proximo

Fica a Dica:

Nova Normalidade

#juntoscontraocoronavirus
#COVID-19
#USPDiversidade

PRCEU USP

USP Diversidade

proximo

"Nova Normalidade" e Resiliência

Os impactos causados pela pandemia geram consequências que alteram as estruturas sociais e de controle que existiam. Assim, não há como falar em retorno à normalidade, mas sim da formação do que se denomina uma **nova normalidade**, sendo ela a construção de providências para atravessar a crise em curta e longa duração.

Quando falamos em uma nova normalidade, temos que considerar a **Resiliência**, que indica a capacidade que um indivíduo ou grupo têm para lidar com eventos adversos. Se adaptando ou se autotransformando, para assim se preservar.

Pensando nisso, separamos algumas dicas que podem ajudar na adaptação à nova normalidade

proximo

O que Precisamos para ser mais Resilientes?

Mais do que sobreviver a períodos de crise, a resiliência abrange a capacidade de passarmos pela situação, aprendermos e nos recuperarmos. Para desenvolver habilidades de resiliência, precisamos nos atentar aos nossos pensamentos, emoções e comportamentos e, assim, prestar atenção e administrar melhor nossas ações.

Evite pensamentos negativos, eles podem levar a emoções negativas, sobrecarregando a nossa mente e prejudicando ações necessárias.

Cuidar da autoestima é importante para conhecer nossos pontos fortes e como utilizá-los no autocuidado e, assim, superar novos desafios. Devemos ter em mente que cada pessoa possui seu próprio tempo e seus próprios recursos para administrar situações difíceis.

A flexibilidade é importante pois ela envolve o entendimento do que está acontecendo e a aceitação de que algumas coisas não podem ser mudadas. É a capacidade de refletir e criar formas para resolver os problemas que se apresentam.

Tente estabelecer metas utilizando a criatividade como recurso. Coloque foco no que deseja realizar e crie seu plano, assumindo o controle da situação e aproveitando o momento para cuidar de você. Mas lembre-se de não se cobrar demais!

próximo

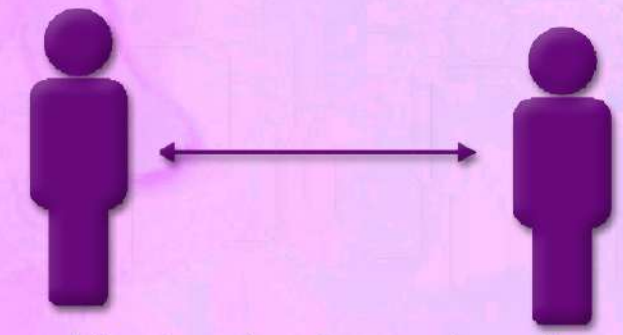
Precauções da "Nova Normalidade"

Lavar as mãos com água e sabão de maneira frequente (ou utilizar álcool em gel 70%)

Cobrir a boca e o nariz com lenço ou o braço ao tossir ou espirrar

Evitar tocar olhos, boca e nariz

Evitar aglomerações e limitar a presença em ambientes fechados



Manter de 1 à 2 metros de distância de uma pessoa para a outra

Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência como maçanetas e botões

Saiba Mais:

"Por uma nova normalidade"

Esse "novo normal" que surge na mídia busca preparar as pessoas para enfrentar a nova ameaça mudando suas práticas de higiene e convívio social. Escolas, hospitais, comércios, empresas, serviços públicos e privados terão que adotar novos protocolos para se reajustar ao mundo...

Acesse mais em:

https://jornal.usp.br/?p=325602

As informações contidas nesse post vieram das seguintes fontes, acesse para saber mais:

https://jornal.usp.br/?p=325602
https://nacoesunidas.org/artigo-um-novo-normal/
https://www.facebook.com/OPASOMSBrasil/photos/a.160748990765094/1528588960647750/?type=3&theater
https://jornal.usp.br/atualidades/resiliencia-pode-ajudar-na-compreensao-sobre-a-realidade-da-pandemia/
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875