização é possível levar o cachorro pra passear, sair com as crianças, caminhar, mas sempre com máscara, com toda segurança. Isso é muito importante para nossa saúde mental.

TotalPass: Muita gente tentou lidar com a ansiedade comendo fast food, e agora?

Carla Pilon: É a pior forma de lidar com a ansiedade porque uma boa alimentação não mantém somente o corpo equilibrado, mas a cabeça também. Eu sempre recomendo o velho e bom PF brasileiro.

Se você não sabe cozinhar, tem muita gente vendendo marmita a um bom preço, o mesmo que você gastaria se fosse comprar comida para fazer. Inclua frutas e verduras e também um dia de farra, com a sua pizza preferida, seu hambúrguer, não tem problema.

TotalPass: Cada pessoa está lidando de uma forma diferente com a quarentena, o isolamento, a volta ao trabalho, as incertezas. Como está a cabeça das pessoas? O que elas podem fazer se não estão se sentindo bem?

Carla Pilon: É preciso ficar muito atento às emoções, como irritação, depressão, ansiedade... E é preciso buscar ajuda, sim! O que pouca gente não sabe – ou nem quer saber – é que existe muita gente trabalhando de graça nestes tempos de pandemia.

São psicólogos, nutricionistas, clínicas... Existem canais de escuta. Pergunte ao seu plano de saúde. Busque na internet essas pessoas e grupos.

TotalPass: A gente sabe que atividade física ajuda o corpo. E a cabeça?

Carla Pilon: Não dá para ficar parado. Se eu não gosto de puxar peso, vou lá caminhar, andar de bike, sempre de máscara, claro. E tem tanto aplicativo e plataforma na web com tantas variações para todos os gostos, é só procurar: aula de ginástica, de dança, alongamento, yoga... Não tem desculpa...

TotalPass: Além da atividade física, o que mais ajuda a gente a passar por este momento?

Carla Pilon: Na verdade, o que vou falar agora serve para qualquer momento da vida. Procurar novos interesses, como aprender línguas, fazer artesanato, cozinhar, tudo é possível, até porque dá para comprar todos os insumos online.

Tenho um amigo que aproveitou a pandemia para pintar o apartamento. Você pode fazer uma horta e, se tiver criança em casa, fica ainda mais divertido plantar um tomatinho cereja com ela e depois de uns meses fazer uma pizzinha com o que brotou da horta, um tomate, um manjericão.

É hora de usar a nossa criatividade porque com ela tudo fica divertido.

TotalPass: As pessoas estão sabendo lidar com o dia a dia?

Carla Pilon: Não dá para generalizar. Alguns casais brigam um pouco, e é normal, mas se as brigas aumentam, se tornam rotineiras e, pior, se há agressão física, saia de casa, e pronto, não tem conversa.

Tem gente que está enlouquecendo por causa da faxina, mas é fácil de resolver: saia de casa por umas 4 horas e combine este tempo de limpeza básica com sua faxineira que, aliás, está precisando de dinheiro.

Sai todo mundo ganhando. Ou, se você já estiver trabalhando em sistema híbrido, chame a faxineira no dia em que está no escritório.

Outra coisa: não se largue. Arrume o cabelo, faça as unhas, tome banho todos os dias. Isso vale principalmente para quem mora sozinho. É fácil cair no desmazelo, mas isso é danoso.

Tem dias em que você não é tão produtivo, isso é normal, mesmo nos dias de escritório não rola, tem dias de dor de cabeça, menstruação, se permita ser humano, tem dias de saco cheio, isso é tão normal...

TotalPass: Como está a cabeça das pessoas? Você deve ouvir muito a respeito nestes dias...

Carla Pilon: O importante é não perder a paciência. Está todo mundo nervoso, ninguém sabe o que vai acontecer, se vai continuar no home office, se vai ter emprego, se os filhos vão perder o ano na escola... Procure ajuda, faça terapia e envolva a família também. Sempre tem um jeito de ter privacidade para aquela hora que é só sua com seu terapeuta.



TotalPass: Dá para imaginar como vai ser a volta?

Carla Pilon: Compreensivelmente repleta de medos e os RHs vão ter que trabalhar muito bem isso com protocolos rígidos de segurança, mas bem claros.

As pessoas estão com medo do transporte público, não sabem como vai ser a alimentação, se vão poder esquentar a marmita no lugar de sempre, como vai ser a distribuição das máscaras e de quanto tempo vão ter que trocá-las, não sabem nem se o cafezinho de sempre vai estar lá.

Os funcionários que são pais estarão preocupados com suas crianças porque a gente não sabe quando as escolas vão abrir e com quem eles vão deixar essas crianças se não tiver creche ou escola.

É um momento delicado e as empresas têm que estar muito bem preparados. Não basta só abrir as portas.



Fontes para a realização deste e-book:

- Carla Pilon – Psicóloga Junguiana – CRP 06/68235
- “Felicidade através do autocuidado” – Livia Garrido
- “Lições em tempos de pandemia”
Maríneia Fediuk, Jura Arruda
- “O poder do quando” – Dr. Michael Breus

TOTAL **PASS**



**TUDO
O QUE VOCÊ
PRECISA**