

INTERESSES
ESPECIAIS:

- SOCIAL
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:

DIA DA MULHER

- Origem do Dia
- Curiosidades
- Homenagem

COVID-19

- Saúde Mental

8 de Março: Dia Internacional da Mulher

Você sabe por que 8 de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher?

A origem da data é marcada por controvérsias, uns dizem que foi por conta de uma greve das mulheres que trabalhavam na fábrica de confecção de camisas - *Triangle Shirtwaist Company*, NY, onde ocorreu um grande incêndio que vitimou 146 mulheres (1911). Outros dizem que surgiu com a Revolução Russa de 1917, marcada pelas manifestações de mulheres operárias que reivindicavam melhores condições de trabalho.

Diante desse panorama, a criação de um dia dedicado à luta das mulheres foi sendo delineada por manifestações que ocorreram concomitantemente nos Estados Unidos e em diversas cidades da Europa, em finais do século XIX e início do século XX.

Curiosidades!!

1. **Em 24 países é feriado oficial.** Na China, na Macedônia, em Madagascar e no Nepal é feriado só para as mulheres.
2. No Brasil, foi em 1932, no governo Getúlio Vargas, que as mulheres adquiriram o direito ao voto.



INTERESSES
ESPECIAIS:

- SOCIAL
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:

DIA DA MULHER

- Origem do Dia
- Curiosidade
- Homenagem

COVID-19

- Saúde Mental

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 21/03

MAR / 2021

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Ysis Menezes
E-mail: ysis.menezes@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto



**PARABÉNS A TODAS AS MULHERES QUE FAZEM PARTE DA HISTÓRIA
DA MCG ENGENHARIA!!**

**INTERESSES
ESPECIAIS:**

- SOCIAL
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:

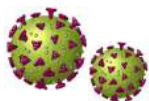
DIA DA MULHER

- Origem
- Curiosidade
- Homenagem

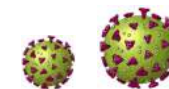
COVID-19

- Saúde Mental

Fonte: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/saude-mental-na-pandemia-do-coronavirus-como-manter-o-bem-estar-em-tempos-de>



Covid-19: Saúde Mental na Pandemia

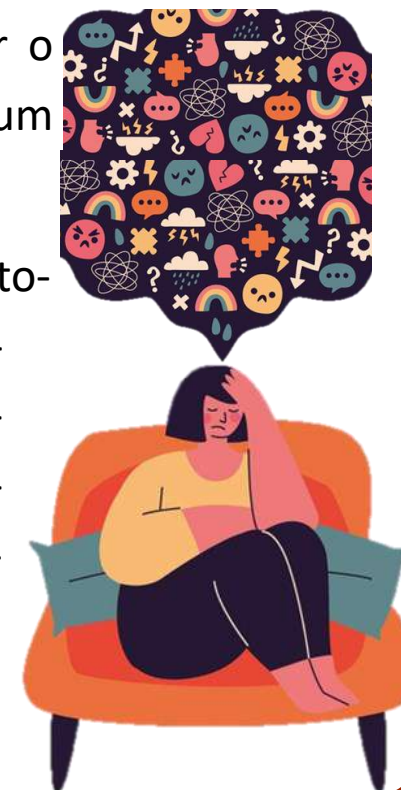


De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país que apresenta maior prevalência de depressão na América Latina. É também o país mais ansioso do mundo. E, para profissionais da psiquiatria, a solidão é reconhecida como um gatilho - um impulsor - de transtornos de humor.

Sabemos que a adoção de algumas medidas restritivas para conter o avanço da Covid-19, podem ter sido o estopim para desencadear um problema muito sério de saúde coletiva.

Por questões de segurança, o distanciamento social, o isolamento, o toque de recolher, a liberdade de ir e vir tornou-se limitada e infelizmente vem impactando negativamente na saúde mental das pessoas, causando sentimentos de desesperança, tédio, depressão, raiva, irritabilidade, alterações no sono entre outros distúrbios associados às sensações dos indivíduos.

O que fazer diante dos desafios impostos por esse novo cenário?



INTERESSES
ESPECIAIS:

- SOCIAL
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:

DIA DA MULHER

- Origem
- Curiosidade
- Homenagem

COVID-19

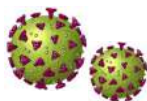
- Saúde Mental

Mais Conhecimento Gente

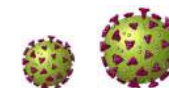
EDIÇÃO: 21/03

MAR / 2021

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Ysis Menezes
E-mail: ysis.menezes@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto



Covid-19: Saúde Mental na Pandemia



Além dos cuidados profissionais, existem pequenas ações no cotidiano que podem ajudar no processo de lidar com a pandemia e com o distanciamento social. Segue algumas dicas para iniciar uma rotina mais leve e de autocuidado:

- **Lembre-se que você não está sozinho.** Todos estão na mesma situação. Não se compare com outras pessoas e tente encontrar o que mais funciona para você.
- **Este é um momento intenso e fora do comum.** É completamente normal se sentir triste, assustado e/ou menos produtivo que o habitual. Não se cobre para estar bem 100% do tempo.
- **Limite o tempo ligado nas notícias.** É importante estar informado, porém estipule quanto tempo você pode se dedicar ao consumo de notícias e, se necessário, reduza. Não se esqueça de buscar fontes oficiais para evitar notícias falsas.
- **Descanse.** O sono regular interfere diretamente no equilíbrio emocional. Tente dormir 8 horas por dia. Busque atividades que auxiliem no sono profundo e de qualidade.
- **Alimente-se bem.** Ter atenção ao que se come e priorizar uma dieta balanceada permite a ingestão de todos os nutrientes necessários ao organismo. Cuidar do corpo também é cuidar da mente.

INTERESSES
ESPECIAIS:

- SOCIAL
- SAÚDE

NESTA EDIÇÃO:

DIA DA MULHER

- Origem
- Curiosidade
- Homenagem

COVID-19

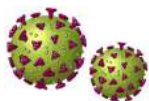
- Saúde Mental

Mais Conhecimento Gente

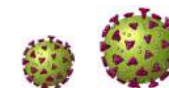
EDIÇÃO: 21/03

MAR / 2021

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Ysis Menezes
E-mail: ysis.menezes@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto



Covid-19: Saúde Mental na Pandemia



- **Evite drogas como escape do estresse.** Álcool e tabaco se tornam vícios e, a longo prazo, causam muito malefícios à saúde física e mental.
- **Fortaleça seus contatos, ainda que à distância.** Uma conversa com amigos ou com a família por mensagens, ligações ou vídeo chamadas pode aliviar sensações ruins.
- **Tire um tempo para você.** Não preencha seus dias apenas com atividades obrigatórias - libere um espaço na sua agenda para ler um livro, assistir a um filme, aprender uma habilidade nova, fazer exercícios físicos, ouvir uma música, cozinhar com tranquilidade. A escolha é sua: por você e para você.

Priorize o bem-estar e a saúde mental durante a pandemia. Leve em consideração aquilo que faz sentido de acordo com o seu estilo de vida e preferências - e coloque em prática o que funciona para você.

CUIDE-SE!!