



# COVID-19

É a quebra de rotina

**Petianas:**

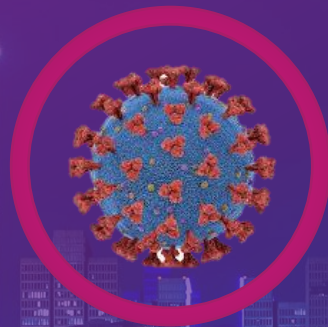
Antoniele Becker do Nascimento

Juliane Rodrigues Falcão



# O que é ?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias.



O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China

Provoca a doença chamada de COVID-19



Foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves.



# Quarentena: por que você deveria ignorar toda a pressão para ser produtivo agora

Por Aisha S. Ahmad



Eles estão lutando bravamente para manter um senso de normalidade — correndo para os cursos online, mantendo rigorosos cronogramas de escrita e criando escolinhas Montessori nas mesas de cozinha.”



Catástrofes globais mudam o mundo e esta pandemia é muito semelhante a uma grande guerra.”



“Assim, embora possa parecer bom por enquanto, é tolice mergulhar num frenesi de atividade ou ficar obcecado com sua produtividade acadêmica neste momento. Isso é negação e auto-ilusão.”

# Primeiro Estágio: Segurança

“Considere positivo que não esteja em negação e que está se permitindo trabalhar apesar da ansiedade. Nenhuma pessoa se sente-se bem durante um desastre global, então agradeça pelo desconforto que sente.”



Dicas: Focar em alimentação, família, amigos e exercícios físicos.



“Está bem se faz três semanas que você nem toca naquele artigo-que-só-falta-revisar-e-submeter.”

Foco = segurança

física

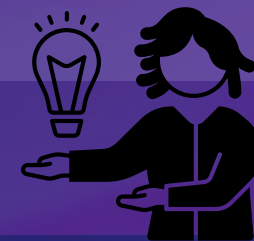
mental

Família = TIME

E você deve ser estrategista e um bom companheiro de time



# Segundo Estágio: Modificação Mental



“Seja lento. Permita-se ficar distraído. Deixe que isso mude o modo como você pensa e como você vê o mundo. Porque o nosso trabalho é o mundo. Que essa tragédia, enfim, nos faça derrubar todas as nossas suposições falhas e nos dê coragem para ter novas ideias.”

# Terceiro Estágio: Abrace o Novo Normal



“Quando suas fundações estiverem sólidas, faça uma agenda semanal priorizando a segurança do seu time doméstico e depois reserve blocos de tempo para as diferentes categorias do seu trabalho: ensino, administração e pesquisa. Faça primeiro as tarefas simples e vá abrindo caminho até os pesos-pesados.”

“Nenhum de nós sabe quanto tempo essa crise vai durar.”

“Neste momento, essa negação só serve para atrasar o processo fundamental da aceitação, que permite que a gente possa se reinventar nessa nova realidade.”



# Dicas

**Cozinhar:** Fazer receitas novas

**Limpar a casa/arrumar a casa:** isso mantém a cabeça ocupada

**Assistir filmes**



**Ler livros**

**Faça um mapa dos sonhos:** Por que não pensar em coisas boas nesse momento?

# Momento papel e caneta







**Muito  
Obrigada!**

