

AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL: A PANDEMIA PERMITE?

Troiani, Leonice

Beal, Diego

Santin, Caroline

Marcante, Mônica

Casagrande, Karina

Coutinho, Jacqueline Fonseca

Calegari, Cherla Aparecida Piva

Azevedo, Silvana Filippini de

Resumo

A situação de pandemia exige cuidados com a saúde física e mental, neste contexto a Unoesc em parceria com a AFUC, CIPA e o Curso de Psicologia, promoveu um momento de reflexão e conhecimento, por meio de uma live, com o intuito de abranger todos os funcionários da Unoesc Chapecó. Em um período sem precedentes como este, nada mais justo e sensato que buscarmos o autoconhecimento para sabermos lidar com as situações adversas diárias na vida profissional e pessoal. A atividade foi proferida pelas professoras Sayonara de Fatima Teston e Karine Schwaab Brustolin, foi um momento de muitas reflexões e aprendizados novos, os colaboradores puderam expor suas preocupações e incertezas com o futuro. No contexto da pandemia, muitos profissionais estão trabalhando em Home Office, o que gera algumas dificuldades por ter que dividir os espaços em um ambiente muitas vezes inapropriado para tal atividade. As profissionais ressaltaram que o momento que estamos vivendo é atípico e que, acima de tudo, devemos

RESUMO

fazer um esforço e concentrar-nos no lado positivo. Reconectar-nos com nossos amigos e familiares, usar o período para refletir e crescer, pois é um período que irá passar e devemos usá-lo da melhor maneira possível. A atividade contou com a participação da maioria dos funcionários e foi avaliada de forma positiva.

Palavras-chave: Saúde Mental. Pandemia.

E-mail: leonice.troiiani@unoesc.edu.br