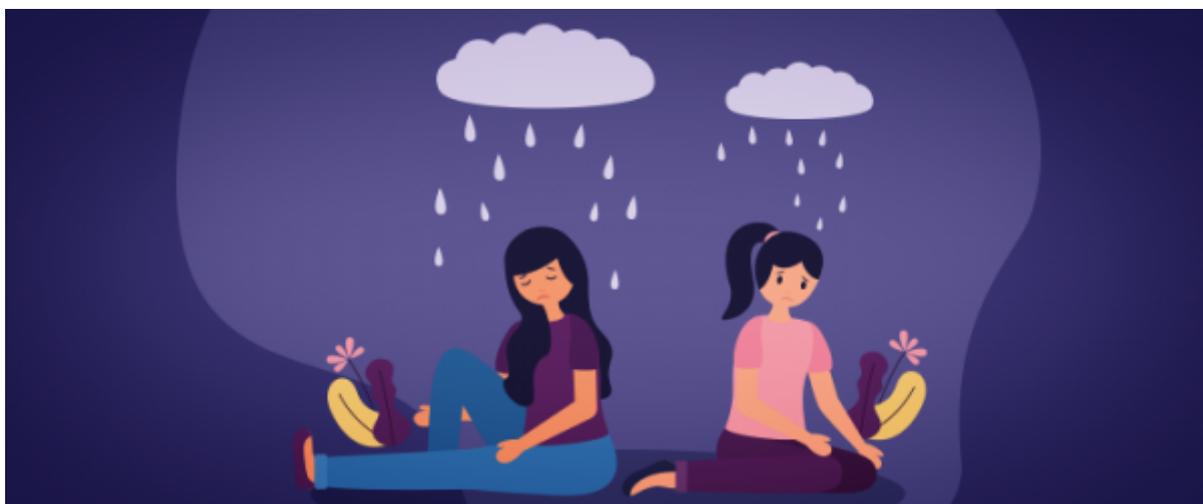


COMUNICA

Informativo eletrônico destinado aos servidores



Ansioso ou preocupado? Saiba como lidar com a ansiedade em meio a pandemia



No contexto em que estamos vivendo, as pessoas têm se sentido cada vez mais ansiosas e preocupadas. Afinal, não estamos apenas trabalhando de casa: estamos tentando estabelecer rotinas e dar continuidade às atividades normais em um momento que é tudo, menos normal. É importante entender que está tudo bem se você achar que precisa partilhar suas angústias ou realizar atividades que mitiguem a sensação de isolamento e agonia. Pensando nisso, preparamos algumas dicas para te ajudar a lidar melhor com essas questões. Confira!

1) Informe-se na medida certa

Evite manter-se permanentemente conectado às notícias sobre o novo coronavírus, pois o excesso de informações pode aumentar a sensação de pânico e gerar mais angústia. Com o passar dos dias, esse constante estado de alerta causado pelo bombardeio de informações pode trazer consequências mais graves para sua saúde mental e física. Você precisa sim manter-se informado neste momento, principalmente para saber como agir. Porém, escolha fontes confiáveis para obter as informações e acesse-as apenas uma ou duas vezes ao dia. Nem informação demais, nem de menos.

2) Observe-se e seja mais generoso com você

Estamos todos vivendo um momento sem precedentes na história! Por ser uma situação totalmente atípica, estamos tendo que aprender a lidar a cada dia com ela, descobrindo muitas coisas e nos redescobrimo. Portanto, é natural experimentarmos em algum grau reações emocionais de medo, tristeza, confusão, raiva e outras relacionadas. Não se cobre tanto! Se as reações forem leves ou administráveis, aproveite o momento para se conhecer melhor. Procure escutar seu corpo e sua mente, entendendo o que mais te aflige nessa situação. Se for possível fazer algo para resolver, faça. Se não, compartilhe seus sentimentos com pessoas de confiança ou com profissionais de saúde.

3) Pratique atividades de relaxamento

Experimente fazer exercícios de respiração profunda e meditação. Essas atividades podem contribuir para desacelerar o seu sistema nervoso e lhe proporcionar uma maior sensação de tranquilidade. Comece com práticas mais curtas e vá aumentando o tempo gradualmente, conforme for se acostumando. Acabar-se pode melhorar sua capacidade de concentração nas atividades diárias e possibilitar um sono mais fácil e tranquilo.

4) Quebre a rotina com pequenos prazeres

Trabalhar em casa pode exigir tanto quanto ou mais de nós. Por isso, é fundamental criarmos uma rotina que nos ajude a organizar os horários destinados ao trabalho, aos afazeres domésticos e ao descanso. Tenha uma rotina, mas se permita parar por breves momentos durante o dia para realizar alguma coisa que seja prazerosa para você. Se gosta de arte, pinte ou desenhe. Se gosta de escrever, comece um diário. Se gosta de jardinagem, cuide das suas ou plante uma flor. Se gosta de conversar, ligue para um amigo. Ou simplesmente ouça uma música, assista a alguma coisa. Você pode testar novas coisas, mas comece se perguntando “o que eu fazia antes dessa situação que me trazia sensação de bem-estar e felicidade?” e tente adequar.

5) Mantenha um estilo de vida saudável

Exercícios físicos podem ajudar a reduzir o estresse diário e nos dar mais energia para realizar as atividades. Se você já tinha o costume de praticar exercícios regularmente, pode adaptá-los para realizar o treino em casa ou buscar vídeos na internet para mais ideias. Caso não esteja acostumado, é melhor buscar orientação de um profissional. A prática de yoga pode ajudar a manter tanto o bem-estar físico quanto o mental. Dançar pode ser uma boa opção para se divertir e exercitar-se ao mesmo tempo. Com relação à alimentação, orientações básicas são: evitar a ingestão excessiva de cafeína, açúcar, álcool e industrializados e comer mais verduras, legumes, frutas, cereais, sementes e peixes.

Já respondeu o nosso questionário “Saúde Geral do servidor UFF nos tempos de COVID-19”? Dessa forma você nos ajuda a coletar informações importantes para orientar a Universidade na

oferta de serviços adequados às necessidades atuais de seus trabalhadores! Acesse: <https://bit.ly/FormularioSaudeMental>

Ah, e se você é servidor e precisar de ajuda emocional relacionada aos efeitos da pandemia do coronavírus, acesse <https://bit.ly/EscutaPsicologicaPontual> para se inscrever na "Escuta Psicológica Pontual", uma iniciativa da Equipe de Psicologia da Divisão de Assistência à Saúde da UFF.

Cursos e oportunidades

Em uma parceria com o Arquivo Nacional, a EGGP/PROGEPE disponibiliza o curso online Introdução à educação a distância e produção de conteúdo didático para servidores Docentes e Técnicos da UFF que atuem ou desejem atuar como tutores, conteudistas ou instrutores em ações de capacitação. As aulas terão início em 27 de abril e término em 05 de junho de 2020, totalizando uma carga horária de 40 horas. Serão ofertadas 30 vagas.

Inscreva-se até 17 de abril através do link: bit.ly/InscricoesCursoEAD2020

Em uma parceria com a PROPLAN, a EGGP/PROGEPE disponibiliza o curso semipresencial "Planejamento do PDU - Plano de Desenvolvimento da Unidade" com a finalidade de subsidiar conhecimentos específicos e aplicados sobre Planejamento Estratégico, com ênfase na elaboração do PDU como um dos fundamentos para uma cultura institucional de planejamento.

A parte do curso na modalidade à distância será realizada entre os dias 04 e 29/05/2020. Já as datas e o local da parte presencial serão posteriormente definidos e informados via e-mail aos servidores matriculados. Serão disponibilizadas 45 vagas para servidores em efetivo exercício na UFF que estejam envolvidos ou desejam se envolver com a elaboração do PDU.

Inscreva-se até 27 de abril através do formulário: bit.ly/InscricaoCursoPDU_2020

De olho na UFF

Atenção servidor, foi publicada nova Instrução de Serviço prorrogando as atividades de trabalho remoto até o dia 31 de maio.

A Instrução de Serviço nº 007/2020 da PROGEPE determina a prorrogação da vigência da IS nº 004/2020, e suas alterações, até 31 de maio de 2020. Isso significa que todos os servidores

permanecerão em situação de trabalho remoto até este prazo, com exceção das atividades consideradas essenciais para a Universidade. [Acesse aqui a nova IS](#). Para entender a questão dos serviços essenciais e suas exceções, [leia aqui a IS nº 005/2020](#).

Além disso, o procedimento de controle de frequência dos servidores permanece o mesmo estabelecido pela IS nº 006/2020, exceto pela mudança do prazo para anexo da Folha Manual no sistema, que passa a ser 31/05. [Entenda aqui o passo a passo](#).

Informes

- Curso online "Formação Continuada em Metodologias Ativas de Ensino" (IFF) é aberto a servidores da UFF
- Reflexão: Covid-19 e cidadania
- Centro de Assistência Jurídica da UFF de Macaé (Cajuff-Macaé) fará atendimento remoto à população
- Universidades em Macaé se reúnem contra o coronavírus
- Coronavírus no Campo: Como nos prevenir?
- CAPES abre as inscrições para o edital de seleção emergencial de projetos sobre surtos, endemias, epidemias e pandemias
- Amamentação em tempo de coronavírus
- Projeto de extensão cria portal GET - UFF contra o COVID - 19
- Chamamento Público - Fornecedores de EPI's, Insumos, Medicamentos, Materiais e Equipamentos Hospitalares
- Conselhos Superiores: Decisão CEPEX 109/2020 - Suspensão dos Calendários Escolar e Administrativo
- Faculdade de Medicina Veterinária-UFF faz campanha de doativos contra COVID-19
- IS nº 007/2020 da PROGEPE prorroga trabalho remoto e demais determinações até 31 de maio
- Parceria UFF e CCZ abre canal sobre Covid-19 e animais de estimação
- UFF promove curso semipresencial "Planejamento do PDU - Plano de Desenvolvimento da Unidade"
- Vamos reduzir o contágio comunitário do Coronavírus?
- Orientações sobre os Contratos de prestação de serviços terceirizados
- ENADE 2019: antecipação de regularização por ato do INEP
- PROAES disponibiliza cartilha com orientações para o cuidado cotidiano

Veja todos
os informes aqui



AINDA QUE DISTANTES,
PRECISAMOS ESTAR UNIDOS

CAMPANHA DE DOAÇÃO PARA O COMBATE AO CORONAVÍRUS

uff
Universidade
Federal
Fluminense

**Fundação
Euclides da Cunha**

DOE

FUNDAÇÃO EUCLIDES DA CUNHA
CNPJ: 03.438.229/0001-09
BANCO DO BRASIL
AG. 4767-8 CONTA 55.023-X

SUA DOAÇÃO SERÁ CONVERTIDA EM:

- ÁLCOOL, AVENTAIS
MÁSCARAS, FÓRMULA DE
DESINFECÇÃO PÚBLICA
- MATERIAL DE CONSUMO PARA
LABORATÓRIOS E INSUMOS PARA
DEMAIS ATIVIDADES
- MATÉRIA PRIMA PARA
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO
AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
- CAMPANHAS
DE SENSIBILIZAÇÃO

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, visualize aqui

