

Saúde e bem-estar

# Guia de boas práticas no teletrabalho



Saúde e bem-estar

# Órgãos da Administração Superior do MPDFT

## **Procuradoria-Geral de Justiça do Distrito Federal e Territórios**

Procuradora-Geral de Justiça Fabiana Costa Oliveira Barreto

### **Vice-Procuradoria-Geral Jurídico-Administrativa**

Procuradora de Justiça Selma Leite do Nascimento Sauerbronn de Souza

### **Vice-Procuradoria-Geral de Justiça Institucional**

Procurador de Justiça André Vinícius Espírito Santo de Almeida

### **Corregedoria-Geral**

Procurador de Justiça José Valdenor Queiroz Júnior

### **Chefia de Gabinete da Procuradoria-Geral de Justiça**

Promotor de Justiça Moacyr Rey Filho

### **Secretaria-Geral**

Promotor de Justiça Wagner de Castro Araújo

### **Assessoria de Políticas Institucionais**

Promotor de Justiça André Luiz Cappi Pereira

Promotor de Justiça Georges Carlos Fredderico Moreira Seigneur

### **Ouvidoria**

Promotor de Justiça Libanio Alves Rodrigues

Esta é uma publicação do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios.

Eixo Monumental, Praça do Buriti, Lote 2,  
Sede do MPDFT, Brasília-DF, CEP 70.091-900  
Telefone: (61) 3343-9500

### **Texto:**

Secretaria de Comunicação Social e Assessoria Especial de Promoção da Saúde

### **Programação visual, diagramação e revisão de texto:**

Secretaria de Comunicação Social

© 2019 Ministério Público do Distrito Federal e Territórios – MPDFT  
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

1ª edição – 2020

O MPDFT está focado e atuante na prevenção ao coronavírus. Sabemos que a rotina de todos está sendo impactada e acreditamos que, juntos, vamos superar isso. Pensando assim, separamos uma série de dicas para orientar os colaboradores do órgão a caminhar a distância, mas mais unidos que nunca, e convidamos você a nos acompanhar nesta jornada.

## ***Vamos cuidar do que realmente importa?***

Em tempos de incertezas, nossa rede de apoio precisa ser ampliada para que continuemos a vida enquanto nos habituamos à nova rotina, imposta pelas medidas de prevenção ao coronavírus. Mas, além de empatia, solidariedade, cooperação e compreensão, necessitamos também de informação de qualidade.

## ***Vamos em frente?***

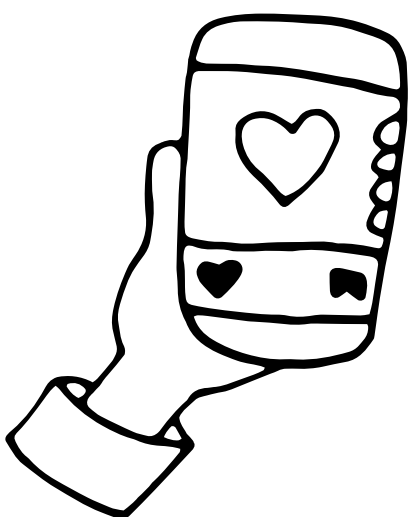
## Saúde e bem-estar

Sentir-se apreensivo em meio a uma pandemia pode ser comum e não há problema nisso, mas deixar a ansiedade e o medo assumirem o controle não contribuirá em nada. Lembre-se, a pandemia de coronavírus é transitória.

- ***Descanse sua mente e alimente-a com assuntos positivos.*** Evite ficar imerso no mesmo tipo de assunto todo o dia. Escolha somente um momento do dia para se informar de fontes que sejam confiáveis. Evite ficar com a televisão ligada em canais de notícias, desative notificações de *WhatsApp*, saia de grupos que só postam tragédias ou notícias sensacionalistas.

- ***Procure fazer alguma atividade física*** ou simplesmente mantenha-se ativo. O ócio dá espaço para que surjam pensamentos e emoções ruins.

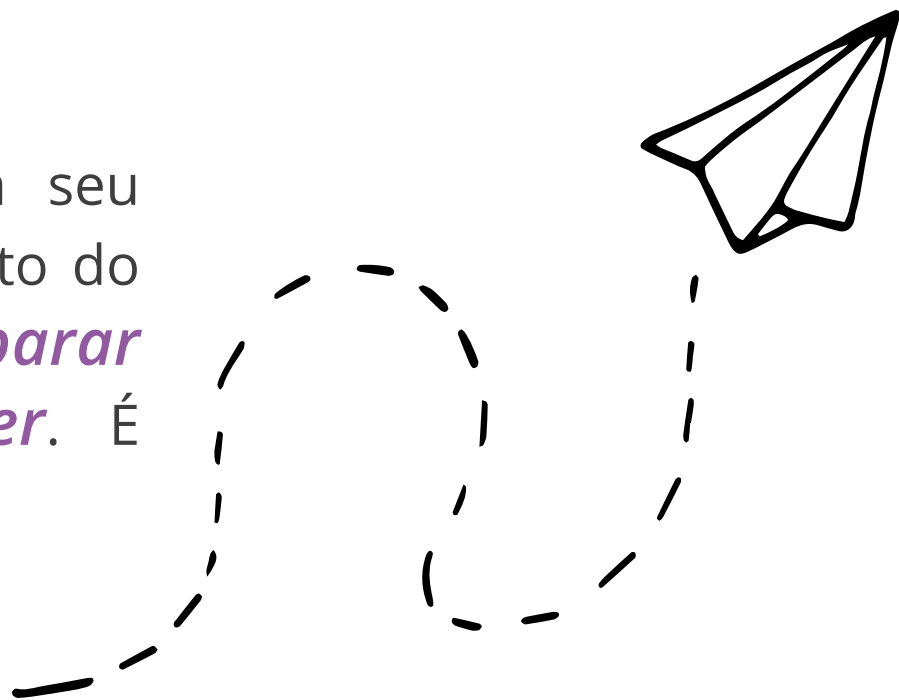
- Se você mora sozinho, ***amplie sua rede de contatos*** a distância com familiares, amigos e colegas de trabalho para que a sensação de isolamento e o sentimento de solidão não se tornem presentes.



- ***Aumente sua conexão (mesmo que virtual) com as pessoas que você ama.***

- Não se cobre tanto. Cada um começa de onde está, usa o que tem e faz o que pode. Cada um age dentro das suas possibilidades. ***Exerça a autocompaixão!***

- Reserve um tempo para seu trabalho, tanto de casa quanto do MP, mas ***também saiba separar um tempo para o lazer.*** É importante dar uma pausa.



- ***Estabeleça uma rotina.*** A rotina é estruturante em nossas vidas. Mantenha uma rotina o mais próximo possível daquela que você tinha. Acorde no mesmo horário, alimente-se o melhor que puder, faça seu exercício adaptado às condições de casa, reserve um tempo para o seu trabalho.

- ***Respire.*** Costumamos respirar de forma errada, o que pode aumentar os níveis de ansiedade. Então, separe três momentos do dia para fazer conscientemente uma respiração diafragmática (em que a barriga se enche ao inspirar e esvazia ao expirar). Por dois minutos, inspire pelo nariz em quatro tempos. Você perceberá sua barriga se encher (e não o seu peito). Prenda a respiração em dois tempos e expire pela boca em quatro tempos (você perceberá sua barriga se esvaziando). Faça isso três vezes ao dia por dois minutos.

- ***Reserve um tempo para o autocuidado.*** Para cuidar de alguém, antes você precisa estar bem consigo mesmo.
- Aumente seu bem-estar! Mesmo sem poder sair de casa, procure seus meios internos de alegria, relaxamento e harmonia.



- Algumas pessoas podem ser mais sensíveis ao isolamento: observe em você sintomas de tristeza e falta de motivação por um período mais longo. ***Se você perceber que está sentindo uma ansiedade disfuncional ou se você já tem histórico de transtorno de ansiedade, vale a pena entrar em contato com um psicólogo ou psiquiatra.*** Muitos profissionais estão atendendo online nesse período. Consulte a lista de conveniados na página do **Plan-Assiste** ou entre em contato com a **Apres**, eles possuem profissionais capacitados para auxiliá-lo neste momento.

# Saúde e bem-estar

• Durante o período de isolamento, a **Apres** está oferecendo apoio psicossocial (acolhimento e orientação) para membros e servidores que necessitem. Para agendar um horário de atendimento, entre em contato pelos seguintes ramais:

## **Débora Salgado**

psicóloga

**3343-9177** (das 12h às 19h)

## **Clara Cardoso**

assistente social

**3343-9179** (das 13h às 19h)

## **Adriana de Oliveira**

assistente social

**3343-9178** (das 8h às 14h)

## **Paula Alves**

psicóloga

**3343-6119** (das 12h às 18h)

## **Edgar dos Santos**

práticas integrativas

**3343-9346** (das 13h às 20h)

## **Eduardo Coca**

práticas integrativas

**3343-6127** (das 10h às 17h)

## **Eduardo Villar**

psicólogo

**3343-9319** (das 13h às 19h)

## **Miriam Souto**

médica fisiatra

**3343-6343**

(segundas - das 13h às 18h  
terças e quintas - das 13h às 19h)

## **Paloma Borba**

práticas integrativas

**3343-6406** (das 13h às 20h)

## **Josicler Pinheiro**

administrativo

**3343-6103** (das 7h às 14h)

[apres@mpdft.mp.br](mailto:apres@mpdft.mp.br)

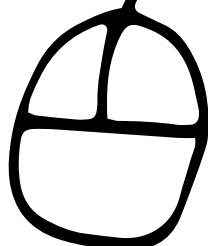
• Peça ajuda se precisar: CVV **188**

[www.achavedaquestao.com.br](http://www.achavedaquestao.com.br)

## Boas práticas

- Veja a plataforma CORONABR para ajudar numa avaliação inicial caso sinta algum sintoma da Covid-19. <https://coronabr.com.br>
- Compartilhe boas histórias. Espalhe coisas boas sobre esse assunto. Quem já se recuperou, experiências bem sucedidas, tratamentos que trazem esperança, entre outros.
- Seja solidário com quem precisa de assistência.
- Use as redes sociais a seu favor. No período de isolamento, mantenha contato com família e amigos.
- Procure informações de fontes confiáveis (jornais, OMS, Ministério da Saúde) e não compartilhe notícias sem checar sua veracidade, pois elas possam ser falsas (*fake news*) ou estarem erradas (*wrong news*).

*Veja o que o MPDFT está fazendo para facilitar a vida de todos, clique aqui.*



# Fontes

<http://escola.mpu.mp.br/a-escola/comunicacao/noticias/covid19/esmpu-elabora-guia-de-boas-praticas-para-trabalho-remoto-mais-eficiente>

<https://vidaorganizada.com/>

<http://www.omra.com.br/portugues/index.html>

<https://calldaniel.com.br/>

<https://www.institutocnvb.com.br/alan-trabalho>

<https://www.instagram.com/rossandroklinjey/>

<https://aprendendoamar.com.br/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ihEOL2eEuTo>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/importancia-da-comunicacao-consciente/>

Cartilha “Orientação sobre manutenção da saúde mental individual e coletiva” publicada pelo Ministério Público de Santa Catarina – MPSC



**MPDFT**  
60 ANOS



Ministério Público  
do Distrito Federal  
e Territórios

## Missão do MPDFT

Promover a justiça, a democracia,  
a cidadania e a dignidade humana,  
atuando para transformar em  
realidade os direitos da  
sociedade.



**Ouvidoria**  
MPDFT

127  
[www.mpdft.mp.br/ouvidoria](http://www.mpdft.mp.br/ouvidoria)

Eixo Monumental, Praça do Buriti, Lote 2,  
Sede do MPDFT, Brasília-DF, CEP 70.091-900  
Telefone: (61) 3343-9500 | [www.mpdft.mp.br](http://www.mpdft.mp.br)



mpdftoficial



mpdftoficial



mpdft



mpdftoficial