



# *Páscoa: Cristo Vive!*

## **AINDA HÁ ESPERANÇA**





# EM TEMPOS DE TURBULÊNCIA É PRECISO PRESERVAR A SAÚDE MENTAL

Já faz um ano que a vida da maioria dos brasileiros virou de cabeça para baixo. Home office, filhos estudando em casa, insegurança, medo e luto. Desde o início da pandemia da COVID-19 os momentos de turbulência têm sido frequentes.

Pensando no bem-estar dos nossos colaboradores, conversamos com a Coordenadora do Curso de Psicologia da UniEVANGÉLICA, Prof<sup>a</sup>. Márian Hanna Daccache juntamente com a Assistente do LAHAC e egressa do Curso de Psicologia, Ana Luiza Cabral. As duas nos deram dicas de como manter a saúde mental em dia.

Confira os principais trechos desta conversa super agradável.

## Como manter um pensamento saudável em meio a esse tempo de turbulência?

Um dos passos mais difíceis, mas necessário, é aceitar que a doença é uma realidade, que estamos em meio a uma pandemia e que é necessário exercermos nossa responsabilidade social. Depois precisamos decidir de que forma iremos nos posicionar diante dessa realidade; e é aí que precisamos nos esforçar para manter o pensamento positivo, mesmo em meio a tantas perdas e notícias ruins.

## E como fazer isso?

Buscar sempre e diariamente não cair em desespero, viver um dia após o outro aproveitando o momento presente e procurando apegar aos desfechos positivos, limitar o acesso às notícias catastróficas, aproveitar bem o tempo, procurar sempre ver o lado bom das situações e das pessoas, olhar para as adversidades como um desafio e uma oportunidade de crescimento pessoal, cuidar de si mesmo e dos seus e permanecer confiando que essa situação é passageira e que em breve, tudo estará melhor.

## Várias pessoas começam a ter crise de ansiedade. Como entender a hora de buscar ajuda profissional?

O desespero é um estado de desânimo e de desesperança frente a uma situação difícil. Um autor da psicologia, Viktor Frankl, que passou pelo campo de concentração disse que o desespero é o sofrimento sem propósito. Sofrer, nesse contexto é completamente compreensível, mas o que fazemos com esse sofrimento é que vai determinar a dimensão que isso terá na nossa vida. A ansiedade, até certo ponto, é uma emoção saudável e esperada, pois ela nos alerta para situações de perigo ou que ameaçam o nosso conforto. Essa ansiedade saudável pode ser chamada "funcional". Já a ansiedade disfuncional

é caracterizada por ser uma resposta desproporcional, exagerada, que aparece muitas vezes de forma inesperada, paralisando o indivíduo causando a sensação de pânico e então, trazendo prejuízos significativos. Ao perceber que esses sintomas têm aumentado em intensidade e frequência nos seus dias e têm te impedido de manter sua qualidade de vida, então é hora de procurar ajuda.

## E quais são as dicas para as pessoas manterem a mente em equilíbrio?

Procure estabelecer uma rotina em casa, divida as tarefas domésticas, os horários de estudo, aulas, descanso e inclua nessa rotina a prática de exercícios físicos; procure ter uma alimentação balanceada, sem exageros e compulsões; ter uma rotina de sono; afastar-se de notícias catastróficas e diminuir o uso do celular e das redes sociais; exercitar a fé; manter uma rede de apoio, mesmo por meio de chamadas telefônicas, de vídeo ou mensagens; incluir e apostar em atividades que contribuam com a cognição; treinar o pensamento positivo. Nunca esqueça que estes são exercícios diários, o importante é perseverar e recomeçar todos os dias. Sempre que for possível, faça terapia. Procure o autoconhecimento e o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

## EXPEDIENTE

Este é o AEE Notícias, um meio de comunicação *on-line* da AEE. Enviado mensalmente a todos os colaboradores por e-mail e também disponível no Portal RH.

**Presidente da AEE:** Augusto César Rocha Ventura  
**Diretor Administrativo:** Lúcio Boggian  
**Diretora Financeira:** Cida Pereira  
**Recursos Humanos:** Luana M. Costa

**Jornalista:** Ana Cláudia Oliveira  
**Departamento de Eventos:** Larissa Mello  
**Diagramação:** Ricardo Alves  
**Fotos:** Mauro Sérgio - Eduardo Coelho

# ESTAMOS FINALIZANDO MAIS UM CICLO, MOMENTO DE PROFUNDA GRATIDÃO E REFLEXÃO

Ao olharmos para trás, apesar do desafio especialmente devido à pandemia da Covid-19, podemos perceber de forma muito nítida, a bondosa mão de Deus a nos guiar como família AEE. Observamos que no meio de uma sociedade envolta em crise política, econômica e moral, houve um crescimento orgânico, contínuo e holístico em nossa instituição. Isso porque aconteceu uma ação firme, responsável e comprometida com o bem de todas as pessoas envolvidas no processo, seja daqueles que servem ou dos que recebem os serviços das mantidas da AEE.

Nesse sentido, agradecemos a Deus o empenho de todos os membros da AEE. A presidência sábia e responsável do Conselho de Administração da AEE, na pessoa do Dr. Ernei de Oliveira Pina e conselheiros Cicílio Alves de Moraes, Ivan Gonçalves da Rocha, Geraldo Henrique Ferreira Espíndola, Francisco Barbosa de Alencar, Augusto César Rocha Ventura e Djalma Maciel de Lima. Ao mesmo tempo, nossa oração é que a próxima administração, com a Presidência do Dr. Augusto César Rocha Ventura, seja plena de sabedoria e convicção da direção do Eterno, cientes da nossa visão de ser identificada como

uma Instituição Cristã de Excelência, academicamente preparada, bíblicamente fundamentada e globalmente comissionada, na certeza que a fé em Jesus Cristo é central para tudo que somos, pensamos e fazemos. Assim, cooperaremos na transformação integral daqueles que transformarão a sociedade. Que o Eterno nos ajude.

## Desejo de sabedoria ao Conselho de Administração da AEE:

### Presidente:

Augusto César Rocha Ventura

### 1º Vice-Presidente:

Ernei de Oliveira Pina

### 2º Vice-Presidente:

Francisco Barbosa de Alencar

### 1º Secretário:

Ivan Gonçalves Rocha

### 2º Secretário:

Cicílio Alves de Moraes

### 1º Tesoureiro:

Djalma Maciel de Lima

### 2º Tesoureiro:

Geraldo Henrique Ferreira Espíndola



**Augusto César Rocha Ventura**  
Presidente da Associação Educativa Evangélica

## QUEM INVESTE EM CONHECIMENTO NUNCA ERRA



Buscar conhecimento, ler e estudar é um hábito comum entre várias personalidades de sucesso. E é preciso estar sempre atento às novidades e buscar se aprimorar cada vez mais.

Para os professores da AEE, isso é fundamental. E é por isso que o AEE Notícias quer parabenizar todos os nossos professores que têm dedicado tempo a aprender.

Parabéns a todos os recém aprovados em mestrados e doutorados. Vocês são nosso orgulho:

### Engenharia Civil - UniEVANGÉLICA

- Profa. Elke Dias de Sousa - Doutorado do Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Matemática da Universidade de Passo Fundo - UPF

### Direito - Campus Ceres

- Prof. Guilherme Soares Vieira - Programa de Doutorado em Direitos Humanos pela UFG
- Profa. Marina Teodoro - Programa de Doutorado em Ciências Ambientais pela UniEVANGÉLICA

### Arquitetura e Urbanismo - UniEVANGÉLICA

- Profa. Simone Buiatt - Programa de Doutorado em Arquitetura e Urbanismo da UNB

### Pedagogia - UniEVANGÉLICA

- Profa. Melyssa Barbosa Vilar - Programa de Mestrado em Sociedade, Tecnologia e Meio Ambiente da UniEVANGÉLICA

### Engenharia Civil - Campus Ceres

- Prof. Joaquim Orlando Parada - Aprovado em Doutorado em Ciências Mecânicas - UNB

### Faculdade Evangélica de Ceres

- Prof. Francisco Ronaldo Caliman - Programa de Doutorado em Movimento Humano e Reabilitação - UniEVANGÉLICA
- Profa. Geisenely Vieira dos Santos Ferreira - Programa de Mestrado em Ciências Moleculares - UEG
- Prof. Roberto Carlos Rosa - Programa de Doutorado em Movimento Humano e Reabilitação - UniEVANGÉLICA
- Prof. Fernando Pires Viana - Programa de Mestrado para Educação Básica - IFG

# DICAS PARA UM HOME OFFICE MAIS PRODUTIVO

Com o agravamento da pandemia da Covid-19, a maioria das cidades brasileiras teve que recorrer novamente ao isolamento social, deixando abertos apenas os setores ditos essenciais. Com isso, mais uma vez, muitos de nós aderimos ao home office.

Só que muita gente ainda tem dificuldade em manter uma rotina produtiva em casa. Por isso, o AEE Notícias conversou com o Coordenador dos cursos de

Administração e Ciências Contábeis, Prof. Ieso Costa Marques, que nos deu dicas de como deixar o trabalho leve e produtivo. "O home office nos pegou de surpresa, o brasileiro não estava acostumado com este formato. Realmente ele requer disciplina, organização e colaboração de toda a família", explicou o Prof. Ieso.

Mas Ieso afirma que há muitas vantagens em trabalhar de casa. "Uma grande vantagem do home office é o ganho de tempo para ficarmos com a família, praticarmos exercícios em casa e até fazer um curso extra online. Muitos trabalhadores gastam 1h30 para ida e 1h30 para o retorno ao trabalho. Isso significa um ganho diário de 3h que podem ser bem usufruídos.

O trabalho em casa é ainda mais complicado quando há crianças também em aulas online. Mas vai aí algumas dicas valiosas para você começar a usar hoje mesmo:

- A família precisa sentar, conversar, discutir prioridades e montar um cronograma. À



medida que as crianças vão realizando estas tarefas, elas podem ser premiadas com um lanche especial, um filme em família ou um brinquedo;

- A saúde física, emocional e espiritual precisa ser preservada. Dormir 8 horas diárias é muito saudável e isso deve ser priorizado. Todavia, os pais em home office podem avaliar se seria interessante acordar uma hora mais cedo. Com isso, as atividades que requer um raciocínio e silêncio podem ser priorizadas. Orientar as crianças para acordar, tomar banho, e fazer as tarefas precisa se tornar uma regra. O atraso de um representa uma bagunça na agenda do outro. À medida em que as crianças estão cumprindo suas etapas, que tal marcar um xis numa planilha grudada na parede? Fica a sugestão;
- Para os adultos, é importante organização e planejamento. Quem trabalha em home office precisa dormir bem, acordar pontualmente,

fazer uma lista de atividades para não se perder, tomar banho, colocar uma roupa de trabalho e não pijamas, e cumprir uma rotina parecida com o trabalho presencial;

- O nosso organismo precisa compreender que estamos trabalhando. Nada de redes sociais em excesso, nem assistir séries ou ficar ligando para a família inteira;

E não é apenas isso. O professor Ieso garante que o trabalho em casa é apenas uma questão de organizar a rotina e se adequar. Siga essas dicas e seja produtivo:

- Reduza outras despesas se for o caso, mas capriche numa boa internet;
- Respeite as pausas para descanso, almoço, café - como ocorria no presencial;
- Dialogue com a família, escreva bem grande num papel na parede as prioridades;
- Monte listas;
- O lazer será no final de semana e não durante o home office;
- Esteja limpo, calçado, perfumado, vestido como se você estivesse na empresa;
- Alimente-se a cada três horas, não fique muito tempo sem comer. Quando a pessoa deixa para comer tudo de uma vez dá muito sono e a produtividade cai;
- Mantenha o ambiente limpo, organizado e não misture comidas e documentos.

## NOSSOS TALENTOS

## UM SABOR BEM DOCINHO PARA A FAMÍLIA

A receita desta edição tem tudo a ver com a Páscoa. É fácil de fazer e com certeza será sucesso entre a criançada. Quem ensina é a Encarregada do Departamento de Eventos, Larissa Cordeiro. "Essa receita é da minha mãe. Ela sempre faz para os netos e é um sucesso", conta.

Então vamos lá! Mãos na massa para aprender a fazer um sorvetão.

## SORVETÃO

### INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite (sem soro)
- 2 latas de leite
- 5 gemas
- 1 pitada de sal
- Açúcar
- Achocolatado

### 1º CREME

Passa as gemas pela peneira, junte o leite condensado e o leite e leve ao fogo. Quando começar a ferver, retire do fogo e reserve.

### 2º CREME

Bata 5 claras em neve com 10 colheres de açúcar, acrescente o creme de leite sem soro e mexa sem bater.

Depois misture levemente os dois cremes e reserve.

### MONTAGEM

Faça uma calda de açúcar caramelizada.

Faça outra calda com leite e 3 colheres de achocolatado e deixe ferver.

Unte uma forma de pudim com a calda caramelizada. Despeje por cima a calda de chocolate. Por último, despeje os dois cremes misturados e leve ao congelador.

No dia seguinte, aqueça em banho maria na chama do fogão e desenforme. Com certeza será um sucesso!

