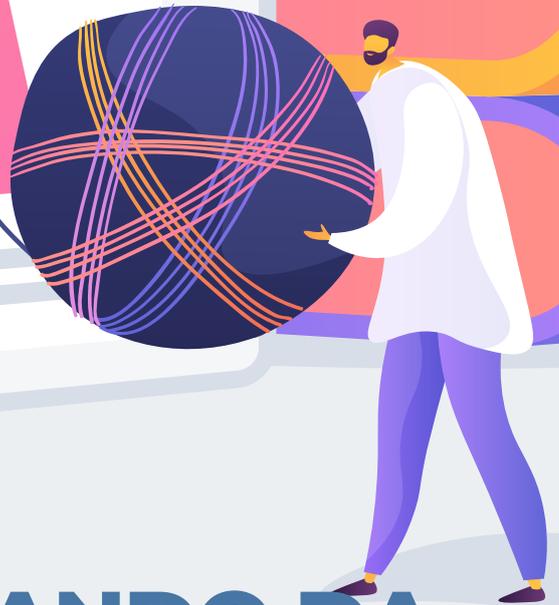


ORIENTAÇÕES
CORONAVÍRUS
SAMARCO



**VOCÊ ESTÁ CUIDANDO DA
SUA SAÚDE MENTAL?**

SAMARCO





VOCÊ ESTÁ CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL?

Milhares de pessoas estão passando por momentos difíceis com a pandemia do novo coronavírus. Além do receio da doença, vem junto a incerteza dos próximos dias, que pode gerar ansiedade, estresse, preocupação e medo.

A rotina de muitos foi modificada e a quarentena nos apresenta uma realidade bem diferente na vida social e profissional: o confinamento, o isolamento social, o *home office*, o escalonamento e outras tantas mudanças que têm gerado efeitos positivos e negativos na população.

Neste momento de prevenção e cuidado, é importante minimizar os efeitos e não deixar de fora os cuidados com a sua saúde mental e de seus familiares.

Com base em orientações divulgadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), selecionamos algumas dicas essenciais para você cuidar da saúde mental e enfrentar de maneira mais leve o isolamento social.

PRECISA DE AUXÍLIO PSICOLÓGICO?

A Samarco disponibiliza o AME - Programa de Apoio Multidisciplinar ao Empregado. Entre em contato com a central de atendimento do AME - 0800 718-7815. O atendimento é confidencial e funciona 24 horas por dia.

O Doutor PASA oferece a plataforma Psicologia Online, para usuários PASA maiores de 18 anos. [Clique aqui para saber mais.](#)



ACEITE E CONTROLE A ANSIEDADE



Entender o momento que estamos vivendo ajuda a controlar a ansiedade, assim como manter o pensamento positivo e esperar o melhor para o futuro também. Uma hora a crise vai passar, não se esqueça. Sentir-se confuso, triste e chateado não é um problema. Converse com os que estão próximos a você, diga o que está sentindo e pergunte o que eles sentem também.



O aplicativo Ivi (Hisnek) oferece bem estar por meio da inteligência artificial, auxiliando os usuários na jornada do equilíbrio mental, em três pilares: saúde mental, nutrição e atividade física. Acesse: hisnek.com



Mantenha uma rotina saudável

Mesmo ficando em casa, é necessário estabelecer uma rotina pessoal e profissional para exercer com disciplina cada atividade. O momento é de readaptar e reorganizar seu dia a dia, se ocupar com algo produtivo e manter o horário regular das refeições e das atividades físicas pode fazer toda a diferença e te deixar menos ansioso.



Evite o excesso de informações

O mundo está diante de uma crise e, com isso, circulam milhares de notícias. Se informar sobre os últimos acontecimentos é importante, mas cuidado com o tempo de exposição às informações e redes sociais. Acompanhe o noticiário sempre que se sentir bem.



Atenção:

cuidado com as *fake news*! Busque informações seguras em sites oficiais e não compartilhe conteúdos duvidosos. Quem divulga informações falsas pode responder civil ou criminalmente.

Quer checar se uma notícia é verdadeira ou falsa? Separamos cinco links que vão te ajudar.

[Fato ou Fake](#)

[Agência Pública – Truco](#)

[Comprova](#)

[Lupa](#)

[Aos Fatos](#)



Mexa seu corpo

A rotina diária de exercícios físicos é fundamental e funciona como estratégia para lidar com a ansiedade e estresse, além de aumentar a endorfina, hormônio que traz sensação de bem-estar e felicidade. Se possível, faça exercícios físicos mesmo que em casa. A meditação e o yoga podem ser uma boa opção para descansar a mente e relaxar. Na internet é possível encontrar vários tutoriais gratuitos para se exercitar. O importante é se exercitar.

Dicas de app para atividade física

Sworkit
Nike
FitDance
Seven

Para meditar e controlar a respiração

Calm
5 minutos
Lojong

ALIMENTE-SE BEM E DESCANSE



Manter uma dieta saudável e equilibrada e a rotina de dormir e acordar no mesmo horário também é importante. Procure consumir frutas e verduras que contribuem para aumentar a imunidade e evite alimentos prontos, congelados e sem nutrientes.

Aproveite também para fazer novas receitas com sua família e descobrir novos sabores e, quem sabe, até mudar os hábitos alimentares. Ensinar seus filhos a cozinhar também é uma ótima opção para toda a família.

Dicas e receitas

[Receitas Ligth](#)

[Guia de Receita Ligth](#)

[Tecnonutri](#)

Podcasts

[Bem Estar & Movimento](#)

[Detetives da Saúde](#)

[O cara da academia](#)

APROVEITE O TEMPO PARA APRENDER

Você já desejou aprender coisas novas, mas não foi adiante por falta tempo? Aproveite este momento e se dedique a algo que fará diferença na sua vida e na dos que estão ao seu redor. Descubra atividades que gosta de fazer e concentre-se, a aula vai começar!

Faça aulas online, leia, estude, pinte, aprenda a tocar um instrumento, um novo idioma. Tudo isso colabora para o controle da ansiedade. As plataformas de cursos online estão cheias de opção e aqui vão algumas dicas.



SABER SAMARCO

Para você que é empregado da Samarco e seus familiares, o Portal Saber Samarco é uma boa ferramenta para o desenvolvimento e atividades educativas. Lá, você encontra cursos de diversos tipos e para todas as idades. Confira:

- Home Office e Trabalho Remoto
- Design Thinking
- Pensamento Ágil
- Bee Cool (para adolescentes e jovens)
- Infantil (livros e materiais para imprimir e pintar)



UOL EDTECH

- Negociação
- Inteligência Emocional
- Construa um Mindset de Aprendizagem: Lifelong Learning
- Pensamento Lean
- Excel – Fórmulas Poderosas
- Excel – Relatórios Gerenciais
- Excel – Gráficos
- Matriz do Tempo: Metodologia de Gestão de Tarefas
- Dicas de Comunicação Escrita com professor Pasquale
- Apresentações de Sucesso
- Apresentações rápidas e de impacto
- Trabalho Remoto – Como se manter produtivo e gerir o tempo
- Como liderar equipes em trabalho remoto
- Tudo o que você sempre quis saber sobre tecnologia e nunca teve coragem de perguntar
- Planejamento do Tempo



SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM INDUSTRIAL (SENAI)

- Consumo Consciente de Energia
- Desenho Arquitetônico
- Educação Ambiental
- Empreendedorismo
- Finanças Pessoais
- Fundamentos de Logística
- Lógica de Programação
- Metrologia
- Noções Básicas de Mecânica Automotiva
- Propriedade Intelectual
- Segurança do Trabalho
- Tecnologia da Informação e Comunicação
- ICQ – Introdução aos Conceitos da Qualidade
- Desvendando o BIM
- Desvendando a Blockchain
- Desvendando a Indústria 4.0

Além dos cursos do Portal Saber Samarco, diversas instituições também estão oferecendo cursos gratuitos. Confira e indique, também, para sua família:

- A Fundação Getúlio Vargas (FGV) oferece cursos gratuitos em diversas áreas, [clique e saiba mais](#).
- Na Udemy são cursos básicos na área de informática e excel avançado, [confira](#).
- O LinkedIn liberou gratuitamente o conteúdo chamado “Trabalho Remoto: Colaboração, foco e produtividade”. [Escolha o tópico que você quer estudar](#).
- A Universidade Harvard, nos Estados Unidos, disponibilizou cursos gratuitos em inglês para diversas áreas. [Aproveite](#).

Para crianças: aprendizado e diversão

- A Faber Castell, pensando nas crianças e também nos adultos, disponibilizou 18 cursos para estimular a criatividade. [Divirta-se](#).
- O Kinedu oferece atividades de desenvolvimento divertidas para crianças de 0 a 4 anos. [Baixe o app e divirta-se](#).

FIQUE COM QUEM TE FAZ BEM

Se você tem a opção de estar com a família, aproveite para estreitar os laços. Converse, jogue, assista filmes, desenvolva o lado gastronômico, faça atividades manuais coletivas e use a criatividade.



Organize-se

Se a ansiedade bater, pode ser o momento oportuno para organizar armários e até mesmo as finanças. Uma boa dica de app gratuito é o Minhas Economias.



E como entreter as crianças neste período de quarentena? Crianças sem aulas e pais trabalhando no modelo home office se tornou realidade nos dias de hoje. Para que executem suas atividades e superem o desafio imposto pelo novo coronavírus, é essencial um diálogo com as crianças sobre os acontecimentos. E é hora de ser criativo! Os pais podem propor atividades junto com os filhos e aproveitar cada instante ao lado deles.

**No Instagram, muita contação
de história para a criançada.
Confira os perfis.**

@fafaconta
@maequela
@carollevy



Esteja 'virtualmente perto'

Use a tecnologia como sua aliada e conecte-se com seus amigos e familiares por ligação, chamada de vídeo ou vídeo conferência. Cuide das relações pessoais e compartilhe o dia a dia para ajudar no controle da ansiedade.

Confira as dicas de apps para te ajudar a estar mais próximo dos amigos e familiares.

Hangouts
Teams
Skype
WhatsApp

ACREDITE, VAI PASSAR

É importante lembrar que você não está sozinho e que estamos juntos neste momento. Compartilhe seus sentimentos, espalhe histórias positivas e use as dicas a seu favor. É hora de colaborar para o bem-estar e segurança de todos.

Mantenha-se ativo e positivo!
Vamos juntos passar por mais esse desafio!

SAMARCO



Baixe os aplicativos

Os aplicativos indicados estão disponíveis no seu smartphone ou tablet no sistema Android, através da Google Play Store e, no Iphone (iOS), na App Store. Conectado a internet, pressione o botão de pesquisa e encontre o aplicativo que deseja baixar.

Faça downloads apenas do seu sistema operacional, use apps confiáveis e cuidado ao compartilhar seus dados. Fique atento!