



COMISSÃO INTERNA DE
PREVENÇÃO DE ACIDENTES

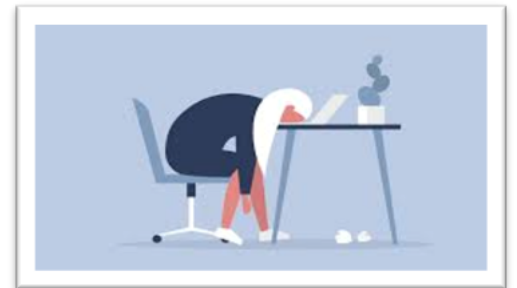
BOLETIM INFORMATIVO (Fev/21 – #3) Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) Faculdade de Tecnologia de Praia Grande

Como superar o trauma da pandemia?

A pandemia – e suas consequências – tem demorado mais do que imaginávamos. Tem sido um desafio manter nosso equilíbrio psíquico e emocional diante de um contexto tão difícil.

De algum modo nos sentimos assombrados pela doença, pelo medo, pela possibilidade da morte, e isso é algo que assusta todos.

É importante destacar que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maioria será classificada como reações normais diante de uma situação anormal (FIOCRUZ, 2020)



Passados alguns meses, onde conseguir forças para retomar um pouco a normalidade da vida?

A primeira coisa é acolher nossas dores, sofrimentos e traumas, e o modo como ficamos sensibilizados pelos acontecimentos dessa vivência. Não dá para simplesmente fingir que nada aconteceu ou que não fomos afetados. Isso seria uma negação patológica. O sofrimento, para ser superado, primeiro precisa ser reconhecido e acolhido. Não nos faz bem negar a dor e o luto.



O segundo ponto é reconhecer nossos limites, aceitá-los, e nos colocarmos diante deste tempo como quem está aprendendo, tateando a realidade. Estamos na escola da vida aprendendo a lidar com os impactos de uma pandemia.

E todo processo de aprendizagem leva tempo, não é instantâneo, não é linear, tem idas e vindas, altos e baixos, ganhos e recomeços.

É importante também abrirmos mais espaços para os afetos, nos permitirmos entrar em contato com os nossos sentimentos, podermos expressar nossas tristezas, alegrias, medos, expectativas, angústias, ansiedades etc. A vivência dos afetos pode ser uma via salutar de autocuidado. À medida que acolhemos com tranquilidade o que sentimos, ficamos também mais abertos para acolher os afetos daqueles que compartilham a vida conosco, em casa ou no trabalho.

Qual o melhor caminho para você enfrentar o momento que vivemos? "Cantar, cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz..." (GONZAGUINHA)

Para falar com a CIPA, escreva através do email: f129cipa@cps.sp.gov.br.

Se puder, fique em casa e se precisar sair **#usemáscara**

FATEC PRAIA GRANDE

Direção Geral

Prof.a Dra. Sabrina Martins Boto

Direção de Serviços Administrativos

Rosângela Cândida Costa

Direção de Serviços Acadêmicos

Denise Silva Sousa Vilar

GESTÃO CIPA 2020/2021

Presidente

Prof. Esp. Anselmo Laurini Sant'Anna

Vice-Presidente

Prof. Me. Ulysses C. C. Diegues

Secretário

Ricardo Santos de Oliveira

Membro

Prof. Me. Antonio Jorge Ferreira

Pires

Faculdade de Tecnologia de
Praia Grande

Praça 19 de janeiro, 144 –
Praia Grande/SP – CEP: 11700-100
Tel.: (13) 3591-1303 / (13) 3591-6968
www.fatecpg.edu.br