
CUIDANDO DA SAÚDE NO TRABALHO REMOTO

Uma Palavra Especial para
Mamães e Papais



PRORH **UFMG**
PRÓ-REITORIA
DE RECURSOS
HUMANOS

DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR

APRESENTAÇÃO

Reitora

Sandra Regina Goulart Almeida.

Vice-reitor

Alessandro Fernandes Moreira.

Pró-reitoria de Recursos Humanos

Maria Márcia Magela Machado.

Pró-reitora Adjunta de Recursos Humanos

Leonor Gonçalves.

Diretora do Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador (DAST)

Regina Monteiro Campolina Barbosa.

Vice-Diretora do Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador (DAST)

Ana Cristina da Silva Fernandes do Amaral.

Diretora da Divisão de Promoção à saúde e Saúde ocupacional (DPSSO)

Catarina Nogueira Mota Coelho Gomes.

Equipe do Núcleo de Educação Permanente em Saúde do Trabalhador (NEPSaT)

André Henrique de Souza Leite.

Carolina Braga de Resende Mascarenhas.

Yanne Cristina Ribeiro Orozimbo.

Equipe responsável

Adriana Judith Esteves Fantini

Danielle Constância Felício Macedo

Mariana Angélica Peixoto de Souza

Simone Gonzaga França Oscar

Suzan Caroline Such Ribeiro

Documento Criado em: 14 de maio. 2020.

Revisado em: Março. 2021.

APRESENTAÇÃO

A pandemia de COVID-19 tem demandado que os trabalhadores se adaptem a novas situações de trabalho. Muitos estão desempenhando suas atividades laborais remotamente e provavelmente a maior parte não possui um adequado ambiente de trabalho em casa.

Diante disso, o Núcleo de Educação Permanente em Saúde do Trabalhador (NEPSaT) do Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador (DAST), que tem o objetivo de promover e divulgar iniciativas relacionadas com a prevenção de agravos e a promoção de saúde do trabalhador no âmbito da Universidade Federal de Minas Gerais, deu suporte para a elaboração deste material com o intuito de ajudar o servidor a preparar um ambiente favorável para o trabalho remoto e otimizar o desempenho de suas atividades laborais.

Nesta **Terceira Parte**, vamos abordar orientações para a rotina com filhos bem como fatores protetivos para a saúde mental das mães, pais e cuidadores em geral neste período de trabalho remoto. O momento atual demanda uma reorganização de nossa rotina em casa. **Que tal aproveitar essa experiência para aprimorar nosso próprio desenvolvimento?** Afinal, nós somos aquilo que vivemos e nossas memórias vão sendo armazenadas carregadas de sentimentos, não é mesmo?

Momentos de mudança podem ser excelentes oportunidades para encararmos o mundo de outra forma e para descobrirmos como lidar melhor com nossos sentimentos. O primeiro passo é respeitar as nossas limitações internas, mas ao mesmo tempo, saber que podemos escolher desafiá-las.

Nota: Ao longo da cartilha você observará algumas palavras sublinhadas. Clique e será redirecionado para as sugestões indicadas. Ao final da cartilha você encontrará uma lista com todos esses links.

É provável que você já tenha conhecimento de muito do que apresentaremos nas próximas páginas.

Mas a questão aqui é outra: será que você realmente transformou esse conhecimento em ação?

Desse modo, recomendamos a leitura desse material considerando o seguinte direcionamento:



1

O **trabalho remoto** pode ser uma oportunidade de você analisar, ajustar ou estabelecer novos e melhores hábitos de vida!

2

Sabe aquelas orientações e cuidados que você até conhece, mas ainda não conseguiu, de fato, seguir?

Confira nossas dicas, quem sabe pode ser a hora de dar alguns passos melhorando suas **relações e saúde mental?**



3

Considere suas **individualidades**, ajustando as sugestões, reflexões e princípios gerais aqui descritos para a sua realidade. Não se tratam de regras, mas de um material que busca incentivá-lo e instrumentalizá-lo a analisar e agir aprimorando elementos de seu cotidiano e de seu autocuidado!

Vivenciando desafios

Trabalhar em casa, administrar cuidados domésticos e cuidados com os filhos não é tarefa fácil! É um desafio e tanto.



São muitos fatores que interferem na produtividade diária, sendo preciso organizar a rotina para que o cumprimento dos objetivos do dia seja possível.

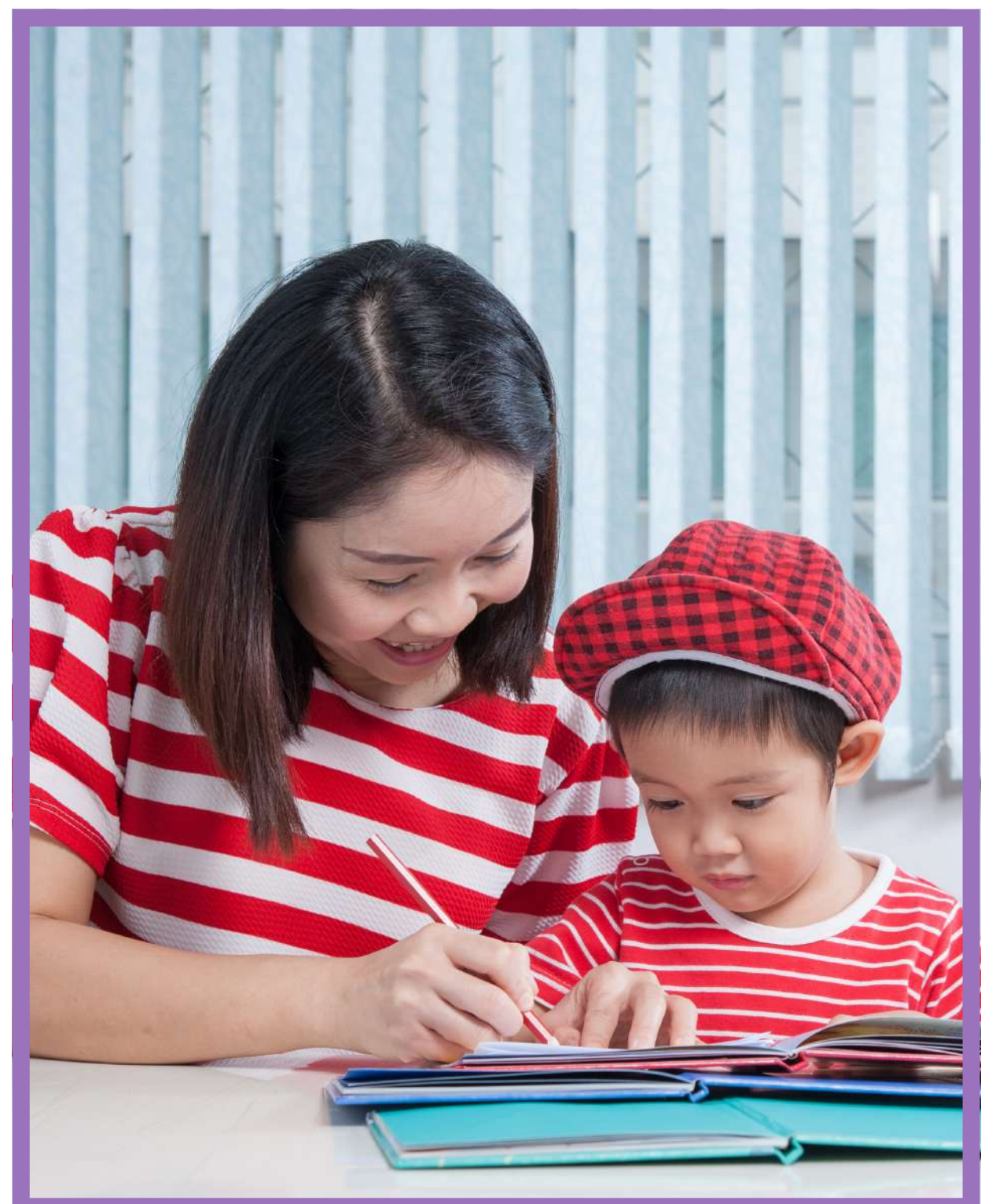
O que fazer?

Ter uma rotina ajudará toda a família!



Manter hábitos de higiene, sono, alimentação e organização da rotina das crianças sempre foram grandes aliados!

Que tal zelar por isso também nesse período restrito ao lar?



Se for oportuno para você, procure manter atividades de natureza educativa ou escolar com seu filho em períodos semelhantes aos horários da escola. Caso não seja possível, estabeleça qual será o melhor horário. Defina um lugar para essas atividades, oriente a criança, estabeleça limites.

JÁ OUVIU FALAR SOBRE QUADRO DE ROTINA?

Dependendo da faixa etária de seu filho é possível conversar sobre o horário de cada atividade do dia. Elaborar um **quadro de rotina infantil** pode auxiliar tanto as crianças quanto os adultos a se organizarem. Você pode criar o quadro tanto para a rotina diária quanto para períodos do dia, como por exemplo a rotina para dormir. Outra alternativa é usar o quadro para sinalizar o dia da semana e clima (sol, chuva).

Permita que seus filhos participem da elaboração do quadro. Isso facilitará o processo de aceitação bem como sentirem-se valorizados por fazerem parte do processo. Para crianças menores, use e abuse do lúdico. Por exemplo, faça um quadro de rotina com desenhos e permita que risquem as atividades já executadas. Há diversas sugestões para confecção e uso do quadro de rotinas na internet.

Pesquise! Palavras-chaves:

[Quadro de rotinas modelos](#)

[Quadro de rotinas vídeo](#)

[Quadro de rotinas disciplina positiva](#)

NOTA

Quadro de rotinas ou atividades não implica em recompensa. Existem na internet algumas sugestões de quadro de incentivo. Recomendamos cautela no uso dessa modalidade que inclui recompensa e, preferencialmente, orientação de profissional da área.



ESTÁ COM DIFICULDADES DE PROPOR ATIVIDADES PARA SEU FILHO?

Lembre-se que o **brincar livre** é essencial para o desenvolvimento das crianças e estar em casa pode ser uma oportunidade de seu filho ser estimulado a executá-lo. São oportunidades de desenvolver a criatividade, treinar habilidades de atividades da vida diária (cozinhar, tomar banho, dirigir, etc), bem como papéis sociais (imitar personagens, pai, mãe, etc).

Nas rotinas típicas de muitas crianças o tempo com atividades escolares, aulas de natação, inglês, etc. associado ao tempo de exposição a telas (tv, celular, tablets) tem privado muitas crianças desse importante estímulo ao desenvolvimento infantil.

Pesquise! Palavras-chaves: brincar livre

DICA DE LEITURA

Brincadeiras revelam como crianças estão lidando com a pandemia



ESTÁ COM DIFICULDADES DE PROPOR ATIVIDADES PARA SEU FILHO?

Você também pode recorrer a inúmeros sites que apresentam sugestões de leitura e brincadeiras compatíveis com a faixa etária da criança.

Aproveite para selecionar aquelas que podem envolver toda a família, trazendo momentos preciosos de interação que estimulam aspectos psicomotores, cognitivos e afetivos do desenvolvimento do seu filho.

Pesquise!



O site [Tempo Junto](#) tem dicas de brincadeiras divididas por faixa-etárias:



Já a [Formaes](#) tem uma lista bem detalhada de indicação de leitura de 1 a 18 anos



A [bula revista](#) fez uma reportagem lembrando das brincadeiras mais tradicionais

Saúde 

Mental 

**Quando nos sentimos bem
tudo parece fluir melhor, não é
mesmo?**



Vamos pensar um pouco sobre o que fazer para cuidar de quem cuida?

Tempo para interação

Tenha em sua organização diária um tempo para interação livre e agradável com todos os membros do seu núcleo familiar. Joguem algo juntos, brinquem de pega a pega, esconde-esconde, assistam filmes ou desenhos, cantem músicas ou simplesmente conversem.

DICA DE FILME:

Já assistiram "Divertidamente"? É uma animação que aborda a importância das emoções nas nossas ações e pode ser utilizada para conversas sobre o tema com os filhos (exemplo: atitudes de empatia com a cena em que a "Tristeza" conversa com "Bing Bong" sobre uma perda). Foi inspirado em estudos da Psicologia e Neurociências o que a torna ainda mais significativo. Diversão garantida para os filhos e adultos!

Atividades físicas

Façam atividades físicas juntos. Por exemplo: procure no youtube por Yoga para crianças, just dance ou músicas dinâmicas ("pula pula pipoquinha", estátua, etc.); crie circuitos pela casa (saltar travesseiros, rolar no colchão, trace linhas para seguirem, etc.). Há também exercícios sugeridos em canais do Youtube ou Instagram, mas lembre-se que o ideal é ter orientação de um profissional de Educação Física.

Tempo livre

Tenha um tempo para você. Faça algo que goste, seja ler um livro, ouvir uma música, tomar um banho ou simplesmente não fazer nada.



Vamos pensar um pouco sobre o que fazer para cuidar de quem cuida?



Gerência e manutenção do lar

Atente-se para não se sufocar com as atividades da gerência e manutenção do lar ao ponto de limitar momentos de descanso e, principalmente, momentos de estar (mesmo de modo adaptado) com seus afetos, de forma leve e prazerosa.

Veja algumas dicas para organização da rotina na nossa Cartilha Parte 2 ([Dicas de estruturação de uma nova rotina](#)).

Carga mental

Compartilhe a carga mental da organização do dia a dia. Permita que outros membros da família executem o planejamento familiar, como lista de compras, cardápio da semana atividades do dia. Além de ser uma responsabilidade a menos para você, permitirá que o outro desenvolva esta habilidade.

Pesquise: Carga Mental.

Sugestão:

- [Carga Mental](#)
- Instagram: [Neuro sem Neura](#)



Refletindo

Aproveite a oportunidade de estar em casa e poder acompanhar o desenvolvimento de seus filhos de uma forma mais próxima.

Em sua rotina habitual você teria oportunidade de observá-lo a elaborar frases mais complexas? Andando mais firme? Fazendo um vídeo com os amigos on-line? Debatendo assuntos de seu interesse? Muitas vezes o cansaço é tanto que esses privilégios passam despercebidos.



Em alguns momentos talvez você necessite interromper seu trabalho para dar atenção a seu filho e tudo bem! É possível que se fizer isso depois consiga retomar o trabalho melhor do que se insistisse no que havia sido planejado.

Lembre-se: rotina não significa rigidez e não nos torna seres capazes de controlar os acontecimentos!

Tenha um olhar atento e acomode as variabilidades do dia.

Além disso, procure acomodar com **leveza e bom humor** imprevistos e desafios que impeçam a rotina planejada. **Flexibilidade, empatia, criatividade e rir mais de si mesmo** são aspectos que podemos desenvolver ou aprimorar diante dos desafios e frustrações dessa fase.

PREZADO(A) SERVIDOR(A),

Esperamos que esse material tenha trazido a você alguma reflexão útil frente a possíveis desafios nesse período de trabalho remoto.

Se precisar, procure ajuda!

Reforçamos nosso incentivo para que você fique atento, informado e amparado nessa fase, reunindo aprendizados e experiências que aprimorem ainda mais suas rotinas, seu autocuidado e bem estar!

Dúvidas?

Você terá a oportunidade de tirar as dúvidas conosco durante o trabalho remoto!

Para isso, é só encaminhar um e-mail para:

nepsat@dast.ufmg.br

Assim podemos combinar a melhor estratégia para esse momento de orientação!





Que esse período **EM CASA**
possa reunir boas sementes
e frutos que se estendam e
continuem a germinar e a
florescer no findar do
trabalho remoto!

CUIDE-SE!

LISTA DE LINKS SUGERIDOS

- **Quadro de rotinas modelos:** <https://www.beesytoeasy.com/quadros-de-rotinas-criancas-pequenas/>
- **Quadro de rotinas vídeo:** <https://www.youtube.com/watch?v=BNfpcaUoMQs>
- **Quadro de rotinas disciplina positiva:** <https://www.criandocomapego.com/como-fazer-um-quadro-de-rotinas-segundo-a-disciplina-positiva/>
- **Brincar livre:** <https://www.youtube.com/watch?v=BrT9rft6Jn8>
- **Brincadeiras revelam como crianças estão lidando com a pandemia:** <https://lunetas.com.br/brincadeiras-revelam-como-criancas-estao-lidando-com-a-pandemia/>
- **Tempo Junto:** <https://www.tempojunto.com>
- **Bula revista:** <https://www.revistabula.com/30051-25-brincadeiras-para-as-criancas/>
- **Leitura de 1 a 18 anos:** <http://www.formaes.com.br/home/dicas-de-livros-para-criancas-de-1-a-18-anos/>

LISTA DE LINKS SUGERIDOS

- **Divertidamente:** <https://www.youtube.com/watch?v=LSpeM7G4zfY>
- **Yoga para crianças:** <https://www.youtube.com/watch?v=jfr4T0Zimbc>
- **Just dance:** <https://www.youtube.com/watch?v=IxF0iayJR-s>
- **Músicas dinâmicas:** <https://www.youtube.com/watch?v=MgG13r2fVOw>
- **Circuitos pela casa:** <https://www.youtube.com/watch?v=hm47KULf8Ms>
- **Dicas de estruturação de uma nova rotina:**
<https://www.ufmg.br/prorh/informativo-dast/>
- **Carga Mental:** <https://www.geledes.org.br/quadrinho-explica-por-que-as-mulheres-se-sentem-tao-cansadas/>
- **Instagram Neuro Sem Neura:**
https://www.instagram.com/p/B8CZlaxhUfR/?utm_source=ig_web_copy_link

REFERENCIAL TEÓRICO

- American Occupational Therapy Association (AOTA). **Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo** - 3a ed. traduzida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo (Online). São Paulo, v. 26, n. esp, p. 1-49, abr. 2015. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496>>. Acesso em: 15 abr 2020.
- BROUGERE, G. **A criança e a cultura lúdica**. Rev. Fac. Educ. São Paulo, v. 24, n. 2, p. 103-116, jul 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-25551998000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 abr 2020.
- GARCIA, CF; VIECILI, J. **Implicações do retorno ao trabalho após licença-maternidade na rotina e no trabalho da mulher**. Fractal, Rev. Psicol. Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 271-280, aug. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922018000200271&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 abr 2020
- KONKIEWITZ, EC (org.). **Aprendizagem, comportamento e emoções na infância e adolescência: uma visão transdisciplinar**. Dourados: Editora UFGD, 2013.
- MYNARD, L. **Normal Life has been Disrupted: Managing the disruption caused by COVID-19**. Occupational Therapy Austrália, 2020. Disponível em: <<https://otaus.com.au/publicassets/af469002-6f6a-ea11-9404-005056be13b5/OT%20Guide%20COVID-19%20March%202020.pdf>>. Acesso em: 15 abr 2020.

REFERENCIAL TEÓRICO

- SIEGEL, DJ; BRYSON, TP. **O Cérebro da Criança: Estratégias Revolucionárias para Nutrir a Mente em Desenvolvimento do Seu Filho e Ajudar Sua Família a Prosperar.** Tradução de Cássia Zanon. 1ª ed. São Paulo: nVersos, 2015.
- STEEN, M; FRANCISCO, AA. **Bem-estar e saúde mental materna.** Acta paul. enferm., São Paulo, v. 32, n. 4, p. III-IVI, Aug. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000400001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 abr 2020.
- WEBER, Lidia. **Eduque com Carinho: Equilíbrio entre amor e limites.** 2ª ed. Curitiba: Juruá, 2007.
- Imagens foram retiradas do site do Freepik (<https://www.freepik.com/>), Canva (<https://www.canva.com/>) e cedidas por Paula Cota e Suzan Such.

ELABORADA POR:

Divisão de Promoção da
Saúde e Saúde Ocupacional



PRORH **UFMG**
PRÓ-REITORIA
DE RECURSOS
HUMANOS

DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR