



COMO LIDAR COM AS EMOÇÕES NO RETORNO PRESENCIAL ?

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
DEPARTAMENTO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

O Departamento de Saúde e Qualidade de Vida, na terceira edição da série especial sobre o **RETORNO SEGURO**, apresenta reflexões e dicas sobre a saúde mental e o retorno ao trabalho presencial e/ou híbrido. Essa edição foi elaborada pela Psicóloga Adenilda Teixeira Arruda – CRP 20/167 da Coordenação de Saúde e Segurança do Trabalho – CSST/DSQV/PROGESP .

Após tantos meses afastados das atividades laborais presenciais, finalmente estamos retornando a nossa rotina. Se por um lado será muito bom rever e voltar a conviver com os amigos, ter novamente a estrutura da universidade para desenvolver nossas atividades, por outro lado, precisaremos lidar com as incertezas que envolvem a Covid-19, ficar mais distante de nossos familiares e perder longas horas no trânsito. Estes elementos podem gerar estresse, ansiedade e apreensão, sendo necessário, portanto, um tempo de adaptação para este retorno, uma vez que perdemos o ritmo e a rotina do trabalho presencial.

A experiência do trabalho remoto foi desafiadora para os trabalhadores, nos fez observar vantagens e desvantagens. O trabalho remoto, por exemplo, concede mais liberdade, autonomia e privacidade aos funcionários. No entanto, pode tornar complexo o limite entre a vida pessoal e a vida profissional, pode levar os nossos horários e finais de semana a não serem respeitados.

Após tanto tempo de isolamento social e trabalho remoto será um desafio restabelecer as relações presenciais de modo tranquilo e seguro. É importante que sejam adotadas medidas específicas de readaptação e muito acolhimento. Sabemos também que esse retorno será uma experiência individualizada, portanto, cada um irá lidar de forma particular com suas emoções e sentimentos diante das mudanças.

O próprio contexto de trabalho irá mudar, a partir da adoção de medidas de segurança para se evitar o contágio e propagação da Covid-19.

Então, o que poderemos fazer para conviver com um turbilhão de sentimentos que podem surgir neste contexto? O que fazer com sentimentos como angústia, medo e insegurança?



Fonte: noticias.portaldaindustria.com.br



Fonte: apetrecho.digital

ATENÇÃO ÀS DICAS ABAIXO:

- ✓ Falar sobre estes sentimentos é um primeiro passo: falar sobre aquilo que nos faz sofrer pode trazer alívio e compreensão sobre nós mesmos. Expressar o que viveu também pode ajudar a processar internamente esse período de pandemia.
- ✓ É fundamental que o trabalhador reconheça e administre suas emoções. Vale destacar que as emoções são imprescindíveis para nosso bem-estar e qualidade de vida. Neste contexto, desenvolver a inteligência emocional (capacidade do ser humano de lidar com as emoções) é essencial e, para isso, basta começar a praticar.
- ✓ Se reorganizar no contexto familiar, considerando uma nova rotina e novos hábitos, pode ajudar a viver esse retorno de forma mais tranquila.
- ✓ Caso o trabalhador esteja apresentando sofrimento mental de modo significativo e não esteja conseguindo lidar com esse momento, recomenda-se procurar ajuda psicológica.
- ✓ Destacamos aqui, a importância de se ter um tempo para nos reconhecermos novamente dentro da universidade e dentro do contexto social que ela carrega. Mesmo considerando a necessidade do retorno das atividades presenciais na universidade, respeitar o tempo de adaptação de cada um é imperioso.
- ✓ Para concluir, a instituição deve prestar suporte ao servidor e oferecer condições favoráveis para um retorno mais seguro e tranquilo a todos.
- ✓ Caso precise de acolhimento, o Departamento de Saúde e Qualidade de Vida oferta orientação psicológica breve. Para agendar, acesse o link: <https://bitly.com/LIJHka>. E para mais informações fale conosco: csst@ufam.edu.br.

Referências:

Tânia Maria de e Lua, Iracema. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional** [online]. 2021, v. 46 [Acessado 2 Novembro 2021] , e27. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030720>.

Goleman, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 2 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Pinho, Paloma de Sousa et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde** [online]. 2021, v. 19 [Acessado 2 Novembro 2021] , e00325157. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00325>.