PET—Saúde
Interprofissionalidade

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Informações Gerais	3
Como os vírus respiratórios surgem? E por que eles são uma ameaça global à saúde?	3
Como posso me proteger e evitar a transmissão?	5
Recomendações em caso de sintomas	6
Dicas de cuidados para preservar a saúde mental no enfrentamento à COVID-19	7
Profissionais na linha de frente (profissionais de saúde, limpeza ou de serviços essenciais)	7
Trabalho em casa (ou home office) para supervisores	9
Trabalho em casa (para todos)	12
A rotina centrada no lar	14
Rotina de crianças e idosos em casa	17
Participação dos(as) profissionais de saúde	18
Gerenciando sua saúde mental durante a pandemia de COVID-19	20

BREVE APRESENTAÇÃO

O PET-Saúde Interprofissionalidade São Carlos – UFSCar é um Programa do Ministério da Saúde para o fomento ao trabalho e à educação inter-profissional em Saúde. Conta com docentes e estudantes da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e com profissionais da Secretaria Municipal de Saúde de São Carlos e da Maternidade da Santa Casa de Misericórdia da cidade.

INFORMAÇÕES GERAIS

Como os vírus respiratórios surgem? E por que eles são uma ameaça global à saúde?

Sabe-se que entre 70% e 80% das doenças infecciosas emergentes e reemergentes têm origem zoonótica, o que significa que elas podem ser transmitidas entre animais e humanos. O aumento da população e da urbanização, a mudança do clima, as viagens internacionais e os processos imigratórios aumentam o risco do surgimento e da disseminação de patógenos respiratórios. Alguns exemplos de vírus respiratórios emergentes incluem o Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS-CoV) de 2002, o H1N1 Influenza de 2009, o Coronavírus da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERSCoV) de 2012 e o Novo Coronavírus (COVID-19) do ano de 2019. A COVID-19 pertence a uma linhagem de vírus denominada coronavírus graças à disposição das proteínas na superfície do vírus, que se assemelham a uma coroa (daí o termo "corona").

É uma grande família de vírus, conhecida por causar várias doenças – desde o resfriado comum até outras mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS). Os coronavírus causam enfermidades em uma ampla variedade de espécies de animais. O SARS-CoV foi transmitido pelos gatos aos humanos na China em 2002, e o MERS-CoV pelo camelo dromedário aos humanos na Arábia Saudita em 2012. Um evento de transposição entre espécies, chamado de spillover, ocorre quan-

do se descobre que um vírus que normalmente circula em espécies animais foi transmitido aos seres humanos.

Como posso me proteger e evitar a transmissão?

Considerando que a principal forma de transmissão são as gotículas que produzimos e que o vírus tem vida relativamente longa em plásticos e superfícies metálicas, é de extrema importância lavar as mãos com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos, ou higienizá-las com álcool em gel, em situações em que não há sujeira aparente. Cobrir boca e nariz com máscara cirúrgica ao apresentar sintomas gripais e utilizar lenço de papel (e descartá-lo em seguida) ou o cotovelo dobrado ao tossir ou espirrar são outras medidas preventivas.

Quando utilizar lenço para higienizar as mãos, também é preciso descartá-lo logo em seguida. Além disso, é fundamental evitar contato próximo desprotegido com alguém que esteja desenvolvendo resfriado ou apresentando sintomas. Se, porventura, visitar feiras de animais, por exemplo, deve-se evitar contato direto desprotegido com eles e com as superfícies nas quais eles tiverem contato. Além disso, é válido cozinhar bem as carnes que consumir.

Recomendações em caso de sintomas

Está com uma gripe leve?
Aguarde em casa, se hidrate e observe os sintomas. Caso identifique outros sinais típicos da COVID-19 busque atendimento médico.

Tem febre e tosse?
Procure uma unidade de saúde utilizando máscara.

Está com falta de ar?
Vá à emergência do hospital mais próximo utilizando máscara.

- Ao acessar os serviços de saúde comunique os profissionais sobre viagens recentes, contatos com pessoas com suspeita da doença ou com casos confirmados.

- Quando estiver fora de casa, em qualquer estabelecimento, principalmente nos de saúde, não encoste e nem toque em superfícies ou objetos. Se o fizer, higienize as mãos imediatamente

- Se precisar sair de casa tenha o cuidado de higienizar roupas e sapatos e tomar banho imediatamente assim que retornar.

- Mantenha uma distância mínima de 1,5m entre as pessoas quando estiver fora de casa.

DICAS DE CUIDADOS PARA PRESERVAR A SAÚDE MENTAL NO ENFRENTAMENTO À COVID-19

Profissionais na linha de frente (profissionais de saúde, limpeza ou de serviços essenciais)

Comunique-se com sua supervisora ou supervisor para compreender se haverá mudanças no trabalho (como priorização de atividades, atendimento preferencial, estabelecimento de novos protocolos de higiene etc.) e certifique-se de que todas as mudanças estão claras para você.

Caso tenha novas responsabilidades em casa – por exemplo, filhos(as) sem aulas –, converse com a gestão e negocie possíveis ajustes.

Além disso, combine as medidas de proteção a serem colocadas em prática. Não aceite trabalhar sem Equipamento de Proteção Individual (EPI).

Faça todo o ritual de limpeza e higiene sempre que necessitar.

Garanta um ritmo de trabalho sustentável a longo prazo: negocie uma quantidade de horas extras razoável, faça pausas para se alimentar e descansar. Não aceite extensões fora do que foi programado.

Solicite as suas equipes e gestores o suporte de um profissional de saúde mental (psicólogos, terapeutas ocupacionais etc.) para que lhe seja ofertada escuta e cuidado.

Mantenha uma boa relação com seus colegas de trabalho para que apoiem uns aos outros com bom humor e empatia neste momento tão difícil. Tirem pequenos momentos para entrar em sintonia – tal-

vez ao início ou ao final de cada turno, por exemplo.

Caso um de vocês entre em quarentena, certifique- se de que a equipe mande mensagens de apoio e continue a socializar com o colega. Há evidências de que essa pode ser uma das ações mais protetivas contra o sofrimento psíquico na quarentena.

Converse com seus familiares sobre o seu trabalho e as medidas que estão sendo implementadas para que todos permaneçam seguros.

Explique a importância da continuidade do trabalho presencial, no seu caso, para a segurança da comunidade, especialmente para aqueles que possam estar mais preocupados com isso.

Planeje junto aos seus familiares quem irá se responsabilizar por determinadas tarefas de casa levando em conta a disponibilidade, as habilidades de cada um e a sua necessidade de continuar trabalhando. A melhor divisão nem sempre é a mais justa – e sim a que combina mais com determinadas competências.

Planeje com seus familiares quem irá tomar a frente caso você não possa realizar as atividades rotineiras e certifique-se de que eles saibam como cumprir essas tarefas.

Trabalho em casa (ou home office) para supervisores

Analise quais atividades poderiam ser realizadas a distância por parte de suas funcionárias e funcionários ou equipe. Se concluir que sua equipe poderá trabalhar em regime home office, ajuste suas expectativas de produtividade. É normal que os funcionários sejam menos produtivos enquanto trabalham de casa, especialmente se tiverem novas responsabilidades com a pandemia. Muitos pais estão precisando auxiliar suas filhas e filhos com os estudos a distância, por exemplo, enquanto outros estão apoiando familiares no ajuste de suas rotinas ou na obtenção de alimentos e medicamentos. Além disso, alguns profissionais estão precisando realizar tarefas antes realizadas por serviços que foram interrompidos (como limpeza, alimentação etc.). Comunicação clara é essencial! Organize um canal de comunicação claro e regular com sua equipe. Muito da comunicação que ocorre no trabalho se dá usualmente por meio de reuniões ou conversas informais presenciais, que precisarão ser adaptadas.

Decidam juntos(as) qual será o canal preferencial de comunicação (e-mail, telefone, plataformas de mensagens instantâneas, etc.) e se atenha a ele.

Garanta que os canais de comunicação escolhidos permitam tanto que você fale com sua equipe como que a equipe possa se comunicar entre si e com você.

Considere disponibilizar espaços para conversas mais sérias ou para interações mais informais entre a equipe, como costuma ocorrer presencialmente.

Explique com clareza as decisões que guiarão o funcionamento das atividades neste momento sem deixar incertezas ou medos pairarem no ar.

Mesmo que a chefia da empresa não comunique as decisões, não deixe questionamentos sem resposta. Diga que está aguardando novos direcionamentos, que poderá levar a questão às pessoas superiores ou que estará de olho em determinado ponto.

Esclareça as medidas de segurança implementadas – desde as práticas de higiene até aquelas ligadas à segurança de dados.

Combine um novo esquema de trabalho com sua equipe e deixe evidente quais atividades serão mantidas, quais serão interrompidas no momento e se algo será adicionado ou alterado. Por exemplo: discuta como o registro de ponto será feito a distância; se as prioridades de atendimento ou de produção mudarão etc.
Deixe claras as expectativas do(a) trabalhador(a) e abra a oportunidade para que a equipe tire dúvidas ou te atualize sobre as condições particulares na casa de cada um(a).

Enquanto supervisor ou gestor, sua equipe vai te procurar quando encontrar dificuldades ou angústias. Pode ser que você mesmo(a) ainda tenha que aprender muitas coisas inéditas sobre como realizar um trabalho a distância, como monitorar e gerir esse trabalho e como garantir que sua equipe continue desempenhando um trabalho seguro e saudável nessas condições. Abra-se sobre esse processo de aprendizagem explicando que poderão haver mudanças enquanto você explora as opções e que haverá um período natural de adaptação para todos(as).

Uma possibilidade de ocupar sua equipe enquanto organiza as atividades é propor algum treinamento ou alguma qualificação on-line que tenha ficado para trás na correria do dia a dia. Isso lhe dará algum tempo para se preparar para as novas tarefas sem “perder

tempo" produtivo da equipe.

Se informe quanto às tecnologias que podem facilitar o seu trabalho. Busque colegas que já geriram equipes em regime de teletrabalho e/ou delivery e peça conselhos. Pesquise materiais publicados na internet sobre ferramentas de trabalho remoto.

Há muitos softwares e aplicativos gratuitos ou de baixo custo disponíveis para download. Os de código aberto (open source) costumam ser gratuitos. Não tenha medo de usá-los. Os mais conhecidos são, em sua maioria, seguros e com bastante funcionalidade, mesmo que não sejam visualmente tão atrativos.

Procure apoio nesse momento de transição. Converse com os seus próprios supervisores, busque contato com colegas de trabalho que te apoiam e converse com sua família sobre a mudança em sua rotina.

Trabalho em casa (para todos)

Converse com sua supervisora ou supervisor para entender quais atividades serão realizadas a distância e quais serão interrompidas. Negocie as expectativas de produtividade e lembre-se de que é normal ser um pouco menos produtivo(a) durante o período de trabalho em casa.

Se informe como será feita a comunicação entre colegas de trabalho e a gestão, garantindo que todos(as) possam se comunicar. Outra coisa: não acesse esses canais de comunicação "fora de expediente".

Crie uma rotina diária, definindo horários de trabalho, de alimentação, de descanso e de tarefas de cuidados com a casa.
Você pode combinar essa rotina com seu supervisor, sua equipe ou colegas e até mesmo com sua família, para garantir que todos(as) respeitarão esse tempo.

Procure criar um espaço separado para seu trabalho e inclua nele as ferramentas necessárias. Trabalhe sentado, e não deitado no sofá ou na cama, para evitar dores. Ao terminar o expediente, deixe esse espaço e se engaje em outras atividades.

Quando o trabalho do dia envolve ficar sentado em frente ao computador, coloque o celular para despertar de horas em horas para que você possa levantar e se alongar. Posicione o monitor para que esteja na altura dos olhos e ajuste a cadeira a uma altura que permita que seus pés se plantem no chão.
Caso você se encontre com redução do expediente ou com contrato suspenso, ou, ainda, se você for trabalhador(a) autônomo(a), converse com o(a) empregador(a) e com a família para entender as consequências dessas condições, planejando como as finanças serão manejadas a partir de agora.

Se possível, realize outras atividades de trabalho que não costumam ser feitas com a correria do dia a dia.
Atualize seu currículo, ponha a papelada em dia, organize seus registros ou

documentos, faça um curso on-line (há uma grande variedade de cursos on-line de muita qualidade e disponíveis de forma gratuita durante a quarentena). Permita-se planejar aquele projeto que sempre ficou para trás, faça aquela pesquisa de satisfação interna ou externa, enfim, seja criativo.
Considere o período de retomada de atividades em tempo integral. Seu serviço ou produto estará em alta demanda com a volta de circulação normal? Há possibilidade de que você ou sua equipe se preparem para a retomada? Será necessário organizar uma volta gradativa, com rotatividade de funcionários(as) ou com um escalamento de produção reduzida rumo a uma produção normal?

Links úteis para cursos a distância gratuitos ou de baixo custo, a maioria com certificado:

https://ead.sestsenat.org. br/cursos/

https://cate.prefeitura.sp. gov.br/

https://www.sebrae.com. br/sites/PortalSebrae/ curso son-line

https://www.ev.org.br/Cursos

A rotina centrada no lar

Pode ser que o distanciamento social tenha alterado e muito a sua rotina e a rotina das pessoas que moram com você. Se possível, tentem manter a rotina anterior (horários de sono, alimentação, atividades e lazer). Se isso não fizer sentido para a sua situação, monte uma rotina completamente nova, mas não se deixe desregular. Nosso corpo gosta de regularidade.

Mesmo ficando muito tempo em casa, procure diversificar as atividades de rotina: faça um pouco de tudo, e não tudo de uma vez só.

Mantenha contatos rotineiros com pessoas que te querem bem – seja por meio das redes sociais, por telefone, escrevendo cartas, enviando fotografias, vídeos etc., principalmente com as pessoas idosos, que tendem a se sentir muito sozinhas.

Inclua uma atividade física ou um alongamento que possam ser feitos em casa. Desta forma você manterá corpo e mente mais relaxados. Exercícios físicos regulares melhoram sua condição de imunidade e, por meio da liberação de hormônios, diminuem a ansiedade e proporcionam sensação de bem-estar.

A atividade aeróbica (aquela na qual nosso coração acelera e respiramos forte) é muito benéfica para os pulmões. Ficar sentado ou deitado por muito tempo reduz a capacidade pulmonar. Encoraje as crianças a brincarem como puderem, e as pessoas idosas a realizarem uma atividade física no seu nível, como uma caminhada leve ou alongamentos.

Exercícios respiratórios também podem ser feitos para fortalecer os pulmões (por exemplo, exercícios simples, como os de expiração e inspiração mais longas, ou de várias respirações curtas seguidas). Na

internet há muitos vídeos de qualidade, produzidos por profissionais da área da saúde, que ensinam a realizar estes exercícios corretamente.

Mantenha uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes.

Inclua tempo para relaxar e ter momentos de descontração!

Cante e dance à vontade... E permita-se ter momentos de silêncio para perceber a si mesmo(a) e ao mundo.

Faça coisas que você gosta. Pode ser realizando um curso pela internet, assistindo filmes, lendo, desenhando, cozinhando, costurando, consertando pequenas coisas pela casa, jogando cartas ou ficando com os familiares da casa. Procure ocupar o tempo ocioso.

Evite acessar notícias cujas fontes você não tenha certeza ou desconheça. Assim você evita ansiedade e preocupações desnecessárias.

Procure manter a fé naquilo em que você acredita.

Em caso de crises de pânico, realize exercícios de respiração. Sente-se em algum lugar calmo e faça três ciclos de respiração. Lembre-se: é só uma crise e logo vai passar.

Para pessoas que vivem em comunidades com vulnerabilidade social: exijam do poder público itens essenciais, como água, produtos de higiene, alimentos, medicamentos e benefícios sociais, como renda mínima e isenções de taxas.

Procure informações sobre atendimentos de profissionais a distância, que sejam qualificados(as) para esta forma de cuidado em saúde.

A propagação da COVID-19 a nível pandêmico levou o mundo a um contexto de extrema tensão e isolamento por conta da facilidade de contágio.

Este cenário, no qual estamos todos imersos, pode causar ansiedade e pânico por conta do número e da intensidade de notícias que são divulgadas – isso sem mencionar a preocupação sobre a veracidade destas informações, prejudicando a saúde mental das pessoas. Por isso, uma rotina com um programa de atividades dentro deste contexto se faz extremamente necessária, pois ajuda a criar uma melhor organização do seu dia além de ser um jeito de lidar com a situação.

Algumas sugestões de atividades que podem auxiliar neste processo são: buscar fazer exercícios, cozinhar alguma coisa; se estiver fazendo home office, estipular um horário de trabalho; fazer leituras; assistir filmes etc. As redes de apoio e de contato são essenciais, mesmo mantendo-se fisicamente longe delas. As relações sociais podem ser feitas através da internet ou por telefone, sendo possível trocar afetos e informações. Além dessas, procure um hobbie – como desenhar, cantar ou costurar, por exemplo.

É importante relembrar a importância das atividades de prevenção da doença, como a limpeza correta das mãos, com água e sabão, e/ou a higienização com álcool em gel, a limpeza da casa e dos alimentos... Também é fundamental manter-se bem-informado(a) sobre a evolução do combate à doença, mas lembre-se: informação demais e a todo momento pode piorar sua saúde mental. Portanto, estipule um horário para assistir ao jornal, acesse jornais digitais ou ouça um programa informativo de rádio.

Rotina de crianças e idosos em casa

Se você tem filhos(as), procure saber se a escola está enviando tarefas de casa. Em caso positivo, encoraje-os(as) a realizar a lição durante o "período escolar".

Se as atividades escolares estiverem suspensas encontre outras atividades, tais como leitura, fazer as contas da casa para praticar operações matemáticas, realizar tarefas escolares atrasadas ou assistir a programas educativos. Se tiver tempo, colabore com outros pais e junte materiais educativos disponíveis on-line.

Garanta, também, que seu filho brinque com brinquedos não eletrônicos. Eles podem desenhar, se divertir com jogos de tabuleiro, ligar para colegas, primos, brincar com os animais de estimação etc.

Garanta que sua filha ou seu filho continue socializando com as amizades que tem por meio de telefonemas ou videochamadas, se possível.

Se tiver um pai ou familiar idoso(a) na casa, procure manter algumas de suas rotinas também.

Substitua atividades religiosas presenciais por transmissões televisivas no mesmo horário, por exemplo.
Encoraje a pessoa idosa a ligar para amigos(as) e conhecidos(as) que ela normalmente visitaria.

Deixe que ela continue realizando as atividades cotidianas de higiene pessoal e alimentação. Além disso, a inclua na decisão sobre como será feito o seu cuidado. Não tome decisões pela pessoa idosa: encoraje-a a participar o máximo que puder da rotina.

Por fim, discuta eventuais preocupações relacionadas a sua vulnerabilidade à COVID-19, buscando sempre tranquilizá-la.

Participação dos(as) profissionais de saúde

Sabendo que diante da atual pandemia é preciso dedicação, foco e colaboração dos(as) profissionais de saúde para combatê-la, é necessário montar uma estratégia de envolvimento da comunidade em surto.

Portanto, antes da implantação, a equipe dedicada a este trabalho deverá reunir as informações preliminares sobre os antecedentes da doença, organizar materiais e suprimentos necessários (como equipamentos de proteção individual, materiais de coleta de espécimes e materiais de transporte) e informar adequadamente as autoridades relevantes da saúde pública e da saúde animal. Para isso, estes(as) profissionais precisam não só estar bem como também estar bem-preparados e com boa saúde mental. Assim, eles(as) poderão transmitir boas energias às pessoas que serão atendidas.

Vejo como importante reforçar o envolvimento de uma rede EC, como mencionado no curso: introduzir informações polidas, de acordo com o diagnóstico feito em cada área, favorecendo, assim, o envolvimento interdisciplinar; reforçar a importância de se implantar medidas necessárias de cuidado e de uso de EPI para AB para coletar, por meio das visitas, amostras de possíveis casos domiciliares positivos para a doença, determinando a contenção, a observação e a testagem dos contatos (hoje já temos a informação de que um maior número de testes será distribuído a nível nacional).

Consequentemente, o envolvimento de equipes multi e interprofissionais para o apoio e uma maior segurança das pessoas envolvidas diminui a subnotificação e potencializa a identificação de diagnósticos precoces.

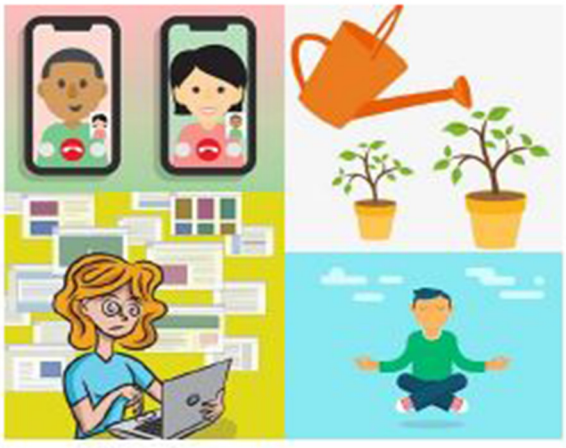
É válido considerar, também,

a implantação de fluxos eficazes nas unidades de atendimento. Pensando nisso de forma prática, sugere-se dividir as unidades em suas estruturas físicas e os(as) profissionais devidamente paramentados seguindo dois tipos de fluxo: uma parte da equipe para atendimento de casos suspeitos e sintomáticos e outra parte, também paramentada adequadamente, para solucionar outras demandas espontâneas. Normalmente, tanto para técnicos como para enfermeiros(as), a questão operacional muito me preocupa.

Deixo registrado, ainda, que poderia ser disposto um dia de agenda fora o dia da reunião de equipe para apoio e descompressão dos(as) profissionais, com presença de líderes comunitários para propagação de embasamento estratégico e subsídios para ações que resultem sonoridade positiva sobre as práticas realizadas a nível micro e macro.

Bem, talvez alguém consiga traduzir melhor, em nível informativo, os meus registros. Foram tantas (e tão importantes) informações técnicas... No dia a dia dos(as) profissionais, vejo o medo, a falta de proteção e de informações adequadas e o desinteresse por aquilo que a população pensa, se esquecendo de que estes(as) profissionais estão ali para informar e conduzir as usuárias e usuários com cautela e responsabilidade.

Atenciosamente,
Nadia Elisa Sabino



Gerenciando sua saúde mental durante a pandemia de COVID-19 (*)

Dada a pandemia de COVID-19 e, portanto, o isolamento social estabelecido, muitas pessoas têm sofrido com intensa ansiedade. De fato, este é um momento de elevado estresse tendo em vista o excesso de novas demandas, com incertezas, medos e preocupações.

Assim, a ansiedade é uma sensação em resposta a uma ameaça desconhecida – interna, vaga ou conflituosa. O nosso sistema nervoso simpático evoluiu para que enfrentássemos ameaças agudas de curto prazo, como um predador que nos surge, por exemplo. Mas em uma situação como a de agora, com ameaças em vários níveis e em diversas esferas, a partir das quais pairam incertezas, ficamos sem saber quanto tempo isso perdurará. A resposta da ansiedade, neste caso, torna-se crônica.

Portanto, é necessário que os indivíduos e as famílias compreendam a reação de ansiedade relacionada a vários aspectos de nossa vida atual – desde o consumo de notícias até a maneira com que conversamos sobre isso.

Neste momento, a ansiedade está te pressionando a fazer algo sobre o problema? Primeiramente, diga a si mesmo(a), a sua família e ao seu corpo, através da sua mente, que você está fazendo algo.

É muito importante que todos(as) entendamos que já estamos fazendo algo simplesmente nos distanciando fisicamente dos demais indivíduos. Isso é algo imenso para impedir que esta doença cresça rápido demais antes de que possamos lidar efetivamente com ela, pois diminuir sua velocidade é o grande problema.

Para lidar com toda a ansiedade gerada utilize alguns antídotos para o estresse:

*Adaptado do curso Mind Control: Managing Your Mental Health During COVID-19, da Universidade de Toronto.

1º – Tenha autocontrole: use relaxamento guiado para obtê-lo. Trabalhe suas habilidades. O primeiro passo é aprender a colocar seu corpo e sua mente em um estado relaxado. Procure conhecer e utilizar algumas técnicas para isso, gerenciando seu ambiente, considerando cuidadosamente os estímulos aos quais você está exposto(a) e como eles afetam seu nível de ansiedade.

2º – Estruture seu dia: faça-o de um modo consciente, para que você se sinta menos ansioso(a). Estabeleça horários para levantar, almoçar e dormir. Planeje seus eventos, mas deixe o final de semana livre. Dê espaço a elementos tais como cantar, rir, fazer exercícios aeróbicos (poderosos contra a ansiedade e que vão contrabalançar sua necessidade de assistir às notícias sobre a doença, por exemplo). Estes elementos são estímulos para tal.

3º – Tenha uma dose saudável de contato social: o momento é de isolamento físico, e não social. Coloque elementos com conexões sociais no seu dia a dia e use a tecnologia para isso. E não se trata apenas de qualquer proximidade social, mas de conexão emocional com outros seres humanos.

Isso ajudará você a lidar com o isolamento e com a ansiedade, pois através de conexões sociais você também estará ajudando a(s) pessoa(s) com quem se conectar.

Se você fizer essas coisas, certamente estará fazendo algo. Quando seu corpo faz algo que sentimos, sua mente responde e diz: “sim, sim, eu estou fazendo coisas”. E essa é uma mensagem importante para ressoar dentro de você.

Autoras e autores

Ana Beatriz Moura
Ana Beatriz Nasser
Ana Carolina Acorinte
Ana Claudia Garcia de Oliveira Duarte
Anik Giovanna Barham Setti
Carmen Lucia de Oliveira Pereira
Cristina Helena Bruno
Denise Aparecida Braga
Diego de Camargo
Fernanda da Silva Araújo
Francyelle de Souza Leite
Giovana Aline Longo Cosmi
Ian Porto Cardoso de Faria
Jair Borges Barbosa Neto
Janaína Terezinha da Silva Junqueira Assis
Josélia Batista de Jesus
Leandro Manoel Afonso Mendes
Liliane Tiemy Yanaguizawa Pacca
Luciana Nogueira Fioroni Mateus
Francisco da Silva
Nadia Elisa Sabino
Olenga Nkoyi Nelvi
Priscila Souza Cugler
Sabrina Helena Ferigato
Thaynara da Silva Bertossi

Design

Sérgio Antônio Mendes Reche

Revisão

Rebeca Mega

Realização

ufscar

Apoio