O Dia Mundial da Saúde é celebrado em 7 de abril. Para a ocasião, a Funpresp-Jud havia organizado uma palestra para a equipe, na sede. Em razão da pandemia do Covid-19, a tecnologia entrou em ação, junto com o interesse dos empregados. O resultado foi a realização do evento por videoconferência, no dia 15 de abril. Na ocasião, a psicóloga Melissa Mazzarello falou sobre “Organizar fora para organizar dentro”.

O tema foi escolhido como forma de gerar debate sobre comportamento e saúde mental diante do cenário de isolamento social. Melissa lembrou que não houve oportunidade de despedida da rotina anterior, nem de preparo. Tudo foi muito rápido e a partir daí entrou a capacidade de criar diante da situação. De acordo com ela, é comum que primeiro “venha o sentimento de medo, depois o tédio e depois a raiva”.

A psicóloga lembrou que trabalhar com a imprevisibilidade pode parecer perda de controle e, por isso, é importante realizar a organização externa para alcançar a organização interna. Ela indicou “**5 As**” que devem ser utilizados no enfrentamento da nova realidade:

- Aberto, estar aberto ao novo, às novas oportunidades;
- Atenção, para vencer a ansiedade e a situação;
- Alegria;
- Autoridade, para determinar o comando da sua vida; e
- Amor, para transpor as barreiras e aproximar as pessoas.

Durante a videoconferência, vários colaboradores compartilharam as experiências que estão vivenciando em razão da nova rotina, como a convivência com outros familiares também em teletrabalho, a atenção exigida pelas crianças, o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, a preocupação com os idosos e a criatividade para enfrentar a ausência da convivência social.

Fonte: Funpresp-Jud, em 16.04.2020