





Como estão as coisas por aí?

Olá, queremos saber como você está, o que está sentindo, como podemos ajudá-lo.

Você sempre foi muito importante para nós, e com certeza estaremos juntos em breve, compartilhando conhecimento, entusiasmo, alegria, porque tudo passa, não é mesmo?

É sempre bom perceber que podemos contribuir com algo que possa realmente fazê-lo feliz neste instante, em que estamos afastados uns dos outros, porém cada vez mais *conectados*.

Afinal, o que seria de todos nós se não fossem as relações, o abraço, o sorriso. e a mão estendida nos instantes de dificuldade?

Por isso, trouxemos algumas sugestões que podem auxiliá-lo a manter uma boa qualidade de vida durante esse período.

Vamos nessa?







Manter uma rotina, é possível?

Horários definidos permitem que você possa se organizar para cumprir as suas tarefas, mas também aproveitar momentos de lazer e descontração.

Se o trabalho exige bastante, que tal dar uma pausa para o café? Se for possível conciliar, aproveite o momento e converse um pouco com alguém. Isso fará muito bem a você.

A tecnologia pode ajudar você nessa hora. Veja algumas sugestões de aplicativos que podem auxiliar a organização do seu tempo:

15 APLICATIVOS PARA SE ORGANIZAR NA VIDA PESSOAL E
NO TRABALHO



Opa, está na hora de movimentar o esqueleto

Ao realizar atividade física, ao menos 3 vezes na semana, você se sentirá muito melhor, disposto e fortalecido para os desafios diários. Estamos juntos nessa!

Exercício em Casa 🗽



Aqui você vai encontrar diversos tipos de atividades físicas que podem ser realizadas na sua casa. Venha e movimente-se com a gente!

Ginástica Laboral TJPR



E para orientá-lo naquela pausa durante o trabalho, temos o canal oficial da Ginástica Laboral do TJPR.







Transformando sua refeição numa experiência

Se há um instante que pode se tornar mágico no seu dia é o da refeição. Para que isso aconteça, tenho algumas boas dicas:

- Selecione o alimento e prepare com carinho;
- o Escute uma música ambiente durante o preparo e, quem sabe, durante a refeição;
- o Reúna aqueles que estão no mesmo local, para que juntos possam fazer a refeição no horário programado;
- o Agora, vamos dar uma pausa na nossa conexão? Eu vou entender perfeitamente se você deixar o celular em outro local;
- E o toque final: não discuta temas polêmicos ou que tenham alguma carga de negatividade durante as refeições, aproveite e leve a serenidade aos corações daqueles que estão com você.

Alguns organismos nacionais e internacionais orientam sobre a melhor forma de se alimentar de maneira saudável. Veja:

o <u>Guia Alimentar:</u> m Como ter uma alimentação Saudável (Ministério da Saúde)

E sempre vale aquela pesquisa na internet para encontrar receitas saudáveis. Vamos acabar com o mito de que alimento saudável é alimento sem sabor? #ficaodesafio



Romper o silêncio, como assim?

A música preenche a vida, dissolve paredes áridas e dá um toque especial aos nossos dias.

Às vezes, até nos transporta para lugares incríveis com pessoas que desejamos estar.

Já ouviu falar em música binaural, bilateral ou somente 8D?

Coloque seu fone de ouvido e sinta a experiência:

O seu aplicativo preferido oferece músicas de vários estilos, da clássica ao pop, da popular brasileira ao *heavy metal*. Deixe-se levar alguns minutos pela música, não irá se arrepender!

Mas se tiver dificuldade de concentração, talvez uma música clássica possa auxiliá-lo. Segue a dica: (m)



Ouvir a voz interior

"Só pensa bem quem não pensa, quem é capaz da pausa." (Roberto Crema)

Que tal fazer meditação? Existem vários aplicativos que podem ajudar:

- o <u>Calm</u> ,
- Headspace,
- o 5 minutos eu medito:

Nossos voluntários da meditação também fizeram vídeos para que possamos nos acalmar nesse momento:

- o Meditação Solar,
- o Para fortalecer os pulmões,
- o Como praticar Yoga em casa cuidados e preparação
- o Aula de Yoga Integrativa Tema: Gratidão
- o Aula de Yoga Integrativa Tema: Melhoria da Imunidade







Como manter a produtividade no trabalho e evitar ansiedade?

A COPAS preparou vídeos para todos nós enfrentarmos essa crise com mais serenidade:





Liderança é uma conquista

O momento é propício para o exercício da liderança, sobretudo daqueles que ocupam cargos de chefia, não acha? Preocupar-se com o subordinado e, dentro do possível, prestar o auxílio e aliviar as suas dores faz parte do valoroso exercício da liderança.

Podemos aprender um pouco mais sobre isso:

Veja dicas que podem auxiliar $_{m_1}$



Você também pode utilizar vários aplicativos para conversar com sua equipe. Os mais utilizados atualmente são: SLACK, Skype, Microsoft Teams, GOOGLE HANGOUTS, entre outros.







Quem não tem cão, caça com gato

Se não é possível a presença ao lado de quem você ama, ligue, busque contatá-la pelos meios que se encontram disponíveis.

Aproveite ainda para matar a saudade dos familiares e amigos que você não tem contato há algum tempo.

Transforme o dia de alguém!





Dúvidas sobre o teletrabalho?

Ainda está se ambientando ao teletrabalho? Fu também estou.

Talvez seja o momento para visitar o Ambiente Virtual de Aprendizagem da Escola de Servidores da Justiça Estadual (AVA-ESEJE). Neste local, você encontrará o *Curso de Teletrabalho*, com conteúdo que poderá solucionar as eventuais dúvidas ainda existentes.

Outras dicas também são importantes:

- o Como ser produtivo trabalhando em casa?
- o Dicas para ter um bom dia de trabalho no home $\underbrace{\text{office}}_{\text{fm}}$

E não esqueça da ergonomia enquanto você trabalha. Preocupada com isso, a COPAS preparou algumas dicas para todos nós:

• Saiba como corrigir a postura para evitar problemas de saúde no





O agente transformador

Em tempo de crise, provocada pela pandemia da COVID-19, observamos ações no mundo que transcendem a nossa compreensão, aguçam os valores mais genuínos em cada um de nós, exaltando o altruísmo e a solidariedade em benefício da humanidade.

O que realmente podemos fazer em benefício de alguém?

Uma pequena reflexão nos convidará à consciência e despertará o potencial criativo e a generosidade que permeia nossos corações.

segue uma das iniciativas divulgadas pelo *Programa Impulso e Instituto GRPCOM*, que tem a solidariedade como principal finalidade.

Seja a mudança que você quer ver no mundo.







Força-Tarefa #conectadostjpr

O grupo de voluntários #conectadostjpr está sendo criado para interagir com aqueles que estejam precisando de uma palavra amiga durante o período da quarentena.

Aguardem, oportunamente divulgaremos este importante projeto!

Querem ficar ainda mais #conectadostjpr?

Acompanhem o Tribunal nas redes sociais. Sempre há conteúdo novo para vocês!

Instagram



Canal do YouTube



Avançar sempre!

Deseja contribuir com este trabalho?

Envie suas sugestões ao conectados@tjpr.jus.br

Ficaremos muito felizes com a sua participação!

A gratidão ao Comitê de Gestão de Saúde do Tribunal Regional Eleitoral do Paraná pela inspiração que nos levou a implementar este trabalho, que tem foco principal no ser humano e nas suas intrínsecas necessidades.

