

# ABRAÇO VIRTUAL



# IMPEDE O CONTÁGIO VIRAL

Pertencimento **Solidariedade**  
**Conexão** Saudade Bom humor  
Altruísmo Amazonas Cuidado  
Isolamento Adaptação Brasil  
Aprendizagem Solidão Luto **Suporte**  
Colapso **Pandemia** Tédio  
Insegurança Medo  
Trabalho remoto Saúde mental  
**Comunicação** Mundo Família  
Manaus Coletividade  
Envolvimento **Criatividade**

Há uma piora na saúde mental em sociedades que carecem de altruísmo e solidariedade (em época de pandemia).

Em compensação, para aquelas culturas e comunidades que tem uma sensação de **pertença**

que há sim uma sensação de **cuidado**

a nível governamental, a nível social, a nível familiar e a nível profissional (...)

o efeito é bem menor.

Débora Noal

Psicóloga Pós-Doutoranda em  
Saúde Pública da FioCruz



# Pertencimento

@achristinacosta

Dar e receber atenção para promover o bem-estar do próximo

Interagir de forma frequente com pessoas próximas

Identificar-se como parte do grupo

Manter Relações Profundas

Ter Laços duradouros

\*baseado no artigo Escala de Necessidade de Pertença: Evidências de Qualidade Psicométrica (2018)



# 10 Exercícios para fortalecer o Pertencimento à Ufam durante a Pandemia

1. Participar ativamente de reuniões online
2. Aprender algo novo com alguém do trabalho
3. Ajudar um colega em alguma atividade laboral
4. Compartilhar boas notícias sobre o Covid-19 no grupo do trabalho
5. Cantar parabéns online para os colegas aniversariantes

# 10 Exercícios para fortalecer o Pertencimento à Ufam durante a Pandemia

6. Acompanhar as mídias sociais da Ufam (site, instagram, facebook)

7. Lembrar de histórias engraçadas do seu setor

8. Ligar para um amigo que você fez na Ufam

9. Ver fotos antigas do trabalho e...

10. Postar a melhor foto e compartilhar esse #tbq (throw back quarantine) com a gente!

@achristinacosta

