

ISOLAMENTO SOCIAL E CUIDADOS



happy Life

• CORRETORA DE SEGUROS •

SUMÁRIO

1º Capítulo: Home-office

O que é home-office?.....	4
Quais são as vantagens de trabalhar em home-office?....	5
Pessoais e familiares.....	5
Profissionais.....	6
Empresariais.....	7

 Como organizar uma rotina para o trabalho em home-office? E como organizar o ambiente de trabalho para o home-office?.....

 Como lidar com os filhos durante a quarentena?.....

2º Capítulo: Prevenção fora de casa

As máscaras e os níveis de proteção.....

 Como lavar as mãos corretamente?.....

 Como se deve lavar as mãos para ficar mais protegido e evitar a doença?.....

 Qual álcool em gel devo utilizar?.....

 Devo utilizar luvas no mercado?.....

 Devo utilizar a máscara face Shields?.....

3º Capítulo: Saúde mental na quarentena, como lidar?

Ansiedade na pandemia.....

 Estresse familiar durante a pandemia.....

 Depressão na quarentena.....

 Psicologia na quarentena.....

 Meditação na quarentena.....

 Métodos de relaxamento.....

4º Capítulo: Receitas e dicas para manter a imunidade alta na quarentena.....

5º Capítulo: Tendências no pós corona vírus

Como será o mundo após a pandemia do COVID 19?.....

Sobre a Happy Life.....

Referências.....

Copyright © 2020 por Happy Life Corretora de Seguros e Consultoria Ltda.

Distribuição e Reprodução são estritamente proibidas por lei.

Edição de Outubro de 2020.

Publicado por Happy Life Corretora de Seguros e Consultoria. São Paulo/SP, Brasil.

Qualquer solicitação de impressão para terceiros, distribuição ou para qualquer uso que não seja do comprador deste livro devem ser encaminhadas para marketing@happylife.com.br



1º Capítulo: Home-office

O que é home-office?

O termo Home-office significa escritório em casa. Na prática nada mais é do que ter uma estrutura de trabalho na própria residência para realizar suas tarefas de trabalho como se estivesse alocado na empresa.

Desvantagens em trabalhar em home-office?

Como todos os assuntos existem as vantagens e as desvantagens, desse modo algumas das desvantagens de trabalhar home-office são:

- Perda da privacidade pessoal:

Como o trabalho será dentro de casa pode ser que exista a perda da privacidade por conta da família e até a perda de concentração. Por este motivo, escolha um local que você possa ficar sozinho ou que tenha portas.

- Excesso de carga de trabalho:

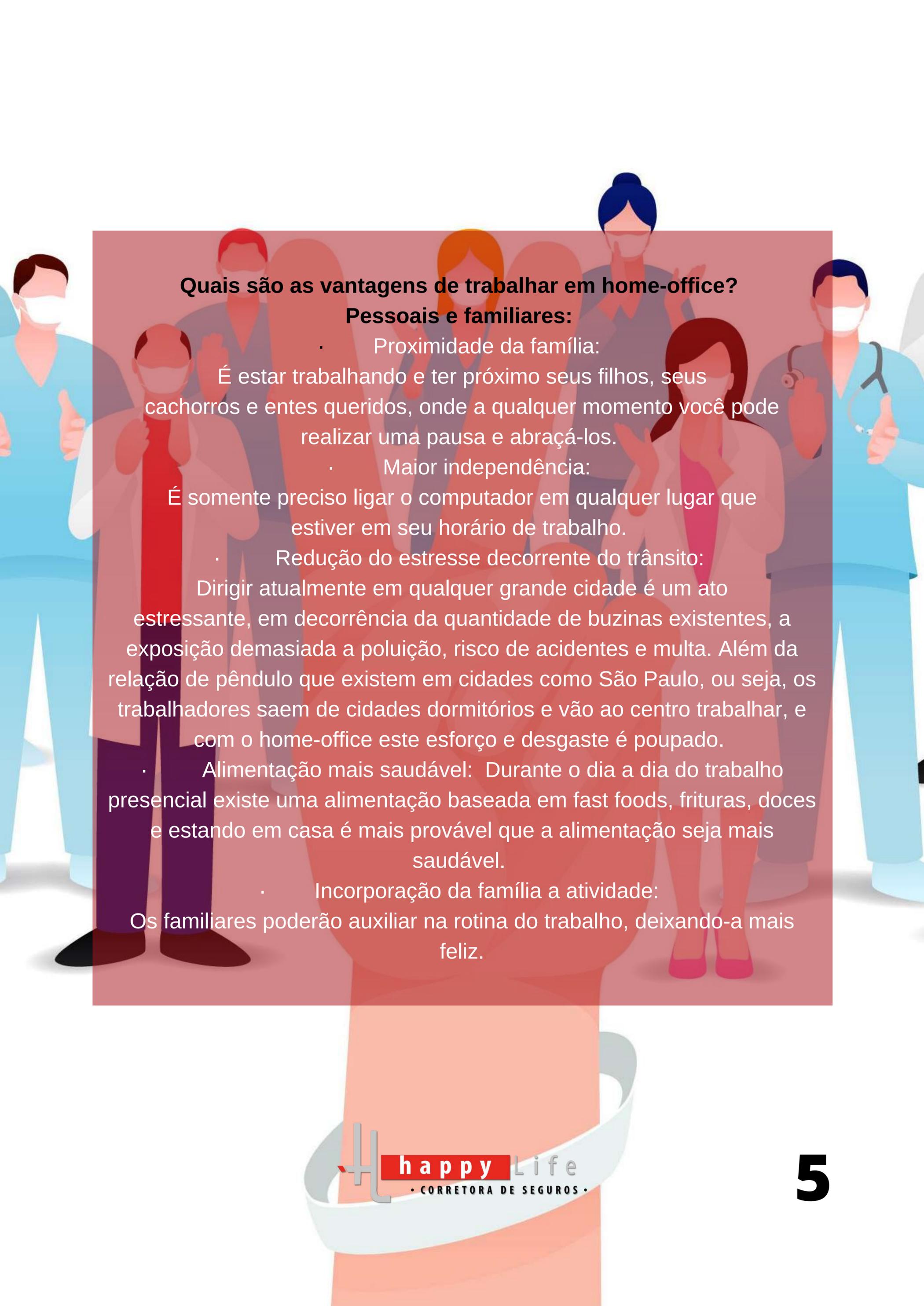
Como você não irá sair de casa corre o risco de perder a noção do tempo e acabar trabalhando mais do que o que deveria.

- Diminuição de troca profissional:

Como não estará em ambiente físico as trocas profissionais que eram rápidas e a todo momento serão limitadas a chamadas de vídeo e voz.

- Tendência ao isolamento social (para quem mora só): Não haverá a interação com os amigos do trabalho, a troca

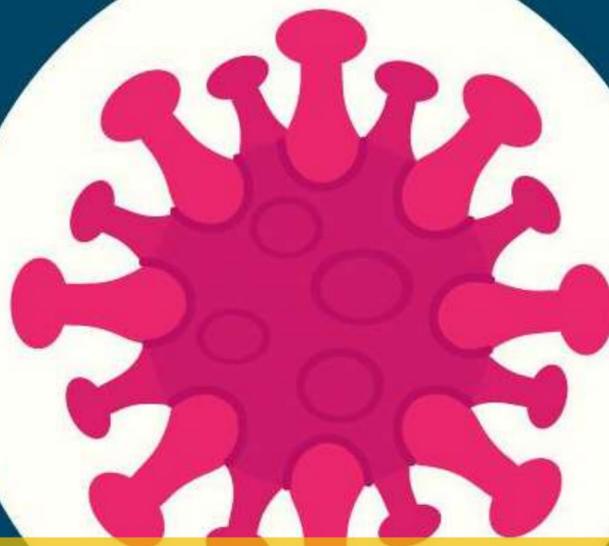
de ideias, falar como está a vida e dar boas risadas com as coisas do dia a dia.



Quais são as vantagens de trabalhar em home-office?

Pessoais e familiares:

- Proximidade da família:
É estar trabalhando e ter próximo seus filhos, seus cachorros e entes queridos, onde a qualquer momento você pode realizar uma pausa e abraçá-los.
- Maior independência:
É somente preciso ligar o computador em qualquer lugar que estiver em seu horário de trabalho.
- Redução do estresse decorrente do trânsito:
Dirigir atualmente em qualquer grande cidade é um ato estressante, em decorrência da quantidade de buzinas existentes, a exposição demasiada a poluição, risco de acidentes e multa. Além da relação de pêndulo que existem em cidades como São Paulo, ou seja, os trabalhadores saem de cidades dormitórios e vão ao centro trabalhar, e com o home-office este esforço e desgaste é poupado.
- Alimentação mais saudável: Durante o dia a dia do trabalho presencial existe uma alimentação baseada em fast foods, frituras, doces e estando em casa é mais provável que a alimentação seja mais saudável.
- Incorporação da família a atividade:
Os familiares poderão auxiliar na rotina do trabalho, deixando-a mais feliz.



Profissionais:

- **Maior liberdade profissional:**

Você poderá expandir seus conhecimentos profissionais sem ficar restrito as estruturas comuns do trabalho.

- **Privacidade desde que planejada:**

Dentro do seu escritório em casa, ninguém poderá te incomodar, a não ser que seja uma emergência.

- **Redução de custos (aluguel, transporte e infraestrutura básica):**

Com a facilidade do home-office é possível economizar com a infraestrutura básica para um negócio funcionar, ou seja, gastos com aluguel, com transporte, e contas básicas.

- **Rendimentos superiores aos níveis convencionais de mercado:**

Uma vez que existe uma diminuição de taxas e contas, torna-se possível utilizar essas sobras em outros investimentos.

- **Autogerenciamento profissional:**

Você faz o seu horário, podendo escolher qual horário vai trabalhar e qual irá se dedicar aos afazeres domésticos.

Empresariais:

- Economia com empregados e encargos sociais: Não haverá INSS, folha de pagamento, contracheque, licenças

e todos os encargos que um funcionário tem direito.

- Facilidade de mudança do ramo de atividade, em caso de insucesso:

Se nada der certo será mais fácil mudar de ramo de atividade, é somente encerrar as atividades e buscar uma outra área de atuação.

- Otimização de atividades:

O foco será no que realmente precisa ser feito, o trabalho

terá um rendimento maior e por consequência, conseguirá melhores resultados com menos tempo.

- Reforço a terceirização e à profissionalização de serviços:

Com o home-office muitas pessoas começaram a perceber que é possível ter um serviço de excelência, mesmo não sendo uma empresa física.

7

Como organizar uma rotina para o trabalho em home-office? E como organizar o ambiente de trabalho para o home-office?

Compartilhar o mesmo ambiente entre casa e trabalho requer muito jogo de cintura, tendo em vista os enormes desafios preparamos alguns

pontos cruciais para que realmente exista uma rotina.

- Tenha um espaço para o trabalho:

Busque um espaço dentro de sua residência que possa servir como espaço de trabalho, caso exista um cômodo vago invista neste espaço,

organizando-o para ser aconchegante e ter um caráter de escritório.

- Faça um acordo com a família:

Converse com as pessoas que moram com você e explique que mesmo estando em casa em determinado horário você irá trabalhar e cumprir uma agenda.

- Tire as distrações de perto:

Você precisa se ajudar a manter-se focado. Fique longe de aparelhos como televisão e celular, que podem ocasionar distração. O celular

pode ser uma ferramenta de trabalho, porém existem muito mais informações que

podem atrapalhar do que ajudar na hora da concentração.

- Mantenha os materiais e as mesas organizados:

Quanto mais limpa a mesa estiver é melhor. Evite deixar papéis espalhados por ela, para que possa se concentrar naquilo que realmente é

importante. Uma boa alternativa para a organização é escrever em um caderno as prioridades e arquivar o resto.

· Cuide bem dos seus arquivos:
Ao final do dia de trabalho catalogue todos os arquivos e tudo o que foi produzido durante o dia. Opte organizar pastas por temas.

· Trate bem o seu computador:
Atualmente o computador é a nossa ferramenta mais importante de trabalho. Portanto aposte em um bom antivírus e coloque-o sempre em modo de descanso. Quando finalizar o dia desligue sempre o computador para que possa realizar as devidas atualizações.

· Estabeleça um horário para resolver imprevistos:
Estabeleça uma rotina com seus familiares para que nenhuma urgência venha atrapalhar seu dia. Ainda assim, separe sempre ao menos 1 hora por dia para resolver qualquer imprevisto que venha a ocorrer.

· Saiba dizer não para as visitas:
Seja disciplinado com sua rotina, ou seja, não permita visitas de familiares ou amigos durante seu horário de trabalho. Desse modo isso não afetará sua carga horária e rendimento.

Como lidar com os filhos durante a quarentena?

A pandemia tem sido um grande desafio a todos, porém quando

diz respeito aos pais este se torna mais difícil que precisam lidar com todos os problemas do isolamento e com as crianças que não podem sair de suas casas.

· Mantenha a Calma:

É preciso manter a calma e conversar com as crianças de uma

maneira tranquila sobre o que está acontecendo.

· Crie uma rotina de estudos:

Desenvolva uma rotina semanal para seu filho como a que ele tinha na escola. Desse modo as crianças não irão se sentir de férias, pois é muito fácil confundir já que está em casa.

· Faça combinados:

Para que tudo ocorra bem, faça combinados com seus filhos em torno das expectativas das horas de lazer e estudos. Além disso, será uma oportunidade de passar mais tempo com seus filhos sem comprometer seus afazeres.

· Realizem atividades juntos:

Fazer atividades para você é um excelente momento de autocuidado e uma das coisas que podem ser divertidas de fazer junto de seu filho. Portanto, se você costuma fazer exercícios físicos pela manhã, deixe-as fazer com você.



Escute seus filhos:

Geralmente crianças fazem muitas perguntas, porém neste período de incerteza é muito importante escutar seus filhos.

Procure entender seus sentimentos e auxiliá-los a buscar soluções. Deixe seus filhos saberem que você entende suas preocupações e que não estão sozinhos. Incentive-as a continuarem expressando seus sentimentos.

Reserve um tempo para a família:

Procure guardar um tempo para estar 100% com a família, longe dos celulares. E realize atividades que possa envolver as crianças, como cozinhar, assistir filmes, além de ouvir músicas, cantar e brincar.

Cuide de você:

Por fim, reserve um tempo para cuidar de você, os pais precisam de cuidado e precisam relaxar. Reserve um momento para que vocês possam estar juntos e longe das crianças, para que recarreguem as energias e voltem energizados para lidar com o dia a dia das crianças em casa.

11

2º Capítulo: Prevenção fora de casa

As máscaras e os níveis de proteção

Em alguns países, como os orientais por exemplo, a população tem o costume de usar máscaras quando estão doentes, para assim pouparem as demais pessoas, como também usam quando os níveis de poluição estão muito altos.

Com o aparecimento do novo corona vírus, a quarentena tornou-se extremamente essencial, praticamente obrigatória. Mas, à medida que o tempo foi passando, as pessoas voltaram aos poucos a sair para trabalhar, ou até mesmo voltar a ter suas vidas sociais.

Mas, nos dias de hoje, como a vacina contra a COVID-19 ainda não está disponível, o uso de máscaras, seja em qual ambiente for, é obrigatório.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) então, determinou então uma série de parâmetros com o propósito de diminuir a transmissão do vírus.

Como o corona vírus pode se disseminar? Através da inspiração de partículas virais suspendidas em gotículas de saliva no ar, após o contaminado tossir, espirrar ou falar; e também pela inoculação das partículas virais de forma direta na mucosa da boca, nariz e olhos, por meio de toque das mãos nas partes citadas.

De qual forma as máscaras ajudam a prevenir a dissipação do vírus? Existem duas formas: funcionam como obstrução, reduzindo a eliminação das partículas virais da pessoa contaminada no recinto, e filtrando de forma parcial o ar inspirado pelo indivíduo saudável.

Porém, o uso da máscara deve ser feito de forma correta, como por exemplo, o manuseio correto da máscara, o fato da mesma estar bem ajustada, e **SEMPRE** cobrindo o nariz ou a boca. Quando for colocar e remover a máscara, procurar pegar apenas no elástico, e estar com as mãos devidamente higienizadas.

Se a máscara for de pano, sempre que ela ficar úmida, é necessário ser trocada, pois perdem a eficácia, devendo ser lavadas com sabão e água sanitária.

Eis aqui alguns exemplos do nível de segurança e garantia das máscaras:

13

MUITO ALTO: máscara N95 e cirúrgica (Sky, Embramac);
ALTO: Malha 100% algodão (3 camadas);

MODERADO: Malha 100% algodão (1 camada) e TNT Gramatura 40 (3 camadas);

BAIXO: TNT Gramatura 40 (2 camadas) e Máscara de confeitiro.

MUITO BAIXO: TNT Gramatura 40 (1 camada)

Como lavar as mãos corretamente?

Por conta da situação atual causada pela pandemia do COVID-19, tornou-se extremamente importante tomar as precauções devidas para evitar contrair o corona vírus.

O parâmetro mais eficaz é lavar as mãos com água e sabonete por aproximadamente 20 segundos.

Como se deve lavar as mãos para ficar mais protegido e evitar a doença?

O ideal é abrir a torneira e deixar que a água bata sem encostar na pia. Passar uma quantidade ideal de sabonete para lavar as mãos por inteiro e deixar criar espuma. Esfregar bem tanto as palmas quanto as costas, entrelaçar os dedos e friccioná-los. Também é ideal lavar bem os punhos. Secar bem as mãos e não deixar resíduos de sabão.

É importante, sempre que estiver na rua e pegar em qualquer superfície, ao chegar em casa ou escritório ou outro local, ir direto lavar as mãos.

Caso no local não tenha aonde lavá-las, passar imediatamente álcool em gel 70.

Qual álcool em gel devo utilizar?

Nesta pandemia do COVID-19, o álcool em gel se tornou essencial para a higienização das mãos (assim como objetos que possam ser tocados).

Deve ser usado regularmente para evitar a multiplicação do corona vírus.

Porém, para que o álcool possa ser efetivo, o mínimo da graduação alcoólica que precisa ser usado é 70 graus.

Devo utilizar luvas no mercado?

Com a pandemia do novo corona vírus muitas pessoas começaram a se preocupar com medidas de segurança, como utilizar as máscaras de maior eficácia, utilizar muito álcool em gel e usar luvas.

O uso de luvas para ir ao supermercado pode ser uma alternativa desde que coloque quando entrar no mercado e retire assim que sair.

A eficácia ainda não é comprovada.

Entretanto pode ser um cuidado a mais, porém não pode se descuidar e esquecer de lavar corretamente as mãos e utilizar o álcool em gel assim que retirar as luvas das mãos.

Devo utilizar a máscara face Shields?

A máscara face shield ou visor e protetor facial como é conhecida é uma máscara que está sendo aliada no combate ao covid, principalmente para aquelas pessoas que não podem realizar a quarentena com o trabalho home office.

Desse modo a máscara funciona como escudo facial ou viseira de proteção, evitando o contato do rosto com o ar.

Portanto impedindo a interação de qualquer gotícula expelida por pessoas contaminadas.

A máscara será de extrema utilidade para você que precisa pegar o transporte público todos os dias e precisa ter contato com muitas pessoas.

Quais são os principais benefícios em utilizar a máscara face shield?

- Aumento da proteção
- Proteção do rosto por completo
 - Maior conforto
 - Facilidade de usar
 - Simplicidade ao higienizar
- Torna a comunicação clara, evitando ruídos na VOZ
 - Menor exposição a doenças
- Evita toque nos olhos, boca e nariz, entre outros.

3ºCapítulo: Saúde mental na quarentena, como lidar?

ANSIEDADE NA PANDEMIA:

Com osurgimento da quarentena, em função do isolamento social que a pandemia do COVID-19 causou e continua a causar, muitas pessoas passaram a sofrer de ansiedade.

O que é ansiedade? Se trata de uma reação natural de nossos corpos, que consiste em sentimentos de inquietação, estresse, preocupação e agitação.

E como a pandemia pode contribuir para o aumento da ansiedade? De acordo com por exemplo, a psicóloga Michelli Gonçalves, a falta de certeza de quando esta situação vai terminar, o medo de contrair a doença, a possibilidade de vir a óbito, a distância social, a não adaptação às novas normas e rotinas, entre outros fatores, podem contribuir muito para que a ansiedade apareça durante nossa atual situação.

No caso do Brasil, antes mesmo da quarentena, a OMS já o havia indicado como o país mais ansioso. Então, tornou-se ainda mais necessário e importante cuidar da Saúde Mental.

Como identificar se você sofre de ansiedade? A ansiedade é uma agitação excessiva no sistema nervoso central, que pode ocorrer em níveis irregulares, e apresentar sintomas como nervosismo, irritabilidade, angústia, tristeza, sudorese, tremores, tonturas, dores musculares dentre muitos outros sintomas. Ou seja, não só nos traz desgastes mentais como sintomas físicos também.

Felizmente, existem muitos meios de se evitar sofrer com a ansiedade. Durante a quarentena, algumas medidas, mudanças e cuidados podem ser tomados para minimizar a situação:

- A criação de uma rotina, pode ajudar a driblar a situação.
- A autocobrança pode ser diminuída, pode tentar ser evitada, e deverá ser lembrado que não damos conta de tudo a todo momento.
- O cuidado consigo mesmo, como a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, mesmo que em casa, poderá ajudar muito.
- É importante pesquisar por notícias e informações de forma adequada, procurar por fontes que mostram a realidade, mas não de forma pessimista.
- O relacionamento virtual com família, parentes, amigos, pode ajudar a conectar pessoas durante este período. Fazer ligação por vídeo chamada, por exemplo, pode ajudar bastante a "matar a saudade". Existem vários aplicativos que conseguem "reunir" várias pessoas em uma única vídeo chamada.
- Incluir crianças por exemplo é benéfico para ambos. As crianças, assim como nós, passam por mudanças, e é necessário prevenir nelas também a segurança emocional.

ESTRESSE FAMILIAR NA PANDEMIA:

O convívio familiar na quarentena. Por causa da pandemia causada pelo COVID-19, o isolamento da família pode vir a causar grande estresse entre os cônjuges, entre os pais e os filhos, ou aqueles que moram juntos.

Vários motivos podem ajudar a tornar a situação mais complicada, como por exemplo, incertezas sobre o futuro, a suspensão de aulas, os avós não poderem ajudar no caso de crianças pequenas, as preocupações financeiras, e até mesmo o tipo de informações que são recebidas.

A maior convivência e a maior proximidade, requer que todos descubram novas formas de se relacionar, de conviver e isso tudo ajuda tudo a ser mais desafiador.

Mas, felizmente, esta situação complicada pode ser prevenida.

Por exemplo, ter momentos de diálogo em relação a tarefas e

afazeres em casa, deixar ambos os parceiros e crianças expressarem seus sentimentos e aflições, todos procurarem realizar atividades físicas juntos (no caso das crianças, procurar usar formas mais animadas), e juntos programarem momentos de prazer como brincadeiras, assistir filmes, ler livros e etc.

DEPRESSÃO NA QUARENTENA:

A depressão é uma circunstância de saúde mental crítica. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil possui mais de 12 milhões de pessoas com depressão, e no total do planeta, mais de 264 milhões de pessoas possuem a doença.

Com o surgimento da pandemia de COVID- 19, o fato de ser necessário estar em quarentena e ficar confinado, contribui ainda mais para o aumento deste problema. Em um estudo feito pela Uerj, foi apresentado que o aumento de depressão foi de 90% no prazo de pouco menos de um mês.

A depressão tem um grande potencial de morbidade. Se torna necessário, principalmente em tempos de pandemia, buscar ajuda, até mesmo que de forma virtual, para que se evite algo grave. O depressivo não mostra estar doente, mas quando o quadro é muito grave, pode-se notar fatos como por exemplo, declínio da higiene, mudança de peso, retardo psicomotor ou mesmo agitação psicomotora; humor deprimido e irritável, perda de prazer das atividades, fadiga e falta de energia.

Se sentir inútil, possuir pensamentos de morte e outros fatores, também pode ocorrer.

O que se pode fazer para ajudar a combater este problema? São algumas dicas: fazer exercícios físicos, ter uma dieta correta e balanceada, dormir o suficiente, procurar ficar o menos possível acessando redes sociais e evitar muitas notícias e informações, evitar drogas e bebidas alcoólicas etc.

PSICOLOGIA NA QUARENTENA:

Por sermos obrigados a ficar confinados, muitas vezes a solidão por exemplo, pode se tornar algo muito angustiante para muitas pessoas.

Mas não só isso, esta situação traz incertezas e inseguranças, por motivos variados, como questão financeira por ausência de trabalho, ter o medo de ser contaminado e até mesmo vir a morrer, e em alguns casos, até a violência conjugal.

É necessário reconhecer nossa insuficiência e aceitar a quarentena. Para ajudar a mantermos nossa saúde mental durante este período, podemos recorrer por exemplo a ajuda da psicologia.

As terapias à distância, podem ser um ponto positivo durante o isolamento. É importante estar conectados com pessoas que gostamos, mas também é fundamental se conectar com especialistas, os profissionais que são preparados para lidar com o problema e podem ajudar.

MEDITAÇÃO NA QUARENTENA:

A meditação na quarentena pode ser muito benéfica para ajudar a aliviar o medo, o pânico, a raiva e a melancolia. Por contribuir para a saúde mental, a meditação é até recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde), como forma de prevenir doenças. Seguem algumas dicas para ajudarem a fazer a meditação, que podem ser encontradas na internet de forma geral:

- Sentar-se de forma confortável e sempre com a coluna reta;
- Mãos abertas por cima das pernas, olhos fechados e mente esvaziada.
- Se concentrar na respiração para fazê-la da forma correta;
- Se manter relaxado, não ficar tensionado.

Tudo isso e muito mais dicas podem ser encontradas de forma gratuita online, até mesmo aplicativos para celular.

MÉTODOS DE RELAXAMENTO:

Por conta da pandemia, cerca de 1 bilhão de pessoas ao redor do mundo, estão confinadas em suas casas, passando por pânico, incerteza, insegurança, estresse... Se torna muito importante conseguir manter a saúde mental boa, e para isso, existem algumas forma de relaxamento que podem ajudar diante dessa situação. Aqui vão algumas dicas do que pode ser feito para ajudar no relaxamento:

- O banho terapêutico: ao tomar banho, aproveite o tempo não só para a limpeza corporal, como também a mental. Acenda uma vela, ou até mesmo luz baixa, coloque uma música de fundo suave, encha a banheira e fique por um tempo, relaxe. Caso não tenha banheira, o próprio chuveiro poderá ajudar nesta técnica para relaxar.

-Um Tempo para Si Mesmo: Muitas pessoas não vivem sozinhas, passam boa parte do dia com distrações, então é necessário procurar um tempo para poder estar exclusivamente só. A própria hora do banho, como citado acima, pode ser um tempo para estar a sos consigo próprio.

- Fazer Massagem: Peça para o companheiro ou alguém que viva junto, fazer uma massagem tranquilizante em você. Aproveite para praticar o amor próprio, a gratidão e a aceitação. E faça o mesmo com os outros que vivam juntos. Caso more só, isto não é um problema, faça massagem em si mesmo, utilize óleos ou cremes para massagem.

- Praticar Respiração Consciente: A maior parte do tempo, estamos com a respiração automática. Já a respiração consciente, envolve estar no controle desta. Estudos apontam que esta prática, ajuda a manter o cérebro saudável e jovem por longo prazo. Em sites como o Youtube, por exemplo, pode-se encontrar vídeos que ensinam as técnicas corretas para realizar essa experiência.

4º Capítulo: Receitas e dicas para manter a imunidade alta na quarentena

Neste período de pandemia, uma das grandes apreensões das pessoas é buscar providências para reforçar o sistema imunológico, com o intuito de obter mais defesa contra a doença.

Porém, mesmo sendo muito importante, a ampliação das defesas do corpo deve ser empregada a cada dia, e não somente na propagação de uma doença, para que a longo prazo seja mais eficiente.

As pandemias não só trazem infecção e mortes, mas também geram mudanças de comportamento, confusão social, e dispersão de informações inconvenientes.

A forma mais adequada de impossibilitar uma infecção é seguir as recomendações de precauções e estar saudável, com imunidade alta.

Temos aqui algumas dicas de sucos naturais que podem ajudar a manter a imunidade alta, lembrando que devem ser tomados todos os dias, durante a vida.

- **Abacaxi:** O abacaxi é uma excepcional fonte de vitamina C, fibras alimentares e antioxidantes. O suco desta fruta ajuda a prevenir gripes e resfriados, por exemplo.

- **Cenoura:** Graças a quantidade de vitamina A que a cenoura possui, ela se torna um bom alimento para visão. Os antioxidantes contidos nela, aumentam a expectativa de vida.

- **Morango:** O morango contém muita vitamina C, sendo antioxidante, prevenindo a gripe e fortalecendo os ossos. Pode-se fazer suco ou consumir cerca de 10 a 12 unidades por dia.

- **Couve:** Tomar suco de couve traz benefícios como por exemplo, ser anti-inflamatória e cicatrizante. Além de conter muito cálcio e magnésio.

- **Limão:** Tomar suco de limão irá deixar o sistema imunológico mais fortalecido, evitará o envelhecimento precoce e alcalinizar o sangue.

5ºCapítulo: Tendências no pós corona vírus:

Como será o mundo após a pandemia do COVID 19?

Alguns estudos mostram, que algumas tendências e valores, irão mudar na vida dos humanos. E não é somente a rotina nos dias de isolamento que mudou. Mudanças profundas serão feitas. O mundo não será como antes, e precisamos nos acostumar com essa situação.

As transformações irão aparecer na economia, modelos de negócios, relações sociais, cultura, psicologia social, dentre outros exemplos.

Na questão de ensino e trabalho, por exemplo, muita coisa será feita de forma remota. Em relação aos valores pessoais, a solidariedade e empatia deverá aumentar.

Eis alguns exemplos no que poderemos ver as mudanças:

- Crenças e valores serão repensadas. As crises obrigam as comunidades a se unirem e trabalharem mais como equipe.
- Menos será mais. Por causa da crise financeira gerada pela pandemia, as pessoas irão mudar em relação ao consumo e passarão a economizar mais.
- Espaços de comércios e restaurantes, por exemplo, serão repensados. Como a situação traz medo e ansiedade, lugares fechados passarão por mudanças, não só estruturais, como na questão de higienização, espaços entre as pessoas e etc.

Sobre a Happy Life:

A Happy Life é uma Corretora de Seguros e Consultoria que foi criada pelo Sr. Alejandro Herbón Pérez no ano de 2001, após seu vasto conhecimento no mercado de planos de saúde.

A Happy Life tem como missão a atenção e sinceridade com o cliente, entregando soluções em saúde.

Contato: (11) 3285-5200/ (11) 96448-0010

Endereço: Rua Matias Aires, 402 - 1º Andar, cj 11

Nossas redes sociais:



@happylifecorretora



Happy Life Corretora de Seguros

Referências:

Blog Virtude
Brazilian Times
Drauzio
Emtempo
Folha

<https://institutoneurosaber.com.br/como-lidar-com-as-criancas-na-quarentena/>

<https://noticias.band.uol.com.br/noticias/100000986845/devo-usar-luvas-ao-ir-no-supermercado-infectologista-responde.html>

<http://blog.volkdobrasil.com.br/mascara-face-shield/>

<https://www.hypeness.com.br/2020/03/6-receitas-para-aumentar-a-imunidade-e-manter-a-disposicao-na-quarentena/>



NEW NORMAL