

**agora.**

**Mackenzie Rio**

Edição Maio | Ano 3 | Número 01

# LIVE SOLIDÁRIA

**SAIBA COMO FOI A LIVE SOLIDÁRIA**

**VEJA COMO A UNIÃO E A  
APLICAÇÃO DOS VALORES DE  
VIDA AJUDAM NA SUPERAÇÃO  
NO SEGUNDO ANO DA  
PANDEMIA**

**O QUANTO AS QUESTÕES  
SOCIAIS ESTÃO RELACIONADAS  
À SAÚDE MENTAL?**

**COMO AUMENTAR A SUA  
PRODUTIVIDADE NO  
TRABALHO REMOTO**

# EDIÇÃO Maio

## Ano 3 | Número 01

**03**

Mackenzie unido na  
Live Solidária.



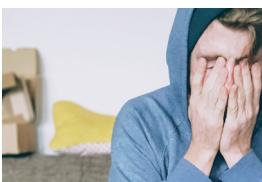
**04**

Especialistas dão dicas  
para superar tempos  
difíceis através das  
lives organizadas pelo  
Mackenzie Rio.



**05**

Estudo de docente  
mackenzista analisa  
impactos de programas  
sociais na vida de  
crianças e adolescentes.



**07**

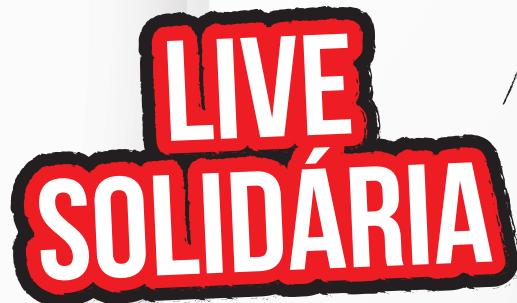
Práticas para não se  
distrair durante o  
Home Office.



**EDIÇÃO Maio**  
Ano 3 | Número 01

**agora.**  
Mackenzie Rio

# LIVE SOLIDÁRIA TROUXE MENSAGENS DE UNIÃO, PROATIVIDADE E ESPERANÇA



A Live Solidária “A Fome Não Espera”, foi realizada no sábado, 17 de abril, e foi um sucesso! O evento tinha como intuito arrecadar alimentos e cestas básicas para aquelas pessoas que mais necessitam, e contou com a realização de diversas atrações culturais e mensagens edificantes.

O chanceler do Mackenzie, Reverendo Robinson Grangeiro Monteiro, foi o condutor da live, transmitida do Centro Histórico e Cultural Mackenzie (CHCM), no prédio 1 do campus Higienópolis. O Reverendo lembrou que a solidariedade é uma marca da Instituição: “Tudo relacionado ao Mackenzie se tornou realidade por causa de uma palavra: doação. E em 150 anos, a Instituição se caracteriza por essa palavra: doação de vida, de talento, de energia”, declarou.

Durante o evento, era possível fazer a doação de cestas básicas por meio de um QR Code. Além disso, todas as unidades do Mackenzie espalhadas pelo país também estavam prontas para receber doações de alimentos não perecíveis e itens de higiene, pela entrega no sistema drive-thru.

“O presente que o homem faz alarga-lhe o caminho e leva-o perante os grandes”. Que lembraremos sempre dessa mensagem de Provérbios. A

sua história pode ser contada a muitos. Do pouco que você tem, a sua história mostrará ao mundo que todos nós podemos fazer algo para aquele que necessita”, afirmou o reverendo Roberto Brasileiro, presidente do Supremo Concílio da Igreja Presbiteriana do Brasil (IPB), associada vitalícia do Instituto Presbiteriano Mackenzie (IPM). Ele fez uma rápida reflexão no começo do evento.

A live contou, ainda, com a participação do cantor Paulo César Baruk; do humorista Jonathan Nemer; do nadador paralímpico, recordista brasileiro, Daniel Dias; do goleiro de futebol Júlio César Santos, revelado pelo Corinthians, além dos renomados pregadores: Augustus Nicodemus e Hernandes Dias Lopes. Diversas autoridades mackenziatas, alunos e antigos alunos também participaram, por meio da gravação de mensagens em vídeo.

O chanceler do Mackenzie agradeceu a contribuição de todos que estavam dispostos a doar e compartilhar essa ação, convidando mais pessoas a ajudar: “Todo mundo unido nessa ideia de que a fome não espera, de que nossa mão estendida não pode ficar para nós, tem de ser em direção ao próximo”, disse o reverendo.

# Jornadas DA ALMA

29/03 - Angústias em tempos de Covid-19

30/03 - Dores que nos transformam

31/03 - Você é feliz?

01/04 - Escrevendo um novo roteiro

02/04 - Arte, resiliência e transcendência



## SÉRIE DE LIVES DO MACKENZIE RIO DESTACA PONTOS PARA A SUPERAÇÃO NO TEMPO DA PANDEMIA

Realizada de 29.03 a 02.04, no YouTube da FACULDADE PRESBITERIANA MACKENZIE RIO, a série de lives “Jornada da Alma” reuniu diversos palestrantes para esclarecer que, apesar do contexto difícil que o segundo ano da pandemia trouxe, é possível superar os problemas de uma forma animadora e unida com o próximo. Valores como: a criatividade, a disciplina, a determinação, a empatia e o amor ao próximo, são fundamentais nesse processo, de acordo com os apontamentos feitos pelos oradores.

Dentre tantos momentos marcantes durante essa jornada, destaca-se o pensamento levantado pela doutora Ana Achkar na live “Arte, Resiliência e Transcendência” de que a criatividade nos amplia a flexibilidade cognitiva, é a chave da nossa permanência no mundo de forma saudável e o que nos leva a caminhos possíveis para a saída de questões desafiadoras.

Em sua participação, o reverendo Eduardo Rosa exaltou outro grande fator para a superação,

que é ter o equilíbrio entre a complexidade e a simplicidade da vida. Em sua fala ele afirma que junto das conquistas pessoais é muito importante valorizar os detalhes simples da vida, como os relacionamentos, por exemplo.

O evento foi acompanhado por mais de 900 pessoas e as lives estão disponíveis no YouTube do Mackenzie Rio. Você pode assistir clicando nos links abaixo.

**02/04 - Arte, resiliência e transcendência**  
Palestrante: Pós Dra. Ana El.

**01/04 - Escrevendo um novo roteiro**  
Palestrante: M.Sc. Ricardo Pajé.

**31/03 - Você é feliz?**  
Palestrante: Dr. Eduardo Rosa Pedreira.

**30/03 - Dores que nos transformam**  
Palestrante: Dr. Edson Fernando.

**29/03 - Angústias em tempos de Covid-19**  
Palestrante: Pós Dra. Fernanda Mara.

# PESQUISA DE PROFESSORA MACKENZISTA MOSTRA RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E QUESTÕES SOCIAIS

As desvantagens sociais, como: pobreza, moradia precária e evasão escolar, podem impactar diretamente a saúde mental de crianças e adolescentes e Programas de Transferência de Renda podem minimizar essa influência negativa, como revela uma pesquisa da professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM), Cristiane Silvestre de Paula, feita em parceria com diversas universidades estrangeiras, dentre elas a London School of Economics and Political Science, da Inglaterra.

Cristiane e outros especialistas estudam, desde 2018, a dinâmica entre pobreza e saúde mental em jovens, examinando o impacto de políticas de redução da pobreza na saúde mental, nas oportunidades de vida visando entender o risco futuro de pobreza em seis países em desenvolvimento. São três países da América Latina (Brasil, México e Colômbia) e três da África (África do Sul, República da Libéria e República do Malawi). O projeto é chamado Poverty reduction, mental health and the chances of young people: understanding mechanisms through analyses from 6 low- and middle-income countries ou CHANCES-6. No Brasil, a pesquisa é feita em parceria com a professora da Universidade São Paulo (USP), Alicia Matijasevich.

“A infância e a juventude representam fases de importantes mudanças sociais, emocionais e comportamentais, com desafios em diferen-



tes aspectos da vida, como educação, transformação nas relações pessoais e transição para o trabalho”, explica a professora mackenzista ao apontar a razão pela qual o estudo foca nessa população

De acordo com Cristiane, quando as famílias recebem uma renda básica, em algum programa social, a tendência é que este dinheiro, ainda que mínimo, possa provocar melhoria na saúde mental. “Programas de intervenção que ajudem crianças e jovens a passarem por essa fase, podem alterar suas trajetórias, melhorando suas oportunidades de vida a curto e a longo prazos, gerando benefícios emocionais, sociais e econômicos”. Os problemas de saúde mental investigados são estresse psicológico, ansiedade, depressão, problemas de comportamento e cognição.

Espera-se que a verba recebida pelas famílias

possa melhorar as oportunidades de vida, como, por exemplo, proporcionar à aquisição de material escolar, livros e cursos, levando a maior acesso e consequentemente melhando a autoestima do usuários, além de contribuir para a compra de produtos básicos, como de gênero alimentício, roupas e produtos de higiene.

Cristiane explica que os dados do CHANCES-6 são os primeiros do mundo a articularem resultados de milhares de jovens de diferentes países, combinando dados quantitativos com entrevistas em profundidade com jovens e suas famílias.

Um resultado preliminar interessante da pesquisa foi que se por um lado, o cumprimento de algumas obrigações para o recebimento da renda básica (condicionalidades) tem gerado melhoria nos índices de saúde, por outro, tem gerado estresse nos usuários porque “o não cumprimento acarreta na perda do benefício, que faz muita diferença na vida das famílias”, explica a mackenzieira.

## Dados no Brasil

Com um artigo de revisão em preparo, a professora Cristiane afirma que no Brasil, após o programa Bolsa Família, criado pelo Governo Federal em 2003, foi bastante útil para a redução dos índices de pobreza e para melhorar a vida no aspecto da saúde geral, como a melhora nutricional e redução de doenças infectocontagiosas. No entanto, dados preliminares (de um artigo submetido para publicação em fevereiro de 2021) revela que o programa não chegou a promover a saúde mental dos jovens.

“Os motivos estão sendo analisados no artigo

e continuarão em análise, mas um dos fatores parece ser o baixo valor do benefício, que acaba sendo usado para comprar gêneros alimentícios, o que não tem gerado retornos mais amplos, como impacto na saúde mental e oportunidade de vida das crianças/jovens”, explica a docente.

Na Libéria, por exemplo, os dados indicam que receber terapia somada ao auxílio financeiro reduzia e mantinha o efeito positivo na saúde mental e na queda de violência perpetrada por jovens adultos do sexo masculino.

Por outro lado, a professora chama a atenção para possíveis desmontes na área dos programas sociais, como, por exemplo, a redução do número de famílias atendidas, algo que aconteceu de 2017 a 2019, com retomada em 2020 mas que se estabilizou desde então. “É bastante preocupante, considerando que o Bolsa Família estava bem estabelecido em todas as regiões do país e vinha se expandindo desde seu início”, aponta ela.

## Período da pandemia

Com o estudo em andamento, os pesquisadores aproveitaram para avaliar os impactos dos programas financeiros aplicados durante o período de isolamento social para contenção do coronavírus, como o Auxílio Emergencial, aqui no Brasil que, em 2020, era quase sete vezes maior que o valor dado pelo Bolsa Família.

“O Auxílio Emergencial sim, tem sido fundamental para as famílias, principalmente para aquelas em extrema pobreza que vivem basicamente do Bolsa Família. Digo isso, principalmente, porque o valor do Auxílio é muito maior”, aponta a professora.

No entanto, ela volta a lembrar que apenas pagar o valor não é suficiente para melhorar as condições de saúde mental dos jovens. Para isso, são necessárias ações feitas em conjunto com o pagamento dos benefícios.

Um artigo do CHANCES-6, publicado na Lancet Psychiatry em 2021, apresenta dados preliminares do Brasil, Colômbia e África do Sul e aponta algumas medidas que podem ajudar na melhoria da saúde mental de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, a partir dos programas de transferência de renda.

São cinco recomendações. "Gostaria de des-

tacar duas delas, sendo a primeira sobre novas abordagens de identificar os jovens em situação de risco e que podem desenvolver ou estar vivenciando problemas de saúde mental. Estruturas de bem-estar e proteção social estabelecidas podem ser usadas para identificar estes jovens durante ou após a pandemia, sem a necessidade de investir em procedimentos formais de avaliação de saúde mental", explica Cristiane. Uma segunda proposta seria no sentido de facilitar o acesso a informações existentes por meio de uso da tecnologia, como encaminhamento de mensagens de textos e mídias sociais, com informações sobre a covid-19 e medidas para preservação da saúde mental.

## ATITUDES PARA NÃO PERDER O FOCO DURANTE O HOME OFFICE

O home office veio para ficar, mas ainda divide opiniões. Alguns trabalhadores o defendem, outros não se adaptam e as organizações, na outra extremidade, estão experimentando todas as possibilidades para continuar com suas atividades da melhor forma possível e com segurança nos tempos de pandemia.

Ainda não há uma perspectiva para a volta total do trabalho presencial e a dúvida que paira é: e se a minha empresa decidir manter o home



office definitivamente?

É por isso que neste artigo, reunimos algumas dicas para não deixar que a vida em casa se torne um obstáculo para o foco no trabalho e não atrapalhe o seu rendimento diário.

### 1- Faça um plano de metas do dia.

Para ter foco é preciso saber o que fazer primeiro, por isso, determine as prioridades do dia

de trabalho com um plano de horários e de metas. Nele, escreva o objetivo de cada tarefa e a data de entrega.

2- Mantenha seu ambiente de trabalho arrumado.

A fórmula é simples: menos bagunça é igual a menos trabalho. Para que seu dia seja mais produtivo, o seu local de trabalho deve estar limpo e organizado. Evite o acúmulo de papéis antigos e irrelevantes, tenha perto apenas o material que irá utilizar e preze pela limpeza e higiene do local que escolher para trabalhar.

3- Evite distrações.

Feche os aplicativos de redes sociais durante a jornada de trabalho, deixe aberto no computador ou celular apenas o conteúdo essencial e aquilo que está relacionado às atividades institucionais.

4- Faça intervalos.

As pequenas pausas durante o dia ajudam no equilíbrio mental e emocional, como também recuperam a energia para enfrentar as atividades mais intensas do trabalho. Descansos de no mínimo 10 minutos para: levantar-se da cadeira,

dar uma volta pelo apartamento ou casa, ouvir música e até fechar um pouco os olhos, são ações simples que com certeza ajudam a chegar ao fim do dia de trabalho com mais estabilidade e segurança.

Comece hoje mesmo a tomar essas medidas e veja os benefícios que elas trarão ao seu home office. E lembre-se: é preciso estar preparado para a possibilidade deste modelo de trabalho permanecer por mais tempo.



Faculdade Presbiteriana  
**Mackenzie**  
Rio

#### Sugestão de conteúdo

comunicacao-rj@mackenzie.br

Tel.: (21) 2114 5236/5237

Rua Buenos Aires, 283. Centro - Rio de Janeiro/RJ

Expediente "Agora Mackenzie Rio"

Direção Geral: Wladymir Soares de Brito

Coordenação Administrativa e Financeira: Rogério de Andrade

Núcleo de Comunicação e Marketing (Nucom):

Responsável: Liomara Carmo

Redação: Nathan Sahium e Vinícius Felix

Diagramação e Projeto Gráfico: Thatiana Costa e Vinícius Felix

Pesquisa e apoio: Nathan Sahium e Liomara Carmo

Fotografia: Núcleo de Comunicação e Marketing