



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Cartilha

“ORIENTAÇÕES PSICOLÓGICAS DE AUTOCUIDADO E
ACOLHIMENTO EMOCIONAL PARA SERVIDORES”



INSTITUTO
FEDERAL
PARÁ



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PARÁ - IFPA

Claudio Alex Jorge da Rocha
Reitor

Elinilze Guedes Teodoro
Pró- Reitora de Ensino

Fabio Dias
Pró-Reitor de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas

AGOSTO/2021



DEPARTAMENTO DE ASSUNTOS ESTUDANTIS (DAE)
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

Psicólogas (os) membros do Programa de Educação Socioemocional do IFPA:

Marília Mota de Miranda – DAE - PROEN / Reitoria
Paula Affonso de Oliveira - DSQV - PROGEP / Reitoria
Danielly da Silva Lopes - DSQV - PROGEP / Reitoria
Ana Carolina Farias Franco - Campus Ananindeua
Ana Carolina Leal Folha de Castro - Campus Tucuruí
Bruna de Almeida Cruz - Campus Belém
Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba
Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém
Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural
Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia
João Estevam da Silva Costa Neto - Campus Itaituba
Márcia Helena Maués de Abreu - Campus Breves
Mônica Coeli Souza Soares - Campus Castanhal
Paula Danielle Souza Monteiro - Campus Marabá Rural
Ramon Lomba Dias Barbosa - Campus Breves

Psicólogas (os) responsáveis pela elaboração do material

Ana Carolina Leal Folha de Castro - Campus Tucuruí
Dayra Sampaio Pereira - Campus Abaetetuba
Elana do Perpétuo Socorro Magno Coelho - Campus Santarém
Ingrid Ferreira Soares da Silva - Campus Marabá Rural
Jeanne Kelly Soares Liberato - Campus Conceição do Araguaia
João Estevam da Silva Costa Neto - Campus Itaituba
Marília Mota de Miranda - DAE - PROEN / Reitoria

Expediente Técnico - Projeto Gráfico e Diagramação

Alan Bruno da Silva Araujo – Campus Marabá Rural





SUMÁRIO

04

Apresentação

05

*Saúde
emocional e
retorno ao
trabalho
presencial*

07

*Autocuidado
em saúde
mental*

10

*O processo de
Autoconhecimento*

13

*Regulação
das emoções*

16

*Acolhimento
Emocional*

20

*Sugestões de
leituras e
recursos*

25

*Mensagem
final*

26

*Referências
Bibliográficas.*





APRESENTAÇÃO

Prezado (a) colega,

Esta Cartilha tem como objetivo suscitar o fortalecimento do cuidado com a saúde mental, diante do momento especial que estamos vivendo – a retomada do trabalho presencial gradual nos Campi do IFPA, sobretudo dos serviços administrativos.

Sabemos que as atividades remotas emergiram como uma alternativa possível para garantir a continuidade dos serviços prestados à comunidade, como uma medida de prevenção à COVID-19, no contexto da pandemia.

Atualmente, o cenário já aponta para a possibilidade de retorno gradual às atividades de trabalho presenciais, mas ainda vivemos tempos delicados, ao considerarmos que a pandemia ainda não acabou e que, mesmo após seu término, ainda conviveremos por um logo período com os seus impactos.

Nesse sentido, buscamos a compreensão da importância dos nossos serviços à comunidade e do papel da educação para o desenvolvimento intelectual, afetivo e social dos estudantes, e, portanto, nos deparamos frente a novos desafios. Nós, servidores, precisamos nos apoiar coletivamente e fortalecer a nossa saúde mental para o trabalho e no trabalho, para que possamos retornar às atividades presenciais, ainda que dentro de todas as normas de biossegurança, mas como forma de buscarmos minimizar os impactos gerados pela pandemia nos processos de ensino-aprendizagem, gerados por um período tão longo de distanciamento social.

Ao final dessa Cartilha, deixamos sugestões que podem ser utilizadas por vocês em uso pessoal, como também, dentro de seus setores de trabalho, como forma de proporcionar momentos de expressão das emoções, autoconhecimento e empatia com as vivências de nossos colegas de trabalho,

Um abraço fraterno,

Ana Carolina, Dayra, Elana, Ingrid, Jeanne, João e Marília.





1 SAÚDE EMOCIONAL E RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL

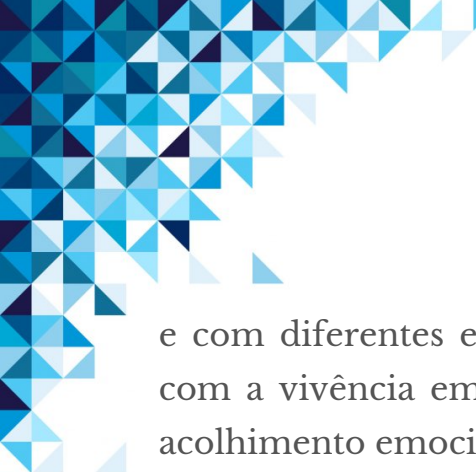
As medidas de prevenção necessárias à contenção da pandemia da COVID-19, como o distanciamento social, geraram significativas mudanças nas relações de trabalho (MORAES, 2020). No Instituto Federal do Pará - IFPA, o trabalho remoto foi adotado conforme a pandemia avançou e tivemos que nos reorganizar para consolidar essa modalidade de trabalho em nossas rotinas, o que não foi fácil. Ao longo de aproximadamente um ano e meio foram muitas as rotas alternativas que criamos para tornar nosso trabalho produtivo e satisfatório, de forma a garantir a continuidade dos serviços prestados à comunidade interna e externa.

Autores, como Araújo e Lua (2021), ao estudarem o trabalho remoto no contexto da pandemia, apontaram algumas vantagens e desvantagens desse modelo laboral, o que se compreende como natural. Todas as mudanças pelas quais passamos, principalmente aquelas que influenciam outras rotinas, como a de trabalho, a familiar, a escolar, e de relações sociais, tendem a apresentar seus benefícios e prejuízos. A restrição física nas nossas relações de trabalho com a experiência do trabalho remoto chama a nossa atenção, afinal nos afastou da convivência diária que tínhamos antes, mas é importante compreender que benefícios e prejuízos são subjetivos, pois cada um os perceberá de formas diferentes.

Infelizmente, nem todos tivemos condições estruturais e emocionais de realizar o trabalho remoto da forma como gostaríamos, o que pode ter gerado frustração, raiva, medo, ansiedade, entre outras emoções desagradáveis, mas vale lembrar que continuaremos fazendo nosso melhor, dentro de nossas possibilidades.

É nesse cenário que entram os cuidados emocionais. Ao considerarmos que os efeitos da pandemia atingem direta ou indiretamente a saúde mental de todas as pessoas (SILVA, SANTOS, OLIVEIRA, 2020), podemos esperar que nós, servidores, retornemos ao trabalho presencial das mais diversas formas





e com diferentes expectativas e necessidades, que podem variar de acordo com a vivência emocional de cada um ao longo desse período. Por isso, o acolhimento emocional é tão importante.

Vale ressaltar que, mesmo diante do retorno ao trabalho presencial de forma gradual pelos servidores do IFPA, o atendimento às normas sanitárias devem permanecer e se intensificar, pois a pandemia não chegou ao fim e ainda passamos por um momento delicado (SILVA, SANTOS, OLIVEIRA, 2020). Para atenuar os efeitos da pandemia, as ações de cuidados com a saúde emocional de toda a comunidade acadêmica do IFPA vão continuar e salvaguardar que o retorno às atividades presenciais supram não somente as demandas de todas as orientações de biossegurança (PORTARIA N° 1056/2021/GAB/IFPA, DE 8 DE JULHO DE 2021), mas também de ações de apoio emocional, a fim de auxiliar na passagem por esse momento atípico.

Se faz necessário, ainda, compreender o movimento de retomada das atividades presenciais das instituições de ensino em todo o país, que se justifica pela importância da educação escolar para o desenvolvimento intelectual, social e emocional dos estudantes e das famílias, na perspectiva de cuidados de prevenção e promoção da saúde física e mental. (MEC, 2020). É evidente que a preocupação com a vida é a prioridade de nossas ações, as quais continuarão a ser executadas e reavaliadas sempre que necessário.

Nesse sentido, destacamos a importância de que as vivências dos servidores adquiram diferentes formas de expressão, escuta e acolhida, o que envolve um esforço coletivo de todos os servidores, tendo como foco o ser humano integral, o fortalecimento do agir em equipe, as suas capacidades criativas, o que certamente vai refletir mais adiante, quando houver possibilidade também de retomada das aulas presenciais dos estudantes.





2 AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Sabemos que muitos são os infortúnios econômicos e psicossociais decorrentes dessa pandemia. Todos nós passamos ou conhecemos quem sentiu ou sente reações emocionais ou pensamentos bem diferentes daqueles que se tinha antes da Pandemia de COVID-19, do período de distanciamento social, do trabalho remoto e porque não do retorno ao trabalho presencial. Aqui, destacamos o trabalho e o trabalhador, pois, Padilha e Grossi (2010 apud RIBEIRO et al, 2011) o trabalhador expressa o bem-estar no seu ambiente de trabalho quando adquire o equilíbrio entre suas expectativas em relação à atividade a ser executada e a concretização destas. Esse bem-estar se manifesta como um fator da qualidade da saúde pessoal e subjetiva como: segurança, afeto, apoio, reconhecimento social e as importantes práticas de autocuidado.

Neste período permeado por inúmeras mudanças, as autoras Sardinha, Reis e Aquime (2020) destacam que adaptar-se emocionalmente produz respostas fisiológicas e emocionais que podem afetar nosso sistema imunológico e a condição de saúde física e mental, sendo fundamentais ações de autocuidado emocional. Acreditamos que cada um de nós já ouviu falar de saúde física e mental nesta Pandemia. Nessa sessão falaremos sobre o “Autocuidado emocional”, que, a partir da ótica psicológica, tem muito a contribuir para a sua saúde emocional, uma vez que os momentos de crise e mudança podem ser também tempos de renovação, oportunidades de aprendizado e crescimento pessoal.

Conceitualizando, segundo Neves e Wink (2007) o autocuidado é considerado um processo de base afetiva, cognitiva e comportamental, que é desenvolvido ao longo do nosso ciclo de vida, sendo consolidado quando a pessoa assume responsabilidade sobre a própria vida com ações que objetivam ampliar as possibilidades de saúde e bem estar, ou seja, o autocuidado emocional pode ser entendido como ações de cuidado executadas em prol de sua própria saúde emocional.





Esperidião, Farinhas e Saidel (2020) apontam que iniciativas que visam o alívio de tensões em momentos de sofrimento emocionais são indicadas para o equilíbrio psíquico:

“Num estudo realizado na Irlanda com 604 pessoas de ambos os sexos, após o fechamento de escolas e serviços não essenciais, durante o período de distanciamento social mostrou que atividades ao ar livre como exercitar, atividades ligadas à terra, se dedicar a hobbies, contribuíram para diminuir as emoções negativas das pessoas, sugerindo o papel protetor relacionado ao bem-estar durante esse momento de pandemia. ”
(ESPERIDIÃO, FARINHAS, SAIDEL 2020, p. 68)

Neste processo, atitudes simples são importantes para se ter uma qualidade de vida satisfatória, como o reconhecimento e acolhimento das próprias limitações, ainda que possa trazer desconforto, pois podem estar ligadas diretamente a fatores como trabalho, família ou luto. A necessidade de olhar para os problemas e buscar alternativas de ressignificação é, sem dúvida, um bom começo e absolutamente saudável.

Lembrando que buscar ajuda profissional diante de dificuldades com as atitudes de autocuidado é uma importante possibilidade de atenção para consigo próprio. Em tempos em que o distanciamento social é utilizado como medida de prevenção à COVID-19, vale lembrar que existem profissionais e serviços que estão sendo disponibilizados por meio de ferramentas remotas para o atendimento de necessidades relacionadas à estabilização emocional.

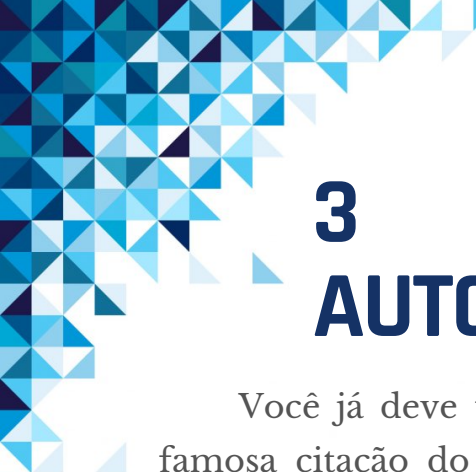
E você, já praticou ou pratica o “Autocuidado emocional” ou convive com pessoas que o praticam no seu dia a dia? Sabia que as práticas de autocuidado emocional na saúde mental são diretamente associadas a benefícios pessoais quando desenvolvidas sistematicamente no cotidiano?



Para finalizar, sugerimos algumas estratégias de autocuidado para você praticar na sua rotina:

- Selecionar o conteúdo que absorve diariamente;
- Cultivar o desenvolvimento cognitivo e ampliar conhecimentos, tais como: aprender ou desenvolver idiomas, visitar sites, museus virtuais e serviços de entretenimento...;
- Manter contato com a sua rede de amigos, familiares e conhecidos;
- Procurar se autoconhecer e cuidar dos sentimentos;
- Avaliar novas e/ou conhecidas estratégias de autocuidado da própria vivência existencial em situações de dificuldades com vistas a implementá-las;
- Fazer momentos de pausa ao longo do dia, para se recompor e refletir sobre preferências e prazeres. (Refleta como estão sendo atendidos);
- Encontrar novos prazeres ou resgatar alguns esquecidos, como proximidade com a música, filmes, prazer em cozinhar, organizar a casa, cuidar de plantas, animais, do carro;
- Aprenda a se perdoar, se respeitar e se necessário, faça psicoterapia.





3 O PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

Você já deve ter algum dia lido, escutado ou visto em algum lugar a famosa citação do filósofo chinês Lao-Tsé (s/d): *“Quem conhece os outros é inteligente. Quem conhece a si mesmo é iluminado (...)”*. E já parou para refletir que ela trata sobre o processo de autoconhecimento?

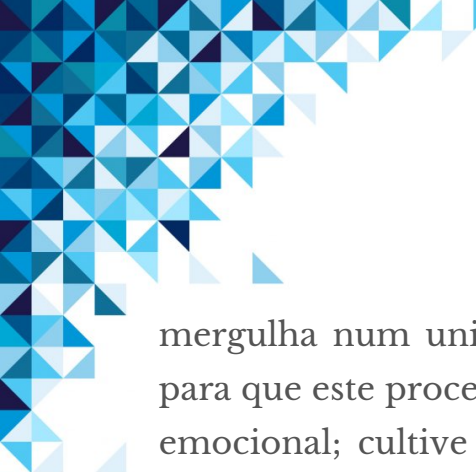
No Dicionário Aurélio (FERREIRA, 2010), autoconhecimento é o conhecimento de si mesmo. Ao se autoconhecer, você entende melhor quem é, o que quer e como chegar lá, auxiliando no processo de tomada de decisões da vida pessoal e profissional. O processo do autoconhecimento ocorre quando nos damos a oportunidade de expandir nossas mentes para o conhecimento, de quebrar os paradigmas estabelecidos no decorrer da vida e que ficam guardados em nossa mente.

Paradigmas nos quais baseamos nossas percepções, onde entendemos, analisamos e modificamos o mundo exterior. As subjetividades que ajudam a compor a aprendizagem quer sejam no âmbito formal ou informal, contribuem positiva ou negativamente neste processo. Os paradigmas funcionam como hábitos e nos ajudam a resolver problemas do dia a dia, mas também funcionam como vícios, nos impedindo de ver novas oportunidades (ARAGÃO, 2016).

Se o autoconhecimento é um tema importante para todo e qualquer ser humano que queira realizar o processo de construção de si mesmo de forma consciente e rumo à integração dos muitos fios que tecem a complexidade de nossa condição humana, ele é, de modo especial, fundamental aos educadores. Afinal são esses profissionais os responsáveis em grande medida, pela iniciação das gerações aos processos pelos quais construímos como seres humanos no mundo (ESPÍRITO SANTO, 2007, p.9).

Assim, o autoconhecimento é uma investigação a respeito da própria essência, buscando conhecer melhor quais são suas características, gostos, inclinações e sentimentos. É o conhecimento íntimo de você mesmo, onde se





mergulha num universo único e cheio de possibilidades e aprendizados. E para que este processo aconteça é necessário que se: expanda seu vocabulário emocional; cultive momentos de sozinho com você; analise a opinião dos outros sobre você; busque ajuda de psicoterapia caso necessário.

Então vamos fazer um pequeno *check-list* e verificar se você está caminhando na direção deste autoconhecimento?

- Sou compreensivo e amoroso comigo mesmo;
- Sei identificar minhas qualidades e defeitos;
- Compreendo minhas emoções e sentimentos (positivos e negativos);
- Sei me perdoar quando cometo erros;
- Reconheço meus limites.

Este é apenas um pequeno exercício para ajudar na percepção de como se trilhar este percurso fascinante do autoconhecimento e plantar uma semente sobre a importância deste processo para a vida particular de cada um. No processo de autoconhecimento é importante conhecer-se para de fato atuar na sociedade, além de ser a ferramenta que possibilita que o ser humano se comunique mais assertivamente com o mundo, a sociedade e com o outro. (ESPÍRITO SANTO, 2007)

Ter consciência de quem somos e o que realmente importa para nós, traz clareza na hora de tomar decisões e orienta para o que é melhor para nós, trazendo autonomia e segurança, e leva às escolhas que realmente queremos e precisamos seguir para alcançar nossos sonhos e objetivos. Para instigar sua vivência sobre o tema discutido pedimos a sua reflexão a partir da estrofe do poema de Fernando Teixeira de Andrade (s/d):

*“ (...) É tempo de travessia
E se não ousarmos fazê-la
Teremos ficado sempre
À margem de nós mesmos.*



Então, após aproximadamente um ano e meio de Pandemia da COVID-19, em que cada um de nós buscou estratégias pessoais e coletivas para enfrentar essa nova dinâmica de vida e especificamente falando de saúde mental neste processo de retorno ao trabalho presencial, fica o convite para essa busca em trabalhar o seu processo de autoconhecimento.





4 REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

Se pararmos para analisar, todos os dias cada um de nós vivencia um leque de emoções e tentamos lidar com elas da forma mais adaptativa possível. As emoções fazem com que cada um de nós recorde das necessidades pessoais, das frustrações e dos nossos direitos que nos levam a fazer mudanças em nossas vidas. (LEAHY, TIRCH & NAPOLITANO , 2013)

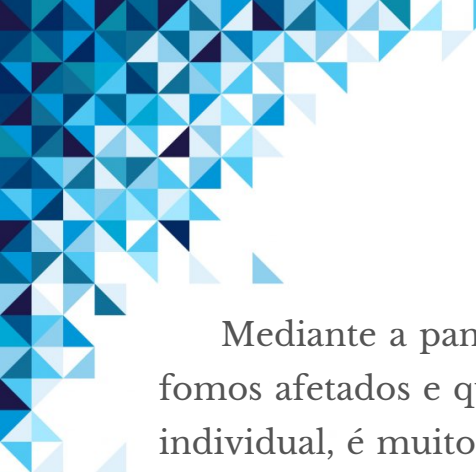
Antes de dialogarmos melhor sobre a regulação emocional, faz-se importante compreender o que seria emoção. Para Damásio (2000), emoções são adaptações que os organismos usam para sua sobrevivência, ou seja, respostas inatas e evolutivas partilhadas por nós, seres humanos.

As emoções acontecem num contexto específico de estímulo do ambiente que terão distintas interpretações a partir das ações escolhida depois de sentida a emoção. Assim, é possível fazer algumas distinções entre as emoções. Para uma melhor compreensão, faremos uso dos termos: Emoções positivas ou agradáveis e Emoções negativas ou desagradáveis.

As emoções positivas ou agradáveis são respostas agradáveis que sentimos em relação a uma determinada situação vinda do ambiente externo. Como exemplos de emoções positivas, temos: alegria, gratidão, amor, satisfação, felicidade, entre outras. As emoções positivas teriam como principais funções: ampliação da forma que o ser humano vê a situação vivenciada, assim como favorecer a ampliação de recursos pessoais mais duradouros. (GUERRA; 2021).

Já as emoções negativas são as respostas comportamentais de uma pessoa não-prazerosas evocadas para expressar um efeito negativo frente a um evento, ambiente ou a uma pessoa, como por exemplo medo, tristeza, nojo, raiva, entre outras. Apesar de nós, seres humanos, evitarmos esse tipo de emoção, as emoções negativas tem papel fundamental de cunho evolutivo, pois, em muitas das vezes servem de sinal ou alerta para um acontecimento do ambiente (GUERRA; 2021).





Mediante a pandemia de COVID-19 que vivenciamos, na qual todos nós fomos afetados e que partilhamos de emoções vivenciadas a nível coletivo e individual, é muito normal que estejamos com as emoções conforme aquela expressão popular “à flor da pele”. Lembre-se que um cérebro saudável vai reagir conforme o ambiente. Sabemos que existem pessoas com maior capacidade de administrar suas emoções que outras, porém, todos nós podemos lidar com as nossas emoções de forma mais assertiva, o que vem sendo estudado por diversas vertentes científicas ao longo dos anos. Atualmente, a Psicologia tem se dedicado aos estudos das emoções e, conseqüentemente à função da Regulação emocional.

A regulação emocional trata-se da habilidade do indivíduo de usar as emoções de maneira intencional, por meio do uso de todos os componentes emocionais: expressões subjetivas, respostas corporais, cognições, expressões faciais, tendência a ação. Ela pode incluir diversas estratégias de enfrentamento que o ser humano usa para lidar com o ambiente. Rodrigues & Guerra (2021) explicam que a regulação funciona em nós como uma espécie de "termostato emocional", que nos guia na percepção e manutenção da "temperatura" das emoções, possibilitando assim que consigamos administrá-las melhor.

A regulação emocional seria, portanto, o manejo e modelação das emoções com a função de proteger o ser humano de situações indesejáveis, evitando sofrimentos ou mantendo situações agradáveis, com o intuito de preservar o seu bem-estar. (RODRIGUES & GONDIM, 2014).

Para que a Regulação Emocional ocorra é necessário fortalecer os processos de Autocuidado Emocional e o processo de Autoconhecimento, conforme conversamos nas sessões anteriores desta cartilha. Assim, sugerimos algumas estratégias utilizadas para a Regulação das emoções:

- Fazer movimentos corporais (exercícios, caminhada, dança);
- Fazer relaxamento usando a respiração ou controle emocional;



- Resignificar palavras ou fatos;
- Ficar atento aos diálogos internos para criar uma cadeia de pensamentos positivos;
- Fazer algo que traga bem-estar;
- Buscar ferramentas ou elementos que lhe deem alegria.





5 ACOLHIMENTO EMOCIONAL

A pandemia da COVID-19 provocou muitas mudanças em nossas rotinas e em nossos comportamentos, desde usar a máscara até a introdução do trabalho remoto. Mudanças em si tendem a ser difíceis de lidar, uma vez que habituamos nosso cérebro a funcionar de uma determinada forma durante um tempo prolongado. Em se tratando de uma pandemia, as mudanças exigem mais esforço da nossa parte, pois temos o contexto de perdas, luto e adoecimento físico e mental. Nesse momento, estamos vivenciando outra mudança, o retorno gradual das atividades presenciais.

Cada um de nós passou e continua passando pela pandemia da COVID-19 de forma diferente, isso não significa que alguns sofreram mais e outros menos, afinal todo o sofrimento deve ser validado; significa que nesse cenário o retorno tende a ser mais custoso, portanto é essencial termos uma postura acolhedora e sensível com nós mesmos, procurando avaliar nosso autocuidado e com os colegas de trabalho, assim como eles terão conosco, só assim poderemos retornar com apoio e respeito mútuo.

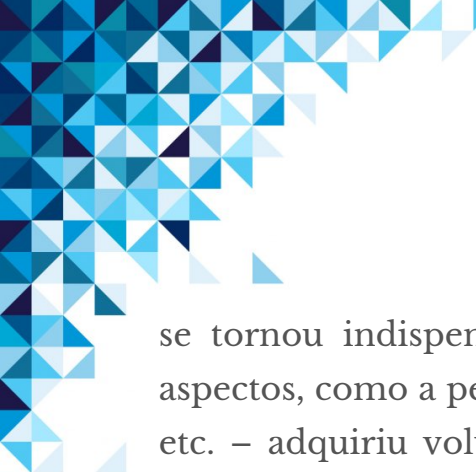
O que significa acolher?

“Acolher o Outro significa uma disposição profundamente desafiadora de deixar o Outro estar em toda a sua alteridade” (COOPER, 2009, p. 119 apud MOURA, s/d, p.7), ou seja, acolher é uma escolha consciente de sair da própria zona de conforto e se dispor genuinamente a compreender a realidade do Outro.

Por que é preciso acolher?

Sabe-se que o ser humano necessita do convívio para seu desenvolvimento. Esse convívio social faz com que haja um sentimento de pertencimento, segurança e afeto. Se o ser humano em condições cômodas sente a necessidade de ser acolhido, em períodos de instabilidade o acolhimento se torna ainda mais necessário. Durante a pandemia, acolher





se tornou indispensável, uma vez que a perda – em seus mais variados aspectos, como a perda de pessoas queridas, de emprego, de renda, de saúde, etc. – adquiriu volume e intensidade incomuns. A responsabilidade com o bem-estar mútuo também pode ser considerada uma maneira de acolher, porque cada um precisa fazer a sua parte para construir um ambiente propício à saúde emocional.

Como acolher?

Não existe uma forma específica e única para realizar um acolhimento. Da mesma forma, não é somente o profissional de saúde mental que pode realizar um acolhimento emocional. Segundo a Organização mundial da Saúde (2011,), os primeiros cuidados psicológicos em um momento de crise, como a Pandemia da COVID-19, podem ser realizados por qualquer pessoa, desde que se prepare para tal. Três elementos devem ser considerados ao realizar os primeiros cuidados psicológicos:

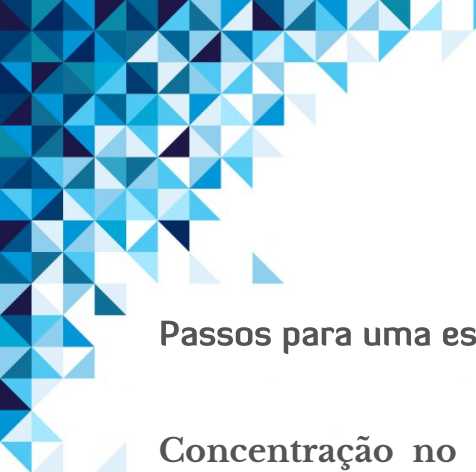
• **Observar, escutar e aproximar.** •

Observar: compreender o contexto da crise antes de oferecer suporte; estar atento (a) à segurança de si e do outro, seguindo os protocolos de biossegurança; sondar os riscos de vulnerabilidade psicológica, mantendo a calma, transmitindo segurança e pensando antes de agir ou falar.

Escutar: abordar o outro de forma cortês; ter uma escuta acolhedora; não aferir julgamentos.

Aproximar: ser uma ponte entre a pessoa e sua rede de apoio; repassar informações de forma coesa e objetiva; respeitar a cultura e individualidade de cada um.





Passos para uma escuta acolhedora:

Concentração no que é dito: Tente não desviar sua atenção para temas externos, como preocupações financeiras, familiares ou prazos.

Cuidado com o não-verbal: Alguns movimentos inconscientes (ou até mesmo conscientes) podem causar desconforto em quem está falando, por exemplo: desviar o olhar para um ponto fixo ou para o horizonte, verificar o celular constantemente. É importante manter o contato visual, balançar afirmativamente a cabeça, para que quem fala perceba sua disponibilidade em ouvi-la.

Evite julgamentos: Não interrompa ou abrevie o que está sendo dito. Evite interpretar ou concluir algo: você pode ter uma compreensão equivocada e causar desmotivação em quem fala. Não faça críticas e minimize o problema. Evite culpabilizar o outro. Não coloque as suas experiências como parâmetro, cada um tem sua própria realidade.

Volte a fita, pergunte: Uma forma de evitar o passo anterior é perguntar. Fale, com as suas palavras, aquilo que ouviu para ter certeza que você entendeu e mostrar que você está prestando atenção. Isso vai encorajar quem fala.

Ouçã e observe as emoções: Além de escutar o conteúdo que está sendo verbalizado, observe como ele está sendo verbalizado. Observe as pausas, os suspiros, os sinais não-verbais, para que você tenha o mínimo acesso ao como a pessoa está se sentindo ao falar. Observe também suas próprias emoções, assim evitará que emoções desagradáveis interfiram em sua escuta. Caso o que está sendo relatado cause desconforto, sinalize à pessoa e seja sincero(a).

Moura (s/d) reitera que escutar não consiste somente em ouvir o que o outro tem a dizer, mas demonstrar interesse pelo que está sendo dito, sem julga-



mentos sobre a pessoa ou sobre o conteúdo ouvido. A escuta acolhedora não é um traço de personalidade nem algo inato, é aprendido, logo é passível de aperfeiçoamento. O Guia orientador do Docente (link: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5234-guia-orientador-do-docente-para-acolhimento/file>) pode ser consultado para expandir seu conhecimento sobre o tema.





6 SUGESTÕES DE LEITURAS, RECURSOS E LISTA DE SERVIÇOS DE ACOLHIMENTO EMOCIONAL

Neste espaço, selecionamos livros, materiais, vídeos ou filmes que possam ampliar seus conhecimentos sobre os temas dialogados nesta cartilha, como também, temos a descrição e link de uma parte dos materiais produzidos pelo grupo de Psicólogas e Psicólogos membros do Programa de Educação Socioemocional que tratam do tema Saúde Emocional. E, por fim, uma lista de contatos para acolhimento emocional.

LIVROS OU MATERIAIS ESCRITOS

- O diário de Anne Frank, disponível em: <http://bd.centro.iff.edu.br/bitstream/123456789/1032/1/O%20Di%C3%A1rio%20de%20Anne%20Frank.pdf>;
 - Florescer: uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar (Martin Seligman);
 - Comunicação Não Violenta (Marshall Rosenberg) disponível em: http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/noticias/setembro-amarelo-1/comunicacao-nao-violenta-marshall-b_-rosenberg.pdf;
 - O mistério da Consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si (Damásio, António);
 - Caderno do Eu (Gabriele Ribas);
 - Caderno terapêutico das emoções (Gabriele Ribas);
 - Autoconhecimento na formação do educador (Ruy Cezar Espírito Santo);
 - Caderno de exercícios de comunicação não-verbal (Patric Frás);
 - Caderno de exercícios para se afirmar e dizer não. E quando digo não, é não! (Anne van Stappen);
 - Caderno de exercícios de comunicação não violenta com as crianças. (Anne Van Stappen; Blodiau Catherine);
 - Caderno de exercícios para cuidar de si mesmo (Anne van Stappen);
 - O poder do Hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios (Charles Duhigg).
- 

- Seja o amor da sua Vida (Guilherme Pinto)
- Cartilha “autocuidado emocional em tempos de pandemia”, disponível em: https://drive.google.com/drive/folders/1oZkpCTrISeFBoJ_5LmiY_Nz1xEf-rkh6 e Acessível em libras: https://drive.google.com/drive/folders/1HBonbn1a8P_VRfiG0ypd0XYbudtD5zXq

LIVROS OU MATERIAIS ESCRITOS

- Razão VS Emoção - Cérebro Dividido. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=70LZyU8yiOk>
- Susan David: O dom e o poder da coragem emocional | TED Talk. Disponível em: https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage?language=pt-br
- Simpatia X empatia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QuZVSz0McrI>
- Good Vibrations. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gluy_Txlooc
- O poder da empatia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Rr2uKa7dMgY>
- Regulação emocional. Disponível em: <https://youtu.be/bSKGUhGMTMQ>
- Inteligência emocional, flexibilidade e humildade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Nktuy9p4hro>

FILMES

- Wonder (Extraordinário)
- Birdman (A inesperada virtude da ignorância)
- A procura da Felicidade
- A Vida é Bela
- Somos todos iguais



SAÚDE EMOCIONAL (produzidos pelo IFPA)

- Webinar IFPA - Palestra: Autocuidado emocional “na” e “para além” da pandemia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LdeLqnVjuuQ>;
 - Webinar IFPA - Palestra: "Pandemia, trabalho e saúde mental do servidor". Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=YmUPA_5vktk>;
 - Webinar IFPA - Palestra: “Relações no trabalho, liderança e gestão de equipes em tempos de pandemia”. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=tpl-IUd-qL4>> ;
 - Webinar IFPA - Mesa Virtual "Como anda sua saúde? Estratégias de prevenção e cuidados em um olhar multidisciplinar. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=w7_W7rXklsc>;
 - Guia orientador do Docente para acolhimento emocional em tempos de Pandemia. <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5234-guia-orientador-do-docente-para-acolhimento/file>;
 - Reflexões Psis (coletâneas de texto sobre saúde emocional) <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5156-reflexoes-phis/file>;
 - Orientações psicológicas para tempos de pandemia Volume I. Disponível em: < <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5240-1-orientacoes-psicologicas-para-tempos-de-pandemia/file>>;
 - Orientações psicológicas para tempos de pandemia. Volume II. Disponível em: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5241-2-orientacoes-psicologicas-para-tempos-de-pandemia/file>;
 - Orientações psicológicas para tempos de pandemia. Volume III. Disponível em: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5242-3-orientacoes-psicologicas-para-tempos-de-pandemia/file>.
- 



LISTA DE SERVIÇOS DE ACOLHIMENTO EMOCIONAL

REDE INTERNA

- Forma Remota: Acolhimento Psicológico Virtual do IFPA. Público-alvo: servidores, alunos e terceirizados. Disponível no site oficial do IFPA < <https://ifpa.edu.br/coronavirus> >, aba “Acolhimento Psicológico Virtual”;
- Forma Presencial: Para Acolhimento emocional na forma presencial você deve buscar informações no setor de saúde da sua unidade.

REDE EXTERNA

CVV: Centro de Valorização da Vida

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: 188 ou Site: www.cvv.org.br

Clínica Psicológica Virtual UFPA

Público-alvo: Atendimento à população em geral maior de 18 anos

Site: <https://psicologiavirtual.ufpa.br/>

Plantão Psicológico da CEPSI - Unifamaz

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: (91) 3201-0394

Remonta Clínica LGBTI

Público-alvo: pessoas LGBTQIA+

Site: <http://www.remontandovidas.com.br/>

Instituto IPEFEM

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Site: <https://ipefem.org.br/contato/>



Clínica-Escola de Psicologia da UNAMA

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Contato: (91) 4009-3012

Centro de Capacitação em Gestalt-terapia

Público-alvo: Atendimento à população em geral

Site: <https://ccgtbelem.com/>

IMPORTANTE: Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e algumas unidades básicas de saúde detêm de atendimento psicológico gratuito garantidos via Sistema único de saúde





8 MENSAGEM FINAL

Acreditamos que esse tempo de pandemia trouxe muitas mudanças para cada um de nós, em nossa vida pessoal e profissional e provavelmente, quem nós erámos não seremos mais.

Entendemos que é necessário um movimento de nos (re)conhecermos, num processo que envolve um olhar para dentro de nós mesmos e também para fora, e para os lados, alcançando àqueles que estão ao nosso redor.

Desejamos que seja um momento de crescimento e saúde para cada servidor, que resulte em equipes mais envolvidas, engajadas e conscientes e assim também alcancemos uma instituição que se fortalece e cresce nas adversidades e nas lutas.

Esse material, construído por muitas mãos, é uma ferramenta para esse processo, e é uma forma de dizermos, como gestão: precisamos uns dos outros e precisamos nos dar as mãos para irmos adiante.

Portanto, siga firme e utilize todos os meios institucionais e de cada cidade para ser mais feliz e mais saudável.

Um forte abraço,
Elinilze Guedes Teodoro
Pró-reitora de Ensino

Fábio Dias
Pró-reitor de Desenvolvimento e Gestão de Pessoas





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Fernando Teixeira de. **É tempo de travessia**. S/d. Disponível em: <<http://www.construirnoticias.com.br/e-o-tempo-da-travessia/>> Acesso em: 28 de abril de 2021.

ARAGÃO, Soraya R. de. **Decifra-me ou te devoro: a importância do autoconhecimento em nosso percurso existencial**. 2016. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_opiniao.php?codigo=AOP0384. Acesso em: 08 de outubro de 2020.

ARAÚJO, Tânia Maria de; LUA, Iracema. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. Ensaio / Dossiê COVID-19 e Saúde do Trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. 46, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbso/a/LQnfJLrjgrSDKkTNyVfgnQy/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 03 ago.2021.

DAMÁSIO, António. **O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si**. São Paulo, Companhia das Letras: 2000

ESPERIDIÃO, Elizabeth; FARINHAS, Marciana Gonçalves; SAIDEL, Maria Giovana Borges. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. In: ESPERIDIÃO, Elizabeth; SAIDEL, Maria Giovana Borges (Orgs.). **Enfermagem em saúde mental e COVID-19**. 2.ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020. p. 65-71. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09>.

ESPÍRITO SANTO, R. C. **Autoconhecimento na formação do educador**. São Paulo, Editora Ágora: 2007.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário de Língua Portuguesa - Mini Aurélio**. 8ª Ed. São Paulo, Positivo: 2010





GUERRA, Valeschka Martins. Emoções negativas vs emoções positivas. **Cartilha do Curso de Extensão Psicologia da Felicidade e do Bem-estar**. 2^a ed. Vitória, Universidade Federal do Espírito Santo: 2021.

INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ (IFPA). PORTARIA N° 1056/2021/GAB/IFPA, DE 8 DE JULHO DE 2021). Disponível em: <<https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-COVID-19/5643-portaria-1056-2021-assinada-1/file>>. Acesso em 03 ago.2021.

LEAHY, Robert; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa. **A Regulação emocional em psicoterapia [recurso eletrônico]: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre, Artmed: 2013.

Ministério da Educação (MEC). Guia de Implementação de Protocolos de Retorno das Atividades Presenciais nas Escolas de Educação Básica, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/GuiaderetornodasAtividadesPresenciaisnaEducaoBsica.pdf>>. Acesso em 03 ago. 2021.

MORAES, Melissa Machado de. (Org.) **Os impactos da pandemia para o trabalhador e suas relações com o trabalho [recurso eletrônico]**,– Porto Alegre: Artmed, 2020. – Coleção o trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: contribuições da Psicologia Organizacional e do Trabalho; Vol. 2)

MOURA, Sebastião. Acolhimento: o que é e como se pode fazer? s/d.

NEVES, Eloita Pereira; WINK, Solange. O autocuidado no processo de viver: enfermeiras compartilham concepções e vivências em sua trajetória profissional. Texto contexto - enfermagem, Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 172-179, Mar. 2007. Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072007000100023&script=sci_abstract&tlng=pt > Acessado em 22 de agosto de 2020.





ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. 2011.

RIBEIRO, Ana Cláudia de Araújo et al. Resiliência no trabalho contemporâneo: promoção e/ou desgaste da saúde mental. **Psicologia em Estudo**. 2011, v. 16, n. 4, pp. 623-633. Disponível em: <>. Epub 21 maio 2012. ISSN 1807-0329.

RODRIGUES, Ana Paula Grillo; GONDIM, Sônia Guedes. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. **RAM, Rev. Adm. Mackenzie**, v. 15, n. 2, p. 38-65, São Paulo: 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-69712014000200003&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 05 de outubro de 2020.

RODRIGUES, Miriam; GUERRA, Valeschka Martins. Regulação emocional. **Cartilha do Curso de Extensão Psicologia da Felicidade e do Bem-estar**. 2^a ed. Vitória, Universidade Federal do Espírito Santo:2021.

SARDINHA, Ana Paula de Andrade; REIS, Daniela Castro dos; AQUIME, Rafaela Habib Souza. Autocuidado emocional em tempos de covid-19 [livro eletrônico] / 1. ed. -- Belém : Projeto Inclusão em Debate – UFRA, 2020 disponível em: <file:///C:/Users/DELL/Downloads/2%20VERS%C3%83O%20DEFINITIVA%20CARTILHA%20ENVIAR%20PARA%20AVALIA%C3%87%C3%83O29-04-20.pdf> acesso 20 de agosto de 2021.

SILVA, Hengrid Graciely Nascimento; SANTOS, Luís Eduardo Soares dos; OLIVEIRA, Ana Karla Sousa de. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. *J. nurs. health*. 2020; 10 (n.esp.): e2010. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf>. Acesso em 03 ago.2021.





**INSTITUTO
FEDERAL**
PARÁ

**FORMAR
e INOVAR
2021**



IFPA CONTRA O
CORONAVÍRUS