

Programação de palestras online e música marcaram a semana do feriado do Dia do Trabalhador



O regime de home office adotado pelas empresas trouxe mais segurança aos trabalhadores nesses tempos de pandemia de coronavírus. Porém, passar mais de 40 dias em isolamento social, adotando uma rotina diferente da habitual pode trazer algumas dificuldades para os trabalhadores, sobretudo de ordem psicológica. Atenta a esse momento, a Fundação Família Previdência organizou uma programação de atividades diferenciadas na semana que antecedeu o Dia do

Trabalhador. Foram quatro dias de encontros online para falar de assuntos relacionados à qualidade de vida em tempos de pandemia e quarentena. Profissionais das áreas de nutrição, educação física, psicologia, pedagogia, entre outras, compartilharam suas experiências e apresentaram muitas dicas para os colaboradores cuidarem de sua saúde física, mental e do seu relacionamento familiar nesse período em que estão passando mais tempo em casa, saindo apenas para atividades essenciais.

“O projeto da Semana do Trabalhador foi desenvolvido em formato totalmente digital e online. A ideia foi manter a rotina da Fundação Família Previdência como se estivéssemos presencialmente na empresa, incentivando e envolvendo todas as gerências da Entidade. Mesmo com os colaboradores em home office, mantivemos o acolhimento de todos, cultivando o clima de família e trabalho em equipe”, destacou a Gerente de Relações Corporativas, Adriana Espindola Reichmann, responsável pela célula de gestão de pessoas da Fundação.

Qualidade de vida

Como manter uma alimentação saudável quando a geladeira e a despensa estão a poucos passos de distância do escritório? A ansiedade do momento pode levar a desequilíbrios e causar muitos estragos na dieta. Nesse sentido, a nutricionista Tessa Beron deu uma aula sobre alimentação saudável na quarentena para ninguém sair da linha e manter hábitos alimentares em ordem.

Nesses dias em que passamos muito mais tempo em casa, o corpo também precisa se movimentar. Aulas de yoga e de ginástica laboral também fizeram parte da programação com a professora Jaqueline Bencke e o professor Douglas Santos. Os cuidados com o relacionamento com os filhos foi o tema abordado pela psicopedagoga Wanda Queiróz, que ainda brindou os participantes do encontro virtual contando histórias para a garotada. Colaboradores e filhos compartilharam momentos em família fora da rotina e ainda tiveram a oportunidade de ver os filhos de vários colegas que participaram da live.

Outro momento que ajudou a acalmar a mente e o coração nesse período de isolamento foram as técnicas de respiração apresentadas por Daniel Machado, uma pausa nas atividades diárias para manter a mente tranquila, com vibrações positivas. Na mesma linha, a psicóloga Karen Azevedo trouxe várias dicas para os colaboradores manterem a saúde mental. Segundo ela, este é o momento para ampliar o diálogo com a família, criar novas brincadeiras com os filhos e controlar o consumo de notícias que alimentam o medo com relação à pandemia e afetam o controle emocional de toda a família. A Semana do Trabalhador ainda teve roda de conversa só para elas, com a mentora metacognitiva Flávia Pessato e outra só para eles, com o consultor Luis Castagini.

Para fechar o ciclo de palestras, a Fundação convidou a especialista em inteligência emocional Maryana Rodrigues, que falou sobre como manter o otimismo nesse período de tantas incertezas, medos e desafios. “Temos de dar comando positivo para a nossa mente”, afirmou. Este é o momento para mudar a lente do nosso olhar para o que falta, não para o que falta. Focar naquilo que aprendemos nesse novo jeito de viver, não no que perdemos. Para Maryana, é hora de pegar mais leve com a gente, manter a mente no presente e extrair o melhor dessa experiência de vida.

A programação da Semana do Trabalhador encerrou no feriado do 1º de Maio com um happy hour muito especial. Todos receberam um cupom para uso em aplicativo de alimentação e participaram de um divertido encontro virtual entre os colaboradores e a diretoria executiva. Cada um em sua casa, e com seus familiares, confraternizou e ouviu a apresentação ao vivo e exclusiva do músico Bruno Schafer.

A iniciativa da Fundação foi muito bem recebida pelos colaboradores da entidade que, dentro do possível, reservaram uma hora do seu dia de trabalho em casa para acompanhar a programação ao longo da semana. “Das atividades a que mais gostei foi a (Ginástica) Laboral, mesmo a distância, muito necessária. No geral, foi uma experiência muito boa, adquiri conhecimento em diversos assuntos e me senti mais orientado para lidar com essa nova rotina”, afirmou o colaborador Guilherme Froes Madure.

“Participar das atividades Home Office na Semana do Trabalhador foi inovador, algo que jamais havia imaginado ser possível. Tive momentos de reflexão que foram ótimos com a Flávia Pessato que fazem muito sentido neste momento de pandemia que estamos passando, entre os assuntos o de como lidar com as pessoas que convivemos, planejamento financeiro, distrações, saúde, aceitação e perdão. E não posso esquecer da Maryana - Humor Lab, que além de me fazer rir, ainda me fez pensar com as dicas que deu”, destacou a colaboradora Salete Beatriz Kunzel Guimarães.

Solidariedade

A Semana do Trabalhador também alinhou qualidade de vida com solidariedade. Os colaboradores participaram de uma vaquinha virtual para arrecadar doações, em dinheiro, que serão destinadas a uma entidade assistencial. Até o fechamento desta matéria, já haviam sido doados R\$ 3.480,00.

“Realizamos uma semana muito especial, na qual nos reaproximamos dos colegas, proporcionamos momentos de aprendizado, reflexão, descontração e muitas dicas para que as pessoas passem por esse período de distanciamento social com mais tranquilidade e qualidade de vida. Além disso, contribuimos para quem mais precisa nesse momento de dificuldade que toda a sociedade está passando”, afirma Rodrigo Sisnandes Pereira, Diretor-Presidente da Fundação Família Previdência.

Fonte: Fundação Família Previdência, em 05.05.2020