



28 DE OUTUBRO DIA DO SERVIDOR PÚBLICO HOMENAGEM

No dia em que se busca comemorar a gratidão que o País deve ter para com seus servidores, que por sinal coincide com o dia em que se comemora São Judas Tadeu, que também foi servidor público, por sua condição de “cobrador de impostos”, a ANFIP-RJ, nesse momento de Pandemia da COVID 19, que tem imposto tantas restrições à população em geral, só pode ter orgulho de representar a categoria dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil, ativos e aposentados, pela dedicação permanente e incansável, mesmo em momentos como os atuais, em busca de melhores receitas para o atendimento das necessidades do bravo povo brasileiro, incluído o justo direito à aposentadoria após anos de dedicação ao engrandecimento de nossa Pátria. Que Deus abençoe a todos com graças abundantes, para que possam continuar na dedicação à causa pública, que tem sido a marca incontornável de sua atuação.

• CONSELHO DELIBERATIVO ADIA ELEIÇÕES NA ANFIP-RJ

PAG 3

• NOTÍCIAS DAS AÇÕES JUDICIAIS EM EXECUÇÃO

PAG 4

• A REFORMA ADMINISTRATIVA E OS SERVIDORES EM ATIVIDADE

PAG 5

• RECADASTRAMENTO ANUAL

PAG 6

• ESPAÇO SAÚDE - COMO VAI A SUA SAÚDE MENTAL?

PAG 8

Funcionamento da Anfip-RJ

Desde o início do isolamento social (16/03/2020), nossa Entidade vem prestando atendimento à distância, via telefone e e-mail, a todos os seus associados. Esse período tem sido muito difícil, principalmente para nós, brasileiros, acostumados a um comportamento por demais afetuoso.

Nosso público associativo soube compreender as nossas dificuldades, uma vez que, na condição de empregadora, somos responsável por manter e estimular uma convivência saudável entre nossos empregados, associados/familiares e visitantes.

Por isso, pensamos muito antes de anunciar a volta das atividades normais na sede social da Entidade. Estamos voltando gradativamente, a princípio às segundas, quartas e sextas-feiras, das 8:30h às 15:30h, haja vista que algumas das ações, necessárias ao funcionamento da Associação não podem ser executadas à distância, mas sim no local de trabalho.

Porém, para a comodidade dos nossos sócios, continuaremos com o atendimento à distância, por meio dos seguintes contatos:

Funcionárias:

Maria Teresa

21) 994529761

Rosana Soares

(21) 964818063

Presidente:

Leila Signorelli

(21) 965022287

ANFIP-RJ

Conselho Executivo Presidência

Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade

Diretorias

Administração Patrimônio e Orçamento

José Arinaldo Gonçalves Ferreira

Secretária

Sônia Maria Cunha dos Santos

Finanças

Luiz Gonzaga Bernardo

Assuntos Jurídicos

João Barros Padilha

Política de Classe e Cultura Profissional

Marcílio Henrique Ferreira

Assuntos de Aposentadoria e Pensões

Maria Ana da Silva

Serviços Assistenciais

Ângela Maria Vieira da Silva

Comunicação Social

Maria da Trindade Mendes Paiva

Social Esporte e Lazer

Adilson da Silva Bastos

Suplentes

Aniceto Martins

Manoel Mesquita Rodrigues (em memória)

Nicolau Gomes da Silva

Robson Guedes Lassarot

Conselho Deliberativo

Presidência

Rosana Escudero de Almeida

Vice-presidência

Osvaldino Messias Aragão

Secretário

José do Nascimento Freitas

Membros

Alexsandro Cardoso da Cruz

Izabel Chanesman Pizzolante

José Carlos da Silva

Luzia Barbosa Ladeira Ferreira

Marlene Pinheiro Correa de Mattos

Norma dos Santos

Waldyr Martins Lopes Júnior

Suplentes

Regina Fátima Martins Rachide

Francisco Vilar do

João Batista Cerqueira Turon

Conselho Fiscal

Edson de Camargo Castro

Rivaldo Barreto dos Santos

Valmir de Oliveira

INFORMATIVO ANFIP-RJ

Informativo Anfip-RJ é uma publicação de propriedade da Associação Nacional dos Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil no Estado do Rio de Janeiro.

SEDE: Rua da Quitanda nº 30-12º andar. Centro, Rio de Janeiro/RJ - CEP 20011-030

Telefones: (21) 2509-8771 e (21) 2242-7472

email: anfip-rj@anfip-rj.org.br - Internet: www.anfip-rj.org.br

Facebook: www.facebook.com/anfiprj

Presidente: Leila Souza de Barros Signorelli de Andrade

Diretora de Comunicação Social: Maria da Trindade Mendes Paiva - Revisão: Sônia Maria Cunha dos Santos

Tiragem: 1.300 (mil e trezentos) exemplares

Adiada as eleições para a composição dos novos Conselhos da Entidade

Em reunião convocada pela presidente do Conselho Deliberativo, Rosana Escudero de Almeida, realizada no dia 28 de setembro, com o objetivo de deliberar sobre a realização das eleições para composição dos Conselhos da Entidade, optaram os seus membros por priorizar a de-

fesa da saúde dos associados, em virtude da pandemia da COVID: decidiram, por unanimidade, aprovar a Resolução CD nº 41, de 28/07/2020, que estende os mandatos dos atuais Conselhos até o dia 31 de julho de 2021, atendendo aos ditames da Lei 14.030 de 28/07/2020.

Por fim, a Resolução também agenda para o dia 15/07/2021 a realização das próximas eleições da ANFIP-RJ, oportunidade em que os associados elegerão os Conselhos que comandarão a Associação no período de 01/08/2021 a 31/12/2022, em complemento ao mandato estendido.

ANFIP - RJ

CONSELHO DELIBERATIVO ELEIÇÕES BIÊNIO 2021 a 2022

RESOLUÇÃO CD Nº 41, de 30 de setembro de 2020.

Assunto: Estende os Comandos da Associação até 31 de julho de 2021.

A MESA DIRETORA DO CONSELHO DELIBERATIVO DA ANFIP-RJ, no uso das atribuições estabelecidas Artigos 42, 43, inciso III 48, § 3º e 53, combinado com o inciso III do Artigo 37 do Estatuto aprovado em 31 de outubro de 2018,

CONSIDERANDO que, diante da crise Mundial provocada pela Pandemia do coronavírus (COVID-19), as associações devem observar as restrições à realização de reuniões e de assembleias presenciais até 31 de dezembro de 2020, consoante normas estabelecidas pela Lei nº 14.030, de 28 de julho de 2020,

CONSIDERANDO que a Entidade, em cumprimento às disposições estatutárias encontra-se diante do impasse entre o cumprimento de normas estatutárias e o atendimento de normas determinadas pelos Órgãos de Saúde nacionais, estaduais e municipais, que, de alguma forma, sinalizam no sentido de que se priorize a defesa da vida da população em geral, e **ESPECIALMENTE DOS PRÓPRIOS ASSOCIADOS**, na medida em que o descumprimento de regras gerais podem prejudicar a população como um todo,

CONSIDERANDO que a Entidade não tem fins lucrativos que possam sofrer efeitos decorrentes de posicionamento que venham a ser adotados em atenção às atuais condições impostas, decorrentes da Pandemia,

CONSIDERANDO que os atuais Comandos da Associação foram regularmente eleitos, segundo rigorosos preceitos estatutários, cujos mandatos extinguir-se-ão em 31 de dezembro de 2020, devendo ser convocadas novas eleições para renovação dos Conselhos Deliberativo, Executivo, Fiscal com suas funções a partir de 01 de janeiro de 2021,

CONSIDERANDO o estabelecido no §3º, do Artigo 48 do Estatuto, segundo o qual, no caso de vacância dos Cargos do Conselho Executivo, será convocado o Conselho Deliberativo para eleger os novos Administradores, cabendo-se, assim, por extensão a excepcionalidade ao presente momento, consoante a intenção do legislador,

CONSIDERANDO, assim, bastante pertinente e até por analogia, caber a resolução do cumprimento da sucessão estatutária,

CONSIDERANDO o merecido apoio que os atuais Comandos da Entidade têm recebido dos associados no atual momento, bem como as condutas que foram preconizadas pela Lei 14.030, de 28.07.2020, tendo em vista o disposto nos Artigos 1º, 2º, 3º, 4º e 5º, principalmente no Inciso I do Parágrafo Único do artigo 7º segundo o qual prevê "I - a extensão, em até 7 (sete) meses, dos prazos para realização de assembleia geral e de duração do mandato de dirigentes, no que couber", e assim buscando preservá-las, não só quanto às possíveis repercussões patrimoniais, mas sobretudo melhor situá-las na preservação de vidas,

CONSIDERANDO, finalmente, o decidido por este Conselho em Reunião Virtual realizada nesta data,

RESOLVE:

1 - **ESTENDER** os atuais comandos dos Conselhos Executivo, Fiscal e Deliberativo pelo prazo de 7 (sete) meses a partir de 1º de janeiro de 2021 até 31 de julho de 2021,

2 - **CONVOCAR** as eleições para o preenchimento dos cargos dos Conselhos Deliberativo, Fiscal e Executivo, a serem realizadas no dia 15 de julho de 2021, para complementar o mandato de 2021 a 2022, no período de 01 de agosto de 2021 a 31 de dezembro de 2022.

3 - Esta Resolução entra em vigor nesta data.

Oswaldino Messias de Aragão
Vice-Presidente

Rosana Escudero de Almeida
Presidente

CURTAS SOBRE AÇÕES JUDICIAIS EM EXECUÇÃO

3,17%

O Ministro do Superior Tribunal de Justiça-STJ, Dr. RIBEIRO DANTAS, em decisão datada de 03/09/2020, admitiu a possibilidade da permanência dos exequentes do MS 6.864, proposto pela ANFIP, também no Mandado de Segurança 4.151, da antiga FENAFISP. Com base nessa decisão excluiu da ação da ANFIP o período compreendido entre os anos de 2000 a 2001, já que o período do MS da extinta Federação finaliza em 2001.

Com a decisão do Ministro, provavelmente ainda sujeita a julgamento pela seção do STJ, a ANFIP considera inadequada a exigência da Procuradoria no sentido de os associados desistirem do MS 6.864, como condição para aceitarem o acordo proposto na ação da FENAFISP.

28,86%

AANFIP, representada pelo Dr. Rodrigo Cartafina, e o Escritório de Advocacia Mota Advogados, pela Dr^a Priscila Abritta, reuniram-se com o juiz titular da 5^a Vara Federal do Distrito Federal, Dr. Cristiano Miranda de Santana, virtualmente, no final do mês de agosto, para tratar das execuções cujos embargos transitaram em julgado.

Os advogados solicitaram celeridade no envio dessas execuções para a Contadoria Judicial, responsável pela apresentação dos cálculos com os parâmetros do acórdão que transitou em julgado, para que, em seguida, possam ser inscritos em precatórios e sejam recebidos pelos exequentes no ano de 2022.

Considerando que ainda existem embargos à execução, relativos a outros grupos, pendentes de decisão junto ao Tribunal Regional Federal da 1^a Região, o Escritório Mota Advogados vem agendando audiências virtuais, também com os desembargadores, visando a finalização desses processos.

GDAT

Os advogados Aldir Passarinho e Aline Melo Franco reuniram-se na ANFIP, no final do mês de setembro (29/09), para falarem sobre o andamento do pedido de acordo realizado à Advocacia Geral da União (AGU), relativo à parcela controversa da Gratificação de Desempenho à Atividade Tributária-GDAT.

A advogada fez um relato das duas reuniões já ocorridas com o propósito de receber alguma proposta de conciliação. Disse ainda que todos os documentos dos exequentes já foram encaminhados, incluindo valores iniciais, valores atuais e os depositados em conta, assim como o acréscimo complementar, já que o valor do precatório se alterou ao longo do tempo em decorrência dos juros, e dos pontos controversos.

Segundo a Dra. Aline, os advogados da União informaram que apresentarão dois tipos de proposta: uma na regra geral, colocando todos com deságio, situação que teria resultado mais célere; e uma proposta individualizada. A advogada afirmou que está aguardando para saber qual a proposta e, principalmente, sobre a sua viabilidade, uma vez que elas ainda não foram encaminhadas oficialmente. Também informou que uma nova reunião já foi solicitada à Advocacia Geral da União-AGU, dessa vez com a participação da ANFIP, mas que independentemente de se aguardar a proposta de acordo por parte da AGU o processo vem transitando normalmente.

GIFA

Com o objetivo de discutir a viabilidade de um acordo com a Advocacia Geral da União-AGU, para recebimento da Gratificação de Implemento à Fiscalização-GIFA, a ANFIP reuniu-se com o escritório de advocacia Innocenti Advogados Associados, patrono da citada ação.

O escritório prontificou-se a fazer o contato com a Câmara de Conciliação e Arbitragem da Administração Federal, órgão da AGU que tem essa finalidade, e assim discutir a possibilidade de instauração do procedimento de conciliação.

PRECATÓRIOS - Alerta aos Associados

A ANFIP informa que vem recebendo indagações de associados sobre e-mails, correspondências e ligações telefônicas de bancos e empresas interessados em adquirir precatórios judiciais.

A entidade reitera seu posicionamento contrário à operação, assim como esclarece que jamais forneceu ou fornece qualquer informação cadastral de seus associados a empresas, bem como desconhece o meio utilizado para

a obtenção dessas informações.

A Associação alerta que com a intenção de adquirir os precatórios as empresas geralmente oferecem um alto deságio, de 30 a 40%, o que representa uma perda substancial, até porque esses valores são pagos, devidamente corrigidos, no ano posterior ao da proposta de compra por parte dos interessados. Há que se levar em conta também que nem todas as empresas são idôneas, o que acaba

gerando insegurança na operação.

Além disso, uma vez de posse dos precatórios, elas juntam um termo de cessão de direitos nos autos, causando tumulto processual e atrasando o trâmite para aqueles que não os comercializam.

A ANFI-RJ ratifica o posicionamento da entidade nacional e aproveita oportunidade também para dizer que não fornece dados cadastrais dos seus associados a empresas.

Bônus de Eficiência

O Conselho Executivo da ANFIP reuniu-se (23/09/2020) para avaliar as decisões referentes à reunião realizada com as demais entidades representativas das classes dos Auditores Fiscais e Analistas Tributários da Receita Federal do Brasil e dos Auditores Fiscais do Trabalho quanto as medidas a serem tomadas com relação à Ação Direta de Inconstitucionalidade-ADI nº 6.562, apresentada pelo Procurador Geral da República Augusto Aras ao Su-

premo Tribunal Federal-STF.

O Procurador alega na ADI que o Bônus não pode ser pago às carreiras por ser incompatível com a forma de pagamento por subsídio. Ocorre, entretanto que, após a edição da Lei 13.464/2017, as carreiras não mais recebem por subsídio. Logo, caberá ao STF analisar a materialidade do conteúdo apresentado na ação.

O relator da ADI no STF é o ministro Gilmar Mendes. A ação precisa ser julgada ainda no plenário da Corte.

A ANFIP chama atenção para o fato de que ao longo da campanha salarial foi enfática em defender a incorporação do Bônus ao vencimento básico, com a manutenção do subsídio, garantindo a paridade e a integralidade. E em 2016, os associados aprovaram este indicativo em Assembleia Geral. Assim, amparada por um anseio coletivo, a Entidade continuará lutando por uma remuneração compatível com a carreira.

Reforma Administrativa

A Frente Parlamentar Mista da Reforma Administrativa apresentou, no último dia 8 de outubro, a sua Agenda Legislativa, que inclui nas propostas de reforma os atuais servidores públicos, além de magistrados, parlamentares e membros do Ministério Público, diferentemente da proposta encaminhada anteriormente pelo Governo, válida apenas para servidores que ingressarem no serviço público após a promulgação da Emenda Constitucional.

O presidente da Câmara, Rodrigo Maia, afirmou que a reforma precisa ser ampla e impactar os Três Poderes. “Acho que o mais importante é um consenso que existe entre todos nós de que nós devemos

tratar de todos os poderes daqui para frente. E o que for para trás podemos tratar por lei, de outras formas para que a gente possa ter resultados. Mas que isso não entre no direito adquirido dos servidores porque vai travar a reforma e nós vamos acabar ficando sem nada, nem o futuro e nem resolvendo o passado”, frisou.

A Proposta de Emenda Constitucional-PEC ainda não iniciou oficialmente a tramitação no Congresso, pois a primeira etapa é a votação de admissibilidade na Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) da Câmara, cujos trabalhos estão suspensos, em razão da pandemia.

Lei Geral de Proteção de Dados

Entrou em vigor no dia 18 de setembro a Lei nº 13.709 de 14/08/2018, Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), que dispõe sobre o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais, por pessoa natural ou por pessoa jurídica de direito público ou privado, com o objetivo de proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e o livre desenvolvimento da personalidade da pessoa natural.

O art. 17 da Lei assegura a toda pessoa natural a titularidade de seus dados pessoais, garantidos os direitos fundamentais de liberdade,

de intimidade e de privacidade, bem como garante ao titular dos dados pessoais o direito a obter do controlador, em relação aos dados do titular por ele tratados, a qualquer momento e mediante requisição: 1) confirmação da existência de tratamento; 2) acesso aos dados mantidos pelo controlador; 3) correção de dados incompletos, inexatos ou desatualizados; 4) anonimização, bloqueio ou eliminação de dados desnecessários, excessivos ou tratados em desconformidade com o disposto na LGPD; 5) portabilidade dos dados a outro fornecedor de serviço ou

produto, mediante requisição expressa; 6) eliminação dos dados pessoais tratados quando revogado o consentimento dado pelo titular; 7) informação com quem o controlador realizou compartilhamento de seus dados; 8) informação sobre a possibilidade de não fornecer consentimento e sobre as consequências da negativa; 9) revogação do consentimento.

A Lei impõe penas bastante severas pelo seu descumprimento. Entretanto, está suspensa a aplicação das penalidades, que somente poderão ser aplicadas a partir de agosto do próximo ano.

PIX - O que é; para que serve e quais os cuidados a serem tomados no cadastramento

Trata-se de um novo serviço de transferências criado pelo Banco Central que permitirá a realização de pagamentos em segundos, 24 horas por dia e sete dias por semana.

A nova forma instantânea de realização de pagamentos, anunciada em fevereiro deste ano, poderá ser utilizada a partir do dia 16 de novembro de 2020, mas não substitui as modalidades conhecidas como TED ou DOC.

ATENÇÃO – sites falsos têm sido confeccionados com o fim de atrair pessoas a se cadastrarem visando roubar seus dados e informações pessoais. Em caso de dúvida, entre em contato diretamente com o estabelecimento bancário do qual é correntista.

O alerta também é para NÃO aceitar convites nem clicar em links sobre o Pix que sejam enviadas por mensagem de celular ou e-mail.

Palestra IR 2019/2020



A ANFIP-RJ promoveu no dia 5 de março de 2020, em sua sede social, a palestra sobre a Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda Pessoa Física 2019/2020, tendo como palestrante o Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil aposentado, Leônidas Quaresma.

Anualmente oferecida pela Entidade, a palestra é muito aguardada pelos associados. Leônidas é muito admirado pelos colegas não só pelo seu conhecimento a respeito do tema, mas também pela gentileza com que trata a todos que o aguardam para tirar dúvidas a respeito do assunto.

Além desse encontro, Leônidas voltou a Associação, na semana seguinte, para atender aqueles que não puderam participar do encontro realizado no dia 5 de março.

Após esses encontros o Auditor Fiscal colocou-se à disposição dos associados, via telefone, considerando o fechamento da Entidade em virtude da pandemia.

AVISOS

Curso de Aplicativos de Vídeoconferência e Reuniões On Line

A ANFIP-RJ promoveu no mês de setembro o curso sobre Aplicativos de Vídeoconferência e Reuniões On Line. Nesse primeiro momento, o curso foi dirigido apenas ao Conselho Executivo e aos funcionários da Entidade.

A Associação pretende oferecer aos seus associados a oportunidade de realizarem o curso. Solicita então aos interessados que contatem a Entidade para fazerem a sua inscrição. O número mínimo de participantes por turma será de 15 alunos.

Seguro Sul América

A Seguradora Sul América solicita que os segurados da Apólice de Seguro de Vida fiquem atentos para o recebimento dos carnês com a renovação do período de 2020 a 2021, que deverão estar sendo entregues em suas

residências até o final do mês de outubro do corrente ano.

A ANFIP-RJ pede para aqueles que não receberam os carnês dentro do prazo acima informado entrar em contato com o Sr. Allan no telefone (21) 34715330.

Recadastramento anual

Foi publicada no dia 28 de setembro, no Diário Oficial da União, a Portaria nº 93, de 25/09/2020, que suspende "...até 31 de outubro de 2020, a exigência de recadastramento anual de aposentados pensionistas e anistiados políticos civis de que trata a Portaria nº 244, de 15 de junho de 2020, e a Instrução Normativa nº 45, de 15 de junho de 2020."

A prorrogação tem por objetivo reduzir a possibilidade de contágio dos beneficiários que fazem o processo de recadastramento anual, mas, não afeta o recebimento de proventos e pensões dos que fazem aniversário a partir de janeiro de 2020 e ainda não fizeram a Prova de Vida anual.

Os beneficiários que, excepcionalmente, tiveram o pagamento suspenso antes da publicação da IN 22 (17/02/2020), podem solicitar, conforme Instrução Normativa nº 29, de 1º de abril de 2020, o seu restabelecimento. Basta acessar o Sistema de Gestão de Pessoas (Sigepe) e selecionar, em Requerimento, o documento Restabelecimento de Pagamento – Covid-19. O beneficiário receberá um comunicado de deferimento ou não do seu requerimento por e-mail enviado automaticamente pelo Sigepe.

LIVES ANFIP

Com o intuito de manter o público associado informado sobre os temas de interesse da classe, que estejam em discussão no Congresso e na sociedade, a ANFIP vem realizando diversas lives.

No canal da Anfip no Youtube pode-se encontrar todos os assuntos tratados nas transmissões ao vivo realizadas, caso o associado não tenha tido a oportunidade de acompanhá-las, ou deseje revê-las.

Análise da Seguridade Social 2019

Está disponível, para acesso on line, no site da ANFIP, a 20ª edição do livro Análise da Seguridade Social.

A publicação também disponibiliza a metodologia utilizada para identificação, classificação e construção das séries de dados da Análise da Seguridade Social.

ANFIP prepara atividades para Dia do Servidor Público

No mês em que se comemora o Dia do Servidor Público, em 28 de outubro, a ANFIP vai realizar um grande evento para seus associados, com atividades que refletem a cultura brasileira e homenagens aos servidores públicos do país, em especial os Auditores Fiscais da Receita Federal do Brasil.

A Comissão Organizadora faz os últimos ajustes na programação, que será divulgada em breve. Seguin-

do as recomendações dos organismos de saúde, por causa da pandemia de Covid-19, o evento comemorativo será de forma virtual, no dia 28/10, das 15h às 17h, com transmissão ao vivo pelo canal da ANFIP no Youtube.

Marque na agenda e convide familiares e amigos, já que o link estará aberto ao público em geral.

Prepare-se para se emocionar!

Concurso



**I CONCURSO DE
CONTOS,
HISTÓRIAS
E POESIAS**
dos Auditores Fiscais
em quarentena

**Uma excelente OPORTUNIDADE
PARA EXERCITAR A SUA CRIATIVIDADE.**

R\$10.000,00 em premiações
Inscrições até 23:59h do dia 18/12/2020
Informações: www.anfip.org.br

Participe.

ANFIP TEM MAIS VANTAGENS

A ANFIP, em parceria com o MarktClub, oferece CashBack Silium: uma oportunidade imperdível para os associados que desejam receber o reembolso parcial do valor gasto com serviços e produtos na plataforma ANFIP Tem+Vantagens. CADASTRE-SE.

Em caso de dúvidas, acesse o site <https://anfip.temvantagens.com.br/login> ou entre em contato pelos telefones (61) 99354-6881 ou (61) 99354-6881 (WhatsApp).



\$ilium
Pontos que valem dinheiro!

**CASH
BACK**

Como vai a sua saúde mental?

Em meio a uma pandemia a principal preocupação é com a saúde e bem-estar físicos. Entretanto, considerando o longo período de isolamento social, quais são os reflexos dessa situação na saúde mental e emocional do ser humano?

Segundo a Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein (einstein.br/saudemental), “a saúde mental contempla, entre tantos fatores, a nossa capacidade de sensação de bem-estar e harmonia, a nossa habilidade em manejar de forma positiva as adversidades e conflitos, o reconhecimento e respeito dos nossos limites e deficiências, nossa satisfação em viver, compartilhar e se relacionar com os outros - algo muito maior e anterior ao início dos transtornos mentais.”

Então, o que devemos fazer para que a nossa saúde mental não seja tão afetada, tornando-se um problema maior daqui para a frente?

O psicólogo Gustavo Arns (*), em entrevista à Revista GALILEU apontou 7 (sete) dicas para cuidar da saúde mental em tempos de pandemia:

1. Seja otimista - Ter a possibilidade de ficar dentro de casa é um privilégio que, além de garantir segurança, nos permite desacelerar e nos conectar com familiares;

2. Seja pé no chão - Não alimente ou se deixe consumir por hipóteses catastróficas. Foque no presente e no que de fato pode ser feito para prevenir o pior cenário e mitigar os desafios que já existem;

3. Informe-se por fontes confiáveis e oficiais - “Assim como cuidamos da saúde do nosso corpo e nos preocupamos com a nossa alimentação, precisamos ficar atentos a como estamos alimentando nossa mente também”. Por isso, consuma informações de ferramentas e fontes oficiais e veículos confiáveis. Notícias falsas são 70% mais compartilhadas do que as verdadeiras;

4. Mantenha uma rotina - Procure adequar-se a uma rotina, estabelecendo horários fixos para dormir, acordar, alimentar-se, descansar, fazer exercícios físicos e outras atividades que você queira incluir no seu dia a dia. Nosso corpo e mente se adaptam melhor aos desafios do cotidiano quando mantemos a alimentação saudável, o sono regular e os músculos ativos;

5. Faça o que gosta - Ao estabelecer uma rotina, você deve evitar ocupar todo o seu dia com o home office. Aproveite o tempo livre para colocar em dia as leituras que você não consegue terminar há tempos, as séries que você quer maratona, um quadro que quer pintar ou um curso online que sempre quis fazer;

6. Exercite-se - Mesmo com as academias fechadas, é possível manter a atividade física em dia. Existem muitos aplicativos de celular que possuem centenas de sugestões de exercícios para você fazer em casa e com segurança;

7. Seja gentil - “Para a psicologia positiva, a gentileza é um ponto muito importante dentro do bem-estar”, afirma Arns. Durante a pandemia, já vimos várias demonstrações e iniciativas de solidariedade. “Sempre que contribuimos para o bem-estar do outro estamos contribuindo para o nosso”, diz o psicólogo. Logo, a decisão voluntária de permanecer em quarentena pode ser encarada também como um ato de gentileza com o outro.

(*) Gustavo Arns é Psicólogo, professor de pós-graduação em Psicologia Positiva, fundador da Escola Brasileira de Ciências Holísticas e do Centro de Estudos da Felicidade, que possui sedes em Curitiba, no Rio de Janeiro e em Recife, é idealizador do Congresso Internacional de Felicidade e do Centro de Estudos da Felicidade.

► **Preservar a saúde mental é a principal condição para sobreviver a essa pandemia.**

► **O hábito de higienizar as mãos, mais do que uma obrigação, é um ato higiênico, de educação, assim como o uso de máscaras faciais. Tratam-se de medidas protetivas para todos.**