

e-Book

SESSÃO TERAPIA

AS ANGÚSTIAS COM O TRABALHO DURANTE A QUARENTENA

Oi, como você tem passado por esse período de isolamento social?

Que loucura esse momento de pandemia mundial que estamos vivendo né? Às vezes me pego pensando em como vou contar essa história para meus filhos e netos e como será as relações interpessoais daqui pra frente...

Mas não é disso que eu quero falar, não! (rs)


Me chamo Higor Lima, sou jornalista aqui na Progic e, junto com minha equipe, desenvolvemos esse E-Book sobre as angústias e medos no trabalho por conta do isolamento social.

Confesso que ficar em casa tem sido uma montanha russa de emoções – apesar de reconhecer (e agradecer) o privilégio de poder trabalhar home office.

Mas o ser humano é assim mesmo, não é? Tem dias que acordamos dispostos e animados, em outros nos sentimos meio, como diz minha mãe, borocoxôs (vulgo cabisbaixos). E está tudo bem não estar bem o tempo inteiro, porque somos seres humanos!

E é sobre isso que vamos falar por aqui! Longe de querer passar fórmulas mágicas para acabar com suas angústias ou então querer promover a imagem de um profissional inabalável, a “Sessão Terapia” é um material pensado para compartilhar experiências e te dizer que você não está sozinho nessa situação.

Assim como eu e você, tem um tantão de pessoas por aí passando por problemas parecidos com os nossos e mostrar que não somos perfeitos não é um problema. Muito pelo contrário, podemos ajudar uns aos outros simplesmente dividindo nossas angústias para que a gente reconheça nossa fragilidade e possa, de certa forma, enxergar a situação que estamos passando através de outra perspectiva.



Junto com a Progic, contamos com a colaboração de profissionais especializados em psicologia e gestão de pessoas para produzir este material. Ao longo do E-book você vai saber um pouco sobre: desânimo, mau humor, ansiedade e baixa produtividade.

Além de entrevistas e crônicas, separamos também uma lista de materiais extras que podem te ajudar a se sentir melhor com suas angústias e medos.

Espero, do fundo do coração, que o E-book Sessão Terapia possa te ajudar de alguma maneira.

Uma boa leitura e fique bem!

Cap. I – Desânimo e Mau Humor 05

Crônica – Diário da Quarentena, um personagem da vida real

A Importância do Humor na Vida e no Trabalho
– por Maryana Rodrigues

Como Lidar com o Desânimo e Mau Humor?
– Entrevista com Maryana Rodrigues

Dicas de Conteúdo: Outros Materiais que Podem te Ajudar no Momento de Desânimo e Mau Humor

Cap. II – Ansiedade 12

Crônica – Diário da Quarentena, um personagem da vida real

Ansiedade no Trabalho no Contexto da Pandemia
– por Colleen Reed

Como lidar com a Ansiedade?
- Entrevista com Colleen Reed

Dicas de Conteúdo: Outros Materiais que Podem te Ajudar no Momento de Ansiedade

Cap. III – Falta de Produtividade 22

Crônica – Diário da Quarentena, um personagem da vida real

O Que Entender Sobre Produtividade Durante a Quarentena

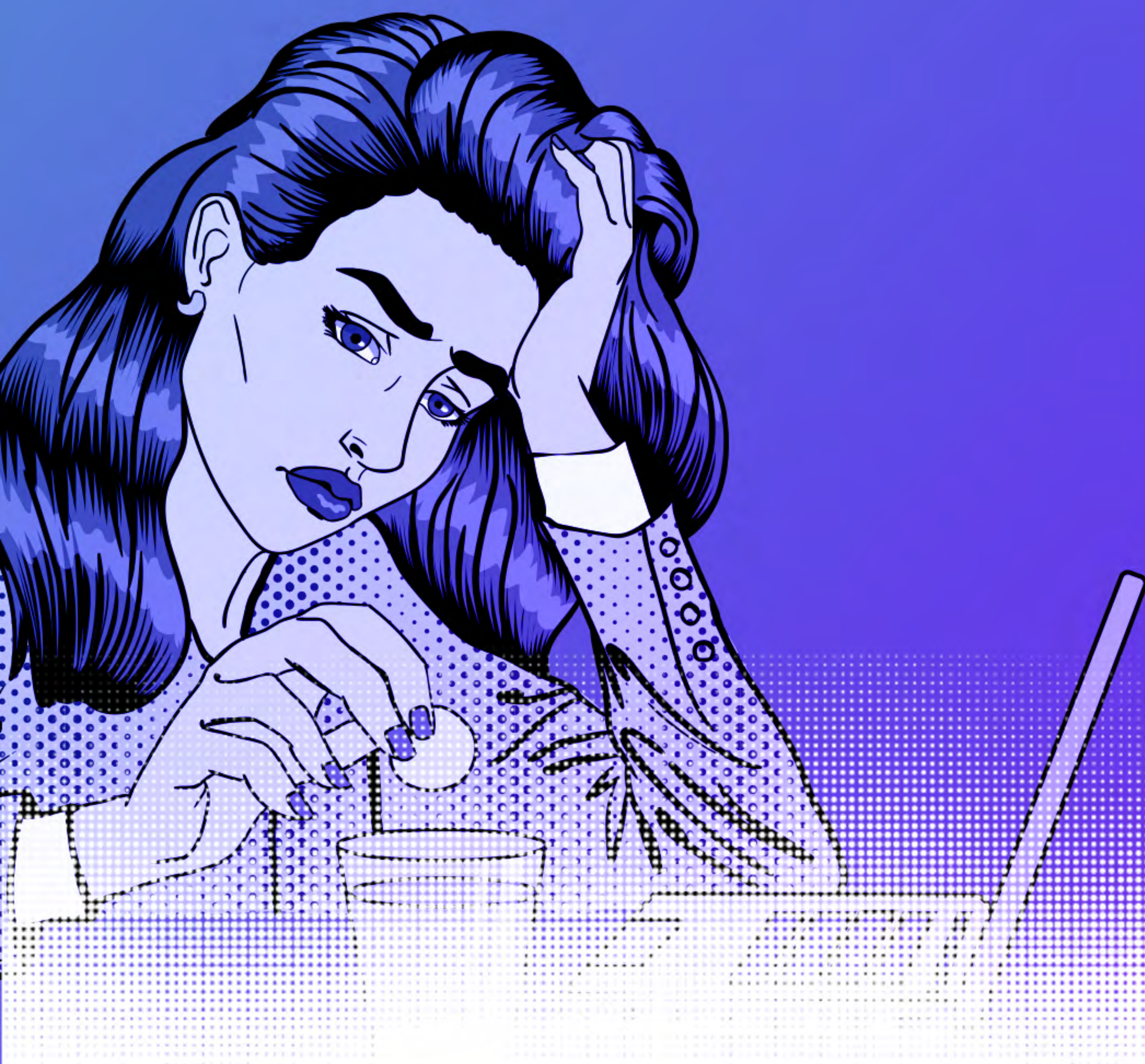
Como Lidar com a Falta de Produtividade?
- Entrevista com Nicole Roman Ferreira

Dicas de Conteúdos: Outros Materiais que Podem Ajudar no Momento de Improdutividade

Conclusão 30

CAPÍTULO 1

DESÂNIMO E MAU HUMOR NO TRABALHO





DIÁRIO DA QUARENTENA um personagem da vida real

Era perto das seis da manhã.

Os primeiros raios solares entravam pelas frestas da minha janela e atrapalhavam meu turbulento sono- embalado pelas dezenas de viradas pela cama cuja mola, justamente a que ficava no meio das costas, parecia estar quebrada.

Aquela luta constante entre querer voltar a dormir antes do despertador tocar com a mente já acordada pensando nos compromissos do dia-a-dia estava me deixando irritado.

Nocaute! Com um golpe certeiro no sono, a mente que não deixava de pensar nas atividades do trabalho me fez jogar os cobertores no chão e me sentar na cama, ainda que sonolento.

Assim como na música de Chico Buarque, eu cumpria com maestria a rotina matinal – era o cotidiano se fazendo reacionário e bucólico.

“Todo dia ela faz tudo sempre igual

Me sacode às seis horas da manhã...”

Mas eu, sem motivo algum e diferente da mulher de sorriso pontual e lábios saborizados que Chico descreve, não estava com vontade de sorrir.

Tinha anseio pelo longo dia que enfrentaria. Tinha um cansaço mental antes mesmo de clicar no botão que liga o PC.

Tinha desânimo de fazer todo dia, tudo sempre igual...

A Importância do Humor na Vida e no Trabalho

por Maryana Rodrigues

Uma coisa é fato, não há separação de vida pessoal e profissional.

Somos únicos, os sentimentos que permeiam a nossa vida pessoal caminham até o profissional e vice versa. Precisamos estar bem e ponto final, não existe essa história de “não misturo minha vida pessoal no trabalho”. Você é sua vida pessoal em qualquer lugar! Relatar o que acontece dentro dela, já é outro ponto, o fato aqui é que você é um ser único em qualquer situação.

Já que somos únicos, **para sermos mais produtivos no trabalho, precisamos estar bem** - principalmente nessa quarentena.

O seu foco deve ser em estar bem, com a sensação de bem estar positiva. Mas como se faz isso em meio a tantas notícias tóxicas, a “*infoxicação*”?

Precisamos estar conscientes e endereçar nossos pensamentos para uma mudança de lente e principalmente se nutrir de informações boas que não nos intoxica.

Eu desconheço qualquer benefício do mau humor. Não há ganhos relacionais e nem fisiológicos, visto que o mau humor acarreta o disparo de vários hormônios desprazerosos, como o cortisol.

O **humor** nada mais é do que a **nossa sensação de bem estar**. Se você está com ela pra baixo, você está de mau humor, se está com ela pra cima está de com humor.

E como subir a seta do humor para potencializar a sensação de bem estar? Antes de saber os caminhos, precisamos saber que teremos altos e baixos, o que nos traz equilíbrio. Nada nos extremos é positivo,



não busque a felicidade constante, busque sofrer menos, assim terá um caminho mais alcançável - a felicidade constante é utopia!

Quer combater o desânimo, pensamentos destrutivos, sensação de mal-estar? Então crie uma rotina positiva!

Coloque diariamente no seu dia práticas que elevem a sua sensação de bem estar, como: falar com pessoas que te fazem rir, elogiar alguém, ver fotos de momentos bons, ouvir uma música vibrante, se nutrir de notícias boas, pense numa prática positiva que você pode incluir no seu dia.

O hábito positivo fará que você sempre “rode com o tanque cheio”, para que, no momento de estresse, você esteja abastecido e consiga se recuperar rapidamente.

Quando não estamos abastecendo nosso tanque com hábitos positivos, no momento de exaustão você simplesmente paralisa, pois o seu corpo e mente não tem de onde tirar energia, e chegamos naquele momento de choro sem sentido, de cansaço excessivo e irritabilidade.

O estresse tem três fases: o alerta, a resistência e a exaustão. Não deixe chegar na exaustão, escute os pequenos sinais de alerta, uma pequena tristeza, um cansaço fora de hora já nos dá a consciência de que precisamos abastecer.

Faça o seu abastecimento diariamente, para que o seu corpo fisiológico te dê de presente hormônios prazerosos da felicidade. São eles:

Endorfina: analgésico natural, que alivia a dor.

Oxitocina: hormônio dos vínculos emocionais.

Dopamina: responsável por sentimentos como amor.

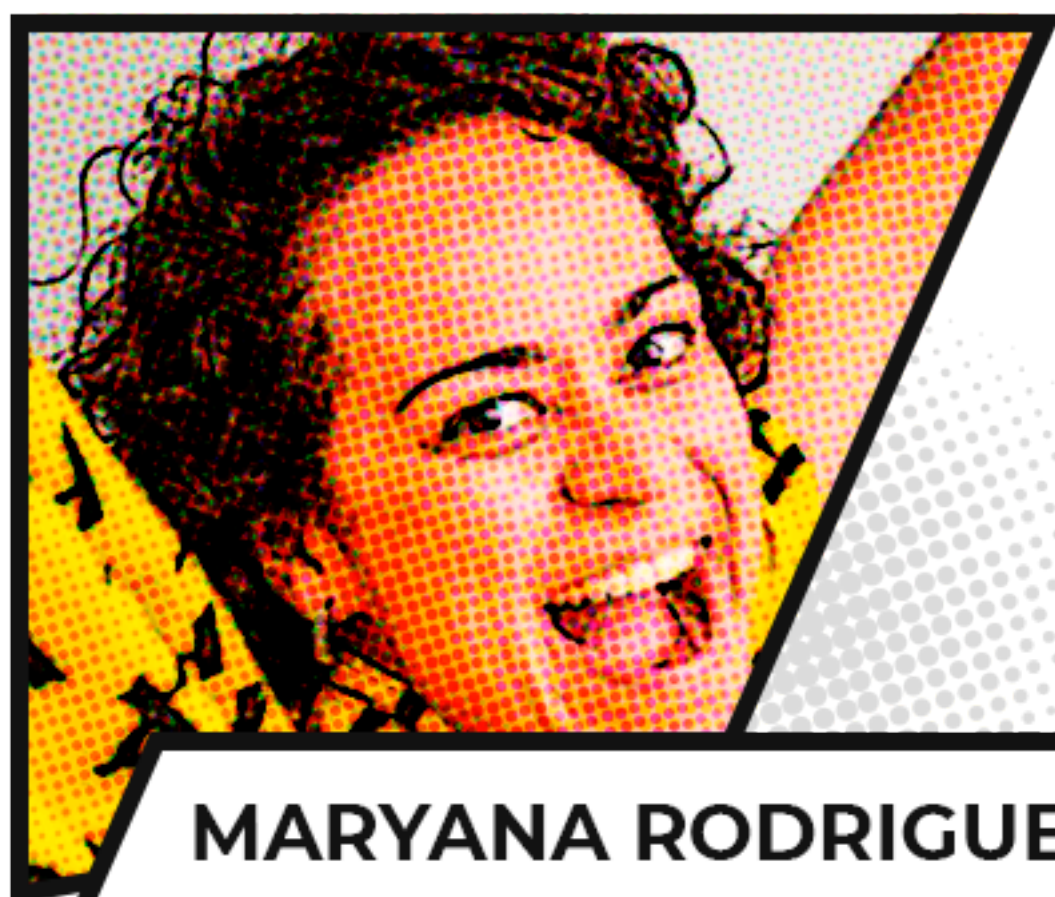
Serotonina: atua regulando o humor.

Uma simples mudança de hábito lhe dará de presente uma energia diferente para você potencializar sua sensação de bem, que automaticamente lhe fará mais produtivo e mais feliz.

ENTREVISTA



Na conversa com Maryana Rodrigues vamos trazer situações sobre desânimo e mau humor durante a quarentena e como lidar da melhor forma com essas angústia. Aperte o play e confira!



MARYANA RODRIGUES

Maryana – com Y – Rodrigues é humorologista (palavra registrada por ela) com habilidade em “produzir” ideias e conectar pessoas e negócios. Atua combatendo a chatice dos adultos através de palestras, consultorias e workshops pela sua empresa a

Humorlab, que fundou no ano de 2019 e já atendeu empresas como iFood, 99 Taxis e GJP Hotéis, impactando quase 25 mil pessoas com bom humor.

Dicas de Conteúdo: Outros Materiais que Podem te Ajudar no Momento de Desânimo e Mau Humor



HUMOROLOGIA: SUA FERRAMENTA SEMANAL - Maryana Rodrigues

Não tem como começar as indicações, se não fosse com um material produzido pela Maryana Rodrigues, entrevistada neste e-book. No curso **“Humorologia – sua ferramenta semanal”**, Maryana compartilha e instiga práticas que melhoram seu humor no dia a dia, baseadas em sete pilares do bom humor.

O conteúdo, trabalhado durante sete dias, é gratuito e você recebe por email.

Para acessar o material, [clique aqui](#).

Aaah e se você se interessar, pode também fazer o curso “Espelho”, que comentamos durante a entrevista. **Esse é pago e tem duração de 30 dias.** [Clique aqui](#) e saiba mais sobre.



EMPREENDENDO A FELICIDADE - Pedro Salomão

O legal desse livro de Pedro Salomão é que ele conta como alcançar o sucesso fugindo dos estereótipos do sucesso. Falando assim parece complicado, mas em resumo, podemos dizer que a obra mostra como o otimismo inspira a felicidade e realização pessoal/profissional das pessoas. E que o sorriso é o caminho pro sucesso!

Em 2019, Pedro participou do Progicast e falou sobre a arte de ser feliz no trabalho. Você pode ouvir a conversa clicando no botão abaixo.

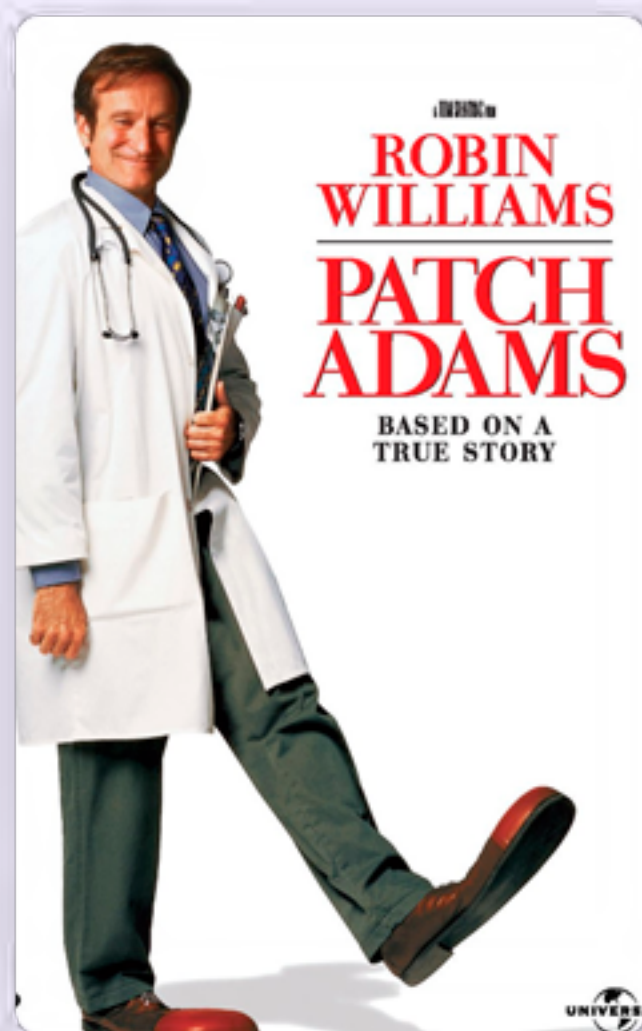




LIVRO O MÉTODO S.M.I.L.E. – Marcelo Pinto

Outra obra que recordo quando o assunto é se sentir bem e feliz no trabalho, é “O Método S.M.I.L.E.” de Marcelo Pinto. O acrostico da palavra sorriso, em inglês, significa “Sorria, Mude de atitude, Identifique oportunidades, Lidere positivamente, Envolve e execute”.

Marcelo acredita e conta no livro que o poder do bom humor e das atitudes positivas influenciam diretamente na satisfação com o trabalho e bem-estar.



FILME PATCH ADAMS – O AMOR É CONTAGIOSO

Quer prova maior do que o amor, alegria e humor são contagiosos? Então espero que o filme “Patch Adams” te inspire! Esse clássico conta a história de um homem, que após tentar o suicídio, se interna voluntariamente em um hospital psiquiátrico. Lá dentro ele descobre que é possível ajudar as pessoas com o bom humor.

O médico norte americano, autor do livro que inspirou o filme, participou do programa Roda Viva, na TV Cultura, em 2007. Como bônus, vale conhecer esse cara que criou a terapia através do riso, unindo a habilidade de ser médico, com a de ser palhaço.

CAPÍTULO 2

ANSIEDADE NO TRABALHO





DIÁRIO DA QUARENTENA um personagem da vida real

Eu não sei explicar e talvez você não saiba entender.

É como entrar no mar... É como boiar o corpo sob a água transparente em um dia bonito de sol. Mas sem avisar, vem uma onda. Forte e turbulenta que me afoga e me leva direto para o chão.

São segundos, eu sei, mas que parecem demorar minutos, horas, dias para passar.

Falta de ar, desespero, descontrole... Acho que essa analogia, para mim, resume bem a ansiedade que sinto.

Nesses dias de isolamento social tenho me afogado de vez em quando. Ora por uma onda de responsabilidade que não sei se vou dar conta; ora por uma onda de ociosidade da solidão.

O trabalho tem me ajudado a ocupar o tempo, confesso. Diria até que trabalhar serve até como uma aula de natação, que me faz equilibrar a mente, pensar em outras coisas, ocupar meu tempo. Mas o trabalho sabe ser um professor bem maldoso às vezes (ou eu que seria um aluno que se cobra demais?)

Minha cabeça afunda sob a água. E quando acho que não vou mais aguentar, volto para superfície puxando o ar!

“Respira, calma. Um, dois, três... inspira”.

Eu sei que é ruim, mas uma hora vai passar.

Com sua licença, mas quero encerrar com palavras que não são minhas, mas também podem te ajudar.

“Nada do que foi será, de novo do jeito que já foi um dia.

Tudo passa, tudo sempre, passará.

A vida vem em ondas, como o mar

Num indo e vindo infinito...”

Salve, Lulu Santos!



CONTINUA...

Ansiedade no Trabalho no Contexto da Pandemia

por Colleen Reed

Um sentimento que é incômodo para muitas, mas inevitável em nosso dia-a-dia: a ansiedade.

A **ansiedade** é uma **resposta natural do nosso organismo** e nos alerta de um perigo iminente, **funcionando como um mecanismo de defesa** em prol da nossa autorregulação, autopreservação e sobrevivência.


É um sentimento que faz parte da experiência humana, pois viver nos coloca em risco. **Sentir ansiedade é saudável quando têm relação com a situação presente** (da mesma forma que é natural chorar por estar triste ou rir ao se sentir alegre). O momento atual da pandemia e de isolamento social, por exemplo, é uma situação pontual que justifica sentir ansiedade.

Mas você sabe identificar a ansiedade?

A ansiedade pode ser sentida de diferentes formas, variando de pessoa para pessoa por conta da história pessoal de cada um. Esse sentimento se manifesta no corpo pela liberação de hormônios pela amígdala, como o cortisol (conhecido como hormônio do estresse) e ocasiona sudorese, alterações no batimento cardíaco, na respiração, podemos sentir arrepios e dor de barriga.

E, por ser um sentimento tão presente no nosso cotidiano, também podemos vivenciá-lo no ambiente de trabalho. Seja por causa das metas que devem ser atingidas, uma reunião importante ou uma demissão eminente.

Mas devido à constância dessas sensações, muitas pessoas então se perguntam se não estariam sofrendo de algum **Transtorno de Ansiedade**.



Mas para que seja feito um diagnóstico correto do seu estado, é necessária uma investigação cuidadosa e com atenção para averiguar se o sentimento de ansiedade pode ser considerado disfuncional, ou seja, se aparece em situações que não representam muita ameaça ou nenhuma de fato. Ou ainda, em situações que não estão sob nosso controle.


A ansiedade pode vir como uma resposta pontual à uma situação, como pode evoluir para uma crise de ansiedade ou para um ataque de pânico, que seria o ponto máximo em que a pessoa sente que sua vida corre risco.

Para diferenciar, deve-se entender que a crise de ansiedade tem picos eventuais, mas gira em torno de uma preocupação constante. Diferente do ataque de pânico, que vem de forma imprevisível e é uma manifestação extrema desta tensão, acompanhada de um medo intenso de morte.

O fato é que viver com ansiedade causa sofrimento, ocasionado por uma leitura distorcida da situação. E também afetando a experiência de vida do sujeito, que perde a potência e autenticidade da realidade, tendo uma baixa capacidade de presença efetiva com a realidade.

Nestes casos, é comum ouvir: “Sei que o medo que sinto não é proporcional ao tamanho do problema”. Mas não é apenas uma questão de mudar o mindset, de olhar a situação de um ângulo diferente. **Quando não se está organizado emocionalmente o ideal é buscar ajuda profissional,** para entender e descobrir se a ansiedade é patológica ou não.

Acolher este sentimento também faz parte do processo terapêutico e de autoconhecimento, em vez de lutar contra acreditando que precisa parar de ficar ansioso. Sobre este processo, Lowen, A. (1910), em seu livro intitulado Bioenergética afirma:



“Essa ajuda consiste em auxiliar a pessoa a compreender sua ansiedade e a descarregar a excitação, por meio da expressão dos sentimentos. Quando o caminho da auto-expressividade está desobstruído, o nível energético pode ser mantido num alto teor de excitação, tendo como resultado um corpo com uma vibrante vivacidade e totalmente responsável à vida.” LOWEN, A. (1982, 115 p.).

Porém, estamos mais em contato com o mundo externo do que o interno. A sociedade exige que estejamos sempre produzindo e dando resultados. Incorporamos esta rotina, e acreditamos que devemos dar conta do trabalho e ao mesmo tempo ter uma vida social, cuidar da saúde, estudos, etc.

Tudo isso é imposto a nós, fazendo com que tenhamos uma falsa crença de que temos o dever de estar sob controle de todos estes âmbitos de nossa vida.

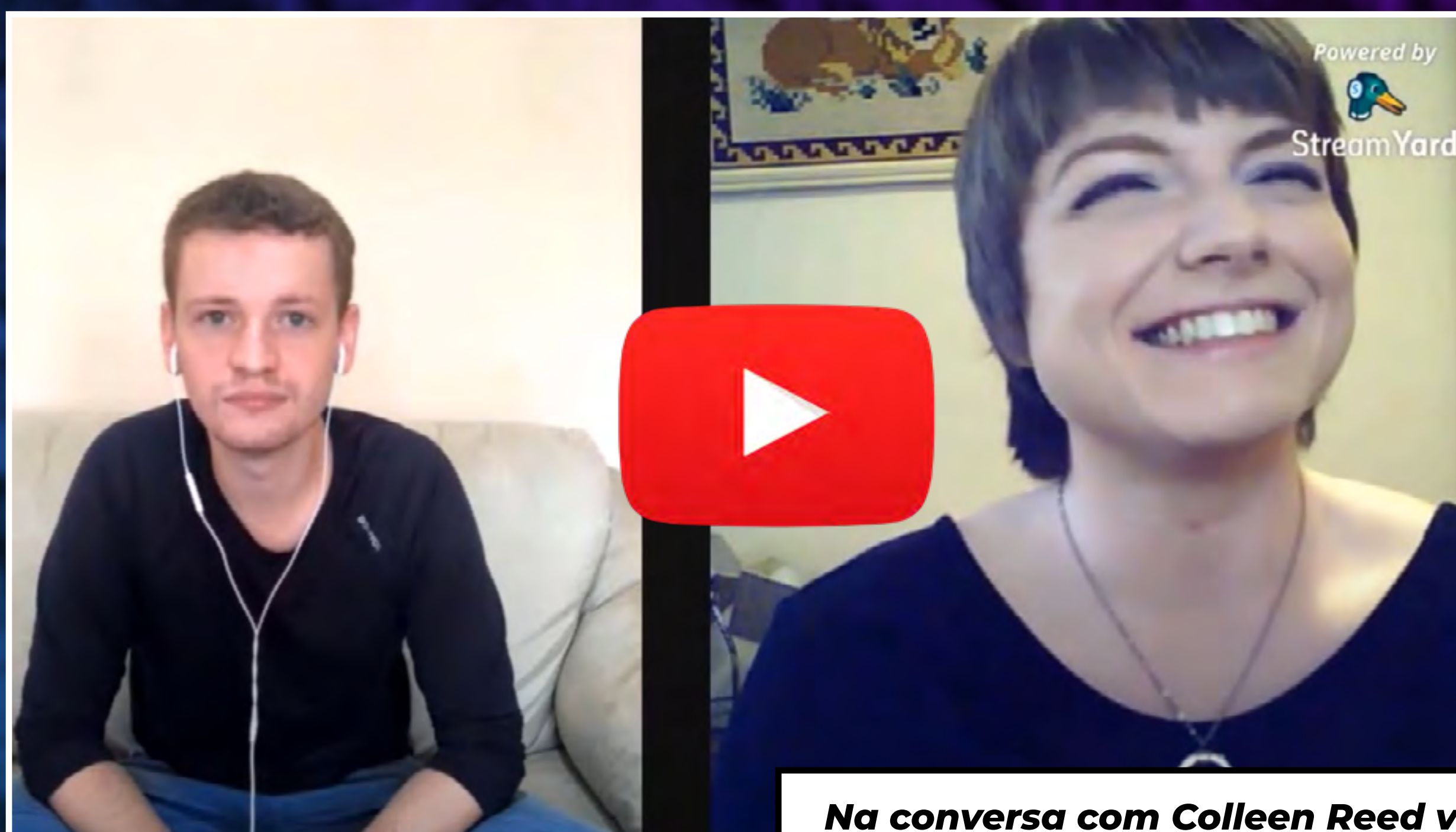
E assim, vamos tentando dar conta deste malabarismo, sem ter consciência do sofrimento que todas estas exigências ocasionam. Esta mentalidade que robotiza o ser humano o afasta de sua humanidade. Tira de nós a possibilidade de elaborar e sentir o sofrimento, de nos dar tempo.

O Brasil estaria em 4ª posição entre os países em que a ansiedade apresenta as maiores taxas ao redor do mundo. Interessante observar também que, segundo os autores Mandolini, V., Andrade, L. H., & Wang, Y.-P. (2019), “quadros de fobia específica foram os transtornos mais prevalentes e mais persistentes na população geral investigada”. Porém, o transtorno do pânico foi o quadro mais frequente na busca por serviços especializados.

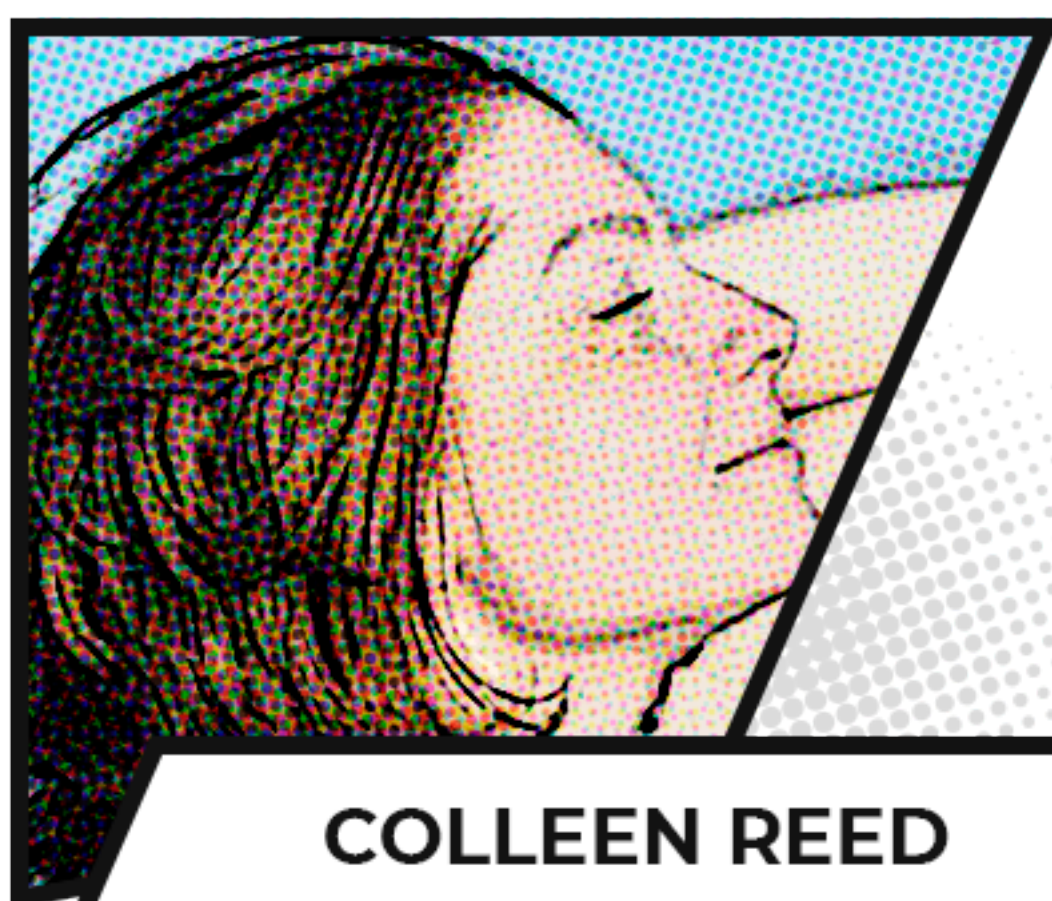
Assim, podemos concluir que o sentimento de **ansiedade influencia na forma com que enxergamos e lidamos com a nossa vida** e as adversidades que ela nos apresenta. Momentos como o atual, em que a pandemia nos freou e forçou um contato com o tempo presente, dão a oportunidade de refletirmos sobre a nossa capacidade de vivenciar o agora.

Não devemos lutar contra os sentimentos que surgirem, mas sim acolhê-los, conhecê-los para assim conhecermos mais sobre nós mesmos, nossos limites e capacidades. Ao compreender e ressignificar estes afetos nos tornamos mais presentes, mais protagonistas de nossas vidas.

ENTREVISTA



Na conversa com Colleen Reed vamos trazer situações sobre ansiedade durante a quarentena e como lidar da melhor forma com essas angústia. Aperte o play e confira!



COLLEEN REED

Colleen é psicóloga formada pela Universidade Positivo (2012-2016) e tem pós graduação em psicologia corporal pelo Instituto Reichiano, tendo atuado em áreas organizacional, escolar, social e clínica.

Atualmente atende em sua clínica particular, na cidade de Curitiba – PR. Contatos podem ser feitos através do seu Instagram [@psicolleen](https://www.instagram.com/psicolleen).

Dicas de Conteúdo: Outros Materiais que Podem te Ajudar no Momento de Ansiedade



TABELA PERIÓDICA DOS TRANSTORNOS EMOCIONAIS

Esse E-book em formato de tabela periódica foi produzida a partir dos fundamentos do Manual de Diagnóstico e Estatísticas dos Transtornos Emocionais (DSM-V) e traz informações sobre a ansiedade e outros transtornos emocionais.

Com a tabela, produzida pela [Vittude](#) – terapia online, o entendimento desse conteúdo fica mais acessível e de fácil entendimento.

Faça o download gratuito do material, [clcando aqui](#).



DOCUMENTÁRIO YOGA – ARQUITETURA DA PAZ

O documentário é baseado no livro homônimo do fotógrafo Michael O'Neill e, resumidamente, conta como o fotógrafo conseguiu, através da Yoga, mudar sua perspectiva em relação à vida depois de ter paralisia no braço.

O mais interessante do filme é a reflexão sobre os problemas mentais e físicos do mundo contemporâneo, através de uma história real.

O documentário está disponível na plataforma Netflix.



APP ZEN

Durante esse período de isolamento social, acabei conhecendo e baixando o aplicativo para smartphone chamado Zen. Ele tem a finalidade de acompanhar o usuário na jornada do autoconhecimento e transformação.

Apresenta várias técnicas de meditações e relaxamentos de acordo com seu estado de espírito e necessidade. Algumas modalidades são gratuitas e outras pagas (usei apenas as grátis e achei bem interessante). Saiba mais sobre visitando o [site da Zen!](#)



PODCAST ZENCAST

A plataforma [Zenclub](#), de atendimento online para terapia, tem um podcast super legal sobre saúde emocional. Por lá, vários assuntos desse mundo são abordados: autocuidado, relacionamentos, resiliência, entre outros.

Assim como numa sessão de terapia, o [Zencast](#) possibilita que você encontre novas respostas a partir do diálogo. Então, a cada episódio, a jornalista Izabella Camargo recebe um novo convidado para compartilhar o seu conhecimento.

Aaaah, preciso contar que conheci esse podcast através do Instagram [@compartilhapodcasts!](#)



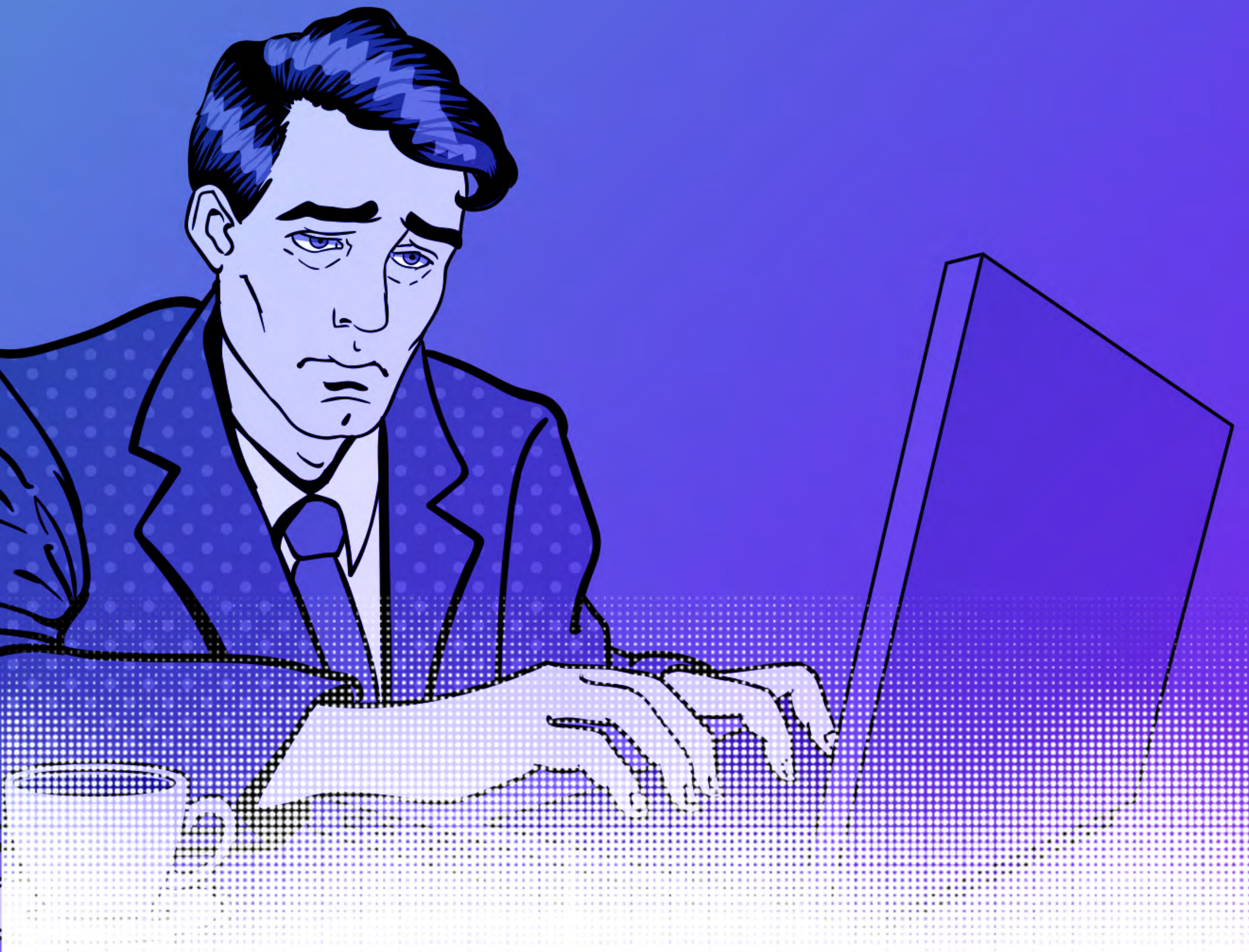
LIVRO MENTES ANSIOSAS - Ana Beatriz Barrosa Silva

O acervo de livros que tem a ansiedade como tema central é gigante e eu nem me arrisco a dizer qual deles é melhor.

Vou indicar um que li e gostei, que foi da psiquiatra e best-seller Ana Beatriz Barbosa Silva. No livro, Ana Beatriz - As diferentes manifestações da ansiedade através de uma linguagem objetiva e acessível. A autora analisa as causas, desdobramentos e possíveis formas de lidar com a ansiedade.

CAPÍTULO 3

FALTA DE PRODUTIVIDADE NO TRABALHO





DIÁRIO DA QUARENTENA um personagem da vida real

Eu não me sinto bem.

Eu não me sinto bem toda vez que rolo o feed do meu LinkedIn e vejo como aquelas pessoas desconhecidas são profissionais tão perfeitos, que conseguem trabalhar, viver, trazer reflexões inspiradoras em forma de textão e, além de tudo, render duas, três, quatro vezes mais no trabalho estando de home-office durante a quarentena – que pra mim já passou dos apenas 40 dias.

Eu não me sinto bem quando, em meio às besteiras e futilidades postadas no Instagram, aparece uma foto clichê da escrivaninha do meu colega, com seu clássico café na xícara do Star Wars, bloco de notas sem anotações e uma caneta. Elementos milimetricamente ajeitados para o click com a legenda “Mais um curso concluído! #Produtividade #QuarentenaDaProdutividade #AquiNaoPara #NINGUÉM LIGA!!!!” (essa última tag não existe, é só meu pensamento materializado na escrita).

Eu não me sinto bem quando abro o Facebook e vejo aquele tio distante, que me viu pela última vez quando tinha meus 12 anos, compartilhando uma indireta- que certamente não é para mim, mas machuca e tortura tanto quanto; falando que “Se você não sair dessa quarentena com: uma habilidade nova / um novo conhecimento / um novo projeto iniciado, então é porque nunca lhe faltou tempo. O que lhe falta é disciplina”.

Mas será mesmo que eu não me sinto bem por ser quem sou ou por me projetar no que as outras pessoas dizem ser?

Eu amo como as redes sociais me aproximam dos meus amigos e tudo mais. Mas, às vezes, é doloroso estar conectado.

A tecnologia aproxima tanto a gente que quando você menos percebe, está preocupado em repetir e ser a mesma coisa que aquela pessoa que você cruzou uma única vez durante a feira de negócios de tal evento.

Tudo isso pelo simples fato de querer ser igual à todo mundo dessa grande aldeia global, conectada por 15 segundos de stories – Mas a gente esquece que ainda nos sobram 23 horas 59 minutos e 45 segundos para a gente ser a gente!

No nosso tempo, da nossa forma, fazendo o que a gente gosta e precisa – incluindo o não fazer nada.

Aliás, fazer nada é tão importante.

No fazer nada, fazemos muito pela nossa mente e corpo.

No fazer nada, fazemos muito para nosso equilíbrio, autoconhecimento, descanso...

Ou, simplesmente, no fazer nada não fazemos NADA e tá tudo bem também.

Gosto sempre de citar uma música nos meus momentos de desabafo com meu diário virtual e tem uma em especial que tocou no modo aleatório do meu Spotify e, desde então, cantarolo pelo dia todo.

Mas não me pergunte o nome da música ou da cantora. Não faço a mínima ideia! Só sei que ela é dessa geração de jovens talentosas da nova MPB.

“Eu sou só pura trauma, confusão.

E se quiser te mostro meu melhor, te mostro meu pior.

Te mostro a verdade que é ser imperfeito e só!”

FIM...

O Que Entender Sobre Produtividade Durante a Quarentena

por Higor Lima

O conceito de produtividade é muito relativo. O que para você é pouco, para o outro pode ser suficiente, ou vice versa. Mas a verdade é que falar de produtividade é falar do quanto nós conseguimos entregar, levando em consideração o nosso tempo.

Durante essa quarentena, o que tem afligindo muita gente é a cobrança por resultados, excesso de demandas e também a autocobrança em aproveitar mais o próprio tempo.


Mas o que realmente você precisa para se sentir melhor?

Existe uma área de análise na psicologia chamada ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso), que propõe que o indivíduo permita-se descobrir o que ele está sentindo e observe todo o contexto desse sentimento. Em outras palavras, é fazer com que a pessoa saiba do seu sentimento, quais as circunstâncias que o ocasionam e o que está sob seu controle para mudar tal situação.

Quando você escova os dentes ou se arruma, você se olha no espelho? Querendo ou não, uma hora ou outra durante nosso dia acabamos analisando nossa imagem diante o espelho, né?

Olhar para o próprio sentimento é tão importante quanto olhar para o espelho e reconhecer seu reflexo. Se permitir entender nossas angústias e não só as sentir é um passo primordial para ir atrás do bem-estar mental.

Uma coisa é fato: não escolhemos nossos sentimentos! Dias acordamos bem, outros para baixo. E não é errado a gente se sentir mal, afinal de contas o sentimento é só resultado do contexto que estamos e experiências que vivemos.



A partir do momento que aceitamos nosso estado de espírito, podemos **firmar um compromisso com a mudança**, ou seja, desenvolver e se engajar com compromissos que estão sob nosso controle.

Analise. Reconheça. Aceite. Questione. Comprometa-se em mudar.

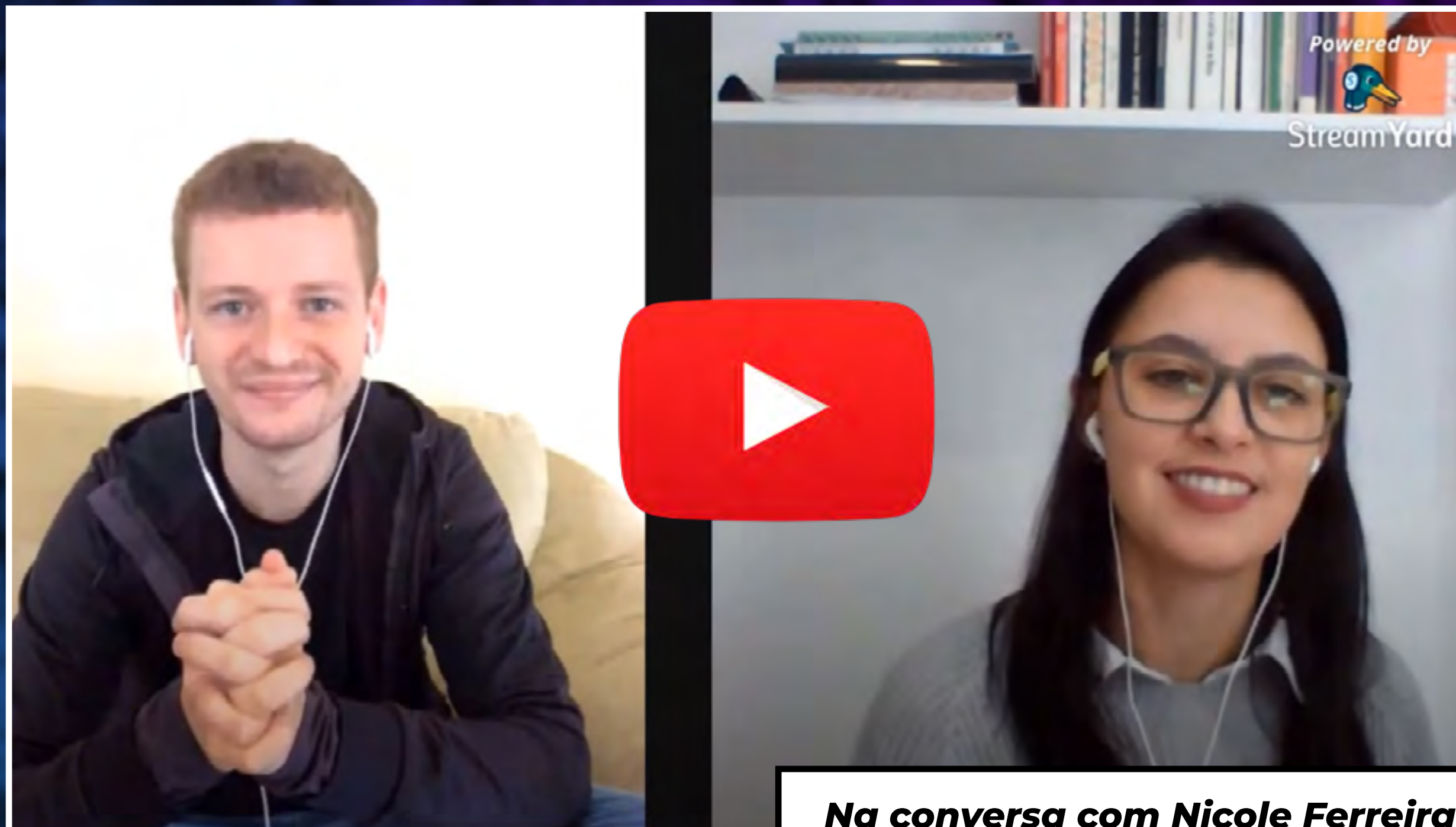
Quando aceitamos que não estamos sendo produtivos durante essa quarentena e que isso tem causado ansiedade, desespero, medo e qualquer outra angústia, cabe a nós mesmos entender o que está causando essas sensações, separar o que está sobre nosso controle e diante as respostas, programar uma rotina de tarefas para que a gente se sinta melhor.

Faça as coisas no seu tempo;

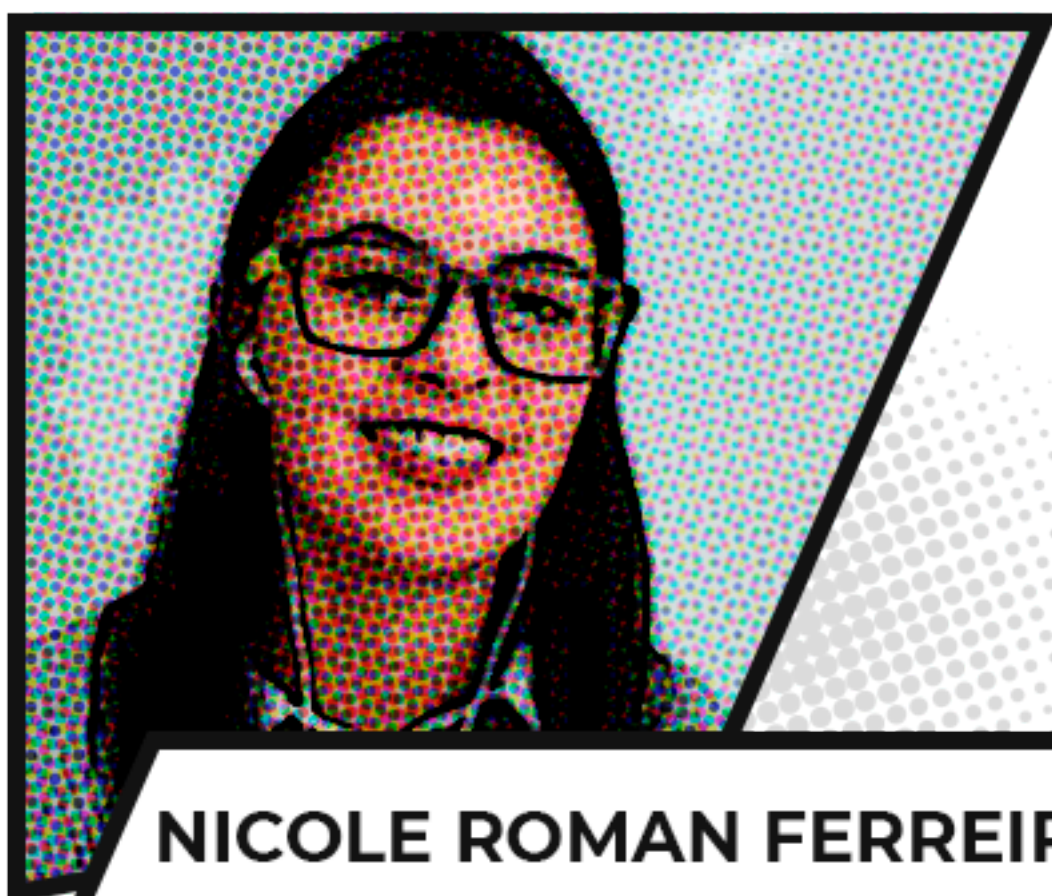
Não deixe de fazer as coisas, mas compreenda que você não precisa fazer tudo ao mesmo tempo;

Crie hábitos, mas não vire refém deles.

Mas não se cobre demais, não seja duro consigo mesmo. **Considere a produtividade a partir da sua perspectiva** e não com a do seu chefe, colega de trabalho ou do influencer da rede social ao lado.



Na conversa com Nicole Ferreira vamos trazer situações sobre baixa produtividade durante a quarentena e como lidar da melhor forma com essas angústia. Aperte o play e confira!

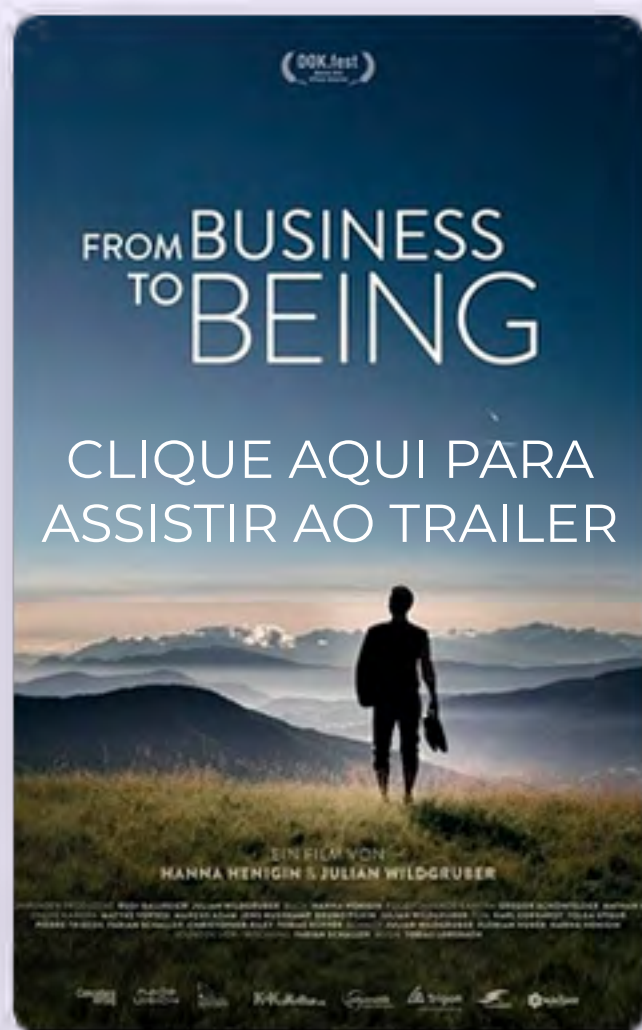


NICOLE ROMAN FERREIRA

Nicole é formada em Psicologia pela PUCPR, especialista em Psicoterapia de Orientação Psicanalista e também com formação teórico prática em dependências químicas. Nicole é psicoterapeuta de grupo e psicóloga de ambulatório, atendendo atualmente na região de Curitiba – PR.

Dicas de Conteúdo: Outros Materiais que Podem te Ajudar no Momento de Ansiedade

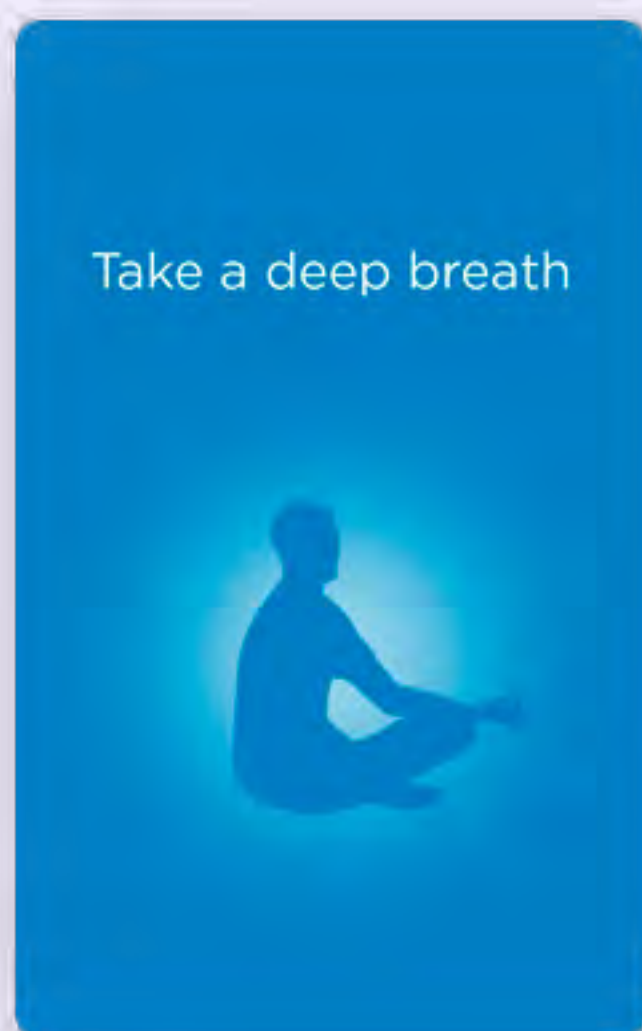
DOCUMENTÁRIO FROM BUSINESS TO BEING



Você já parou para pensar que o desânimo em trabalhar pode ser resultado de um Burnout (esgotamento físico e mental intenso)?

Existe um documentário, chamado “From Business to Being” (que tem como título brasileiro “Do Trabalho para Enriquecer à Felicidade”), que leva à reflexão sobre se reencontrar como indivíduo e como profissional naqueles momentos em que o estresse e a pressão por bater metas parecem ficar mais pesados.

APLICATIVO A MINDFULNESS

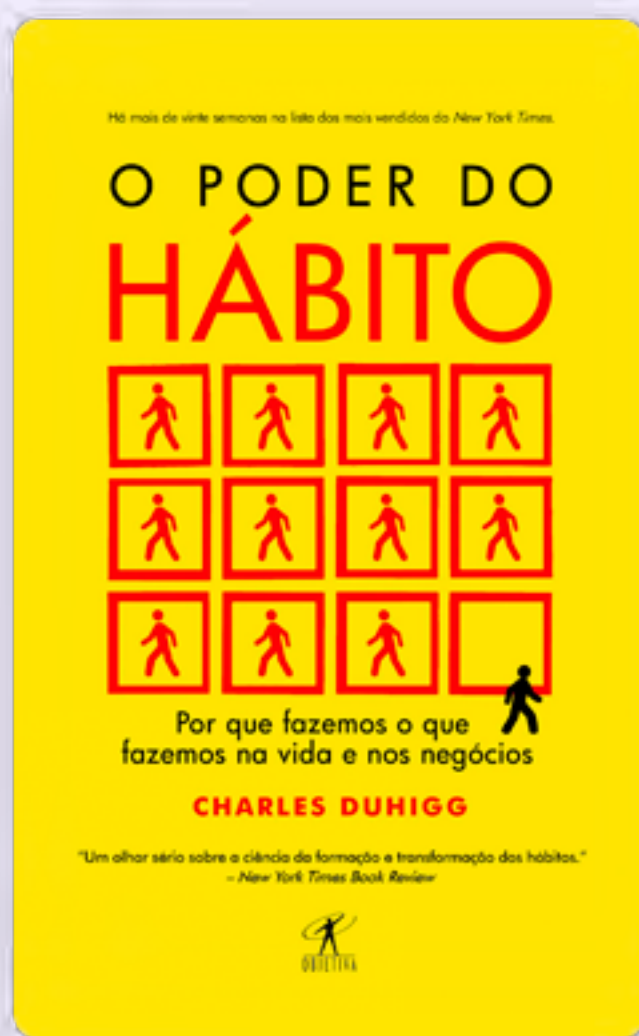


A baixa produtividade pode estar associada à falta de concentração no aqui e agora. E uma prática que pode ajudar neste momento é a meditação – conhecida também como Mindfulness.

No aplicativo A Mindfulness para smartphones, você encontra métodos para desenvolver essa prática. Alguns recursos são grátis e outros pagos.

No nosso blog, tem um artigo especial falando sobre o Mindfulness no Trabalho. Vale a pena a leitura para conhecer mais sobre.

Leia [clikando aqui](#).



LIVRO O PODER DO HÁBITO - Charles Duhigg

Escrito por Charles Duhigg, o livro “O Poder do Hábito” ficou bem famoso nos últimos tempos por trazer consigo uma reflexão sobre como nossos hábitos influenciam na nossa forma de trabalhar e viver.

De modo geral, podemos dizer que a obra de Charles mostra como podemos ser mais produtivos e melhorarmos nossa qualidade de vida mudando simples ações do nosso dia a dia.



LIVRO INTRODUÇÃO À TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO - Michele Terena Saban

A obra de Michael Terena Saban, como o próprio título diz, é uma leitura inicial para descobrir o básico sobre a teoria criada por Steven Hayes e colaboradores em 1987. São apresentados inicialmente os pressupostos teóricos e o modelo de psicopatologia, seguindo com as práticas clínicas.



SÉRIE BLACK MIRROR – EPISÓDIO NOSEDIVE (TEMP. 3º CAP. 01)

Com episódios independentes, a série Black Mirror (produção original da Netflix) apresenta no 1º capítulo da 3ª temporada a história “Nosedive” (em português, “Queda Livre”) que nos faz refletir sobre a imagem que vendemos nas redes sociais versus a nossa realidade e como somos induzidos a viver uma vida baseada no que os outros publicam e postam.

CONCLUSÃO

Estamos vivendo um período de ressignificação. O ritmo acelerado do cotidiano precisou de um respiro.

Essa pausa forçada por conta da pandemia colocou muita gente em conflito consigo mesma. Talvez pelo fato dessas pessoas se verem obrigadas à conviverem com seus medos sem sair de casa ou então pelo fato de não terem mais a sensação de controle sob o futuro.

Mas uma coisa é fato, esse “novo normal” que dizem por aí pode ser um convite para que a gente olhe para a gente mesmo. Nada melhor do que se conhecer por completo, aceitar nossas vulnerabilidades, reconhecer que somos seres humanos passíveis de acertos e erros. E tornar todo esse conhecimento uma ferramenta para crescimento pessoal.

Se você chegou até aqui depois de ler o E-Book Sessão Terapia e, de algum modo, está se sentindo melhor, saiba que nós da Progic estamos muito felizes por isso ter acontecido!

E lembre-se: momentos turbulentos vão fazer parte de sua vida. Se cuide, se proteja e saiba que depois que tudo isso passar, o sol vai brilhar para você!

Fique bem!

Com carinho, equipe Progic!

QUEM FEZ ESSE E-BOOK



HIGOR LIMA

Jornalista com MBA em Marketing, responsável pela produção de conteúdo multimídia da Progic. Conhecimento em empreendedorismo, comunicação interna, mídias e educação. Tem 3 prêmios estaduais pela produção de conteúdo para a web.



JHONATAS SILVEIRA

Graduação em Design de Produto e designer gráfico da Progic. Atuou em mais de 50 projetos. Possui conhecimento em manipulação e tratamento de imagens e vídeos e modelagem 3d.



DANIÉLI CLOSS

Graduada em Comunicação Social, com conhecimento avançado em marketing digital e comunicação com empregados. Autora, revisora e responsável pelo relacionamento com os leitores do Endomarketing.tv.



ERIC VAZZOLER

Engenheiro com MBA em Marketing Digital, líder do Departamento de Marketing da Progic. Possui conhecimento avançado em SEO e estratégias digitais.

SOBRE A PROGIC

Fazer uma comunicação efetiva em uma organização é o diferencial para ter colaboradores informados, de alta performance, alinhados ao negócio e engajados em gerar resultados.

E é esse desafio que permitiu que a [Progic](#) se tornasse referência em TV Corporativa no Brasil, já que acreditamos em uma comunicação estratégica, inclusiva, atrativa e que alcança todos os colaboradores.

Oferecemos uma solução de TV Corporativa pensada para facilitar a Comunicação Interna, feita de forma assertiva, dinâmica e sem barreiras.

Mais de 500 empresas confiam na Progic, [conheça também.](#)



 **prologic** | endomarketing.tv

prologic.com.br