

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ – UNIPORÁ**

**Proposta de Atividade – Projeto de Extensão**

Início da ação: 29/01/2024

Término da ação: 28/06/2024

**1. Identificação**

Curso: Psicologia

Disciplina: Projeto de extensão - Estudo Dirigido II

Nome do Projeto: Saúde Mental no Trabalho

**2. Caracterização**

Tipo de Projeto: Projeto de Extensão

Área Temática: Psicologia Organizacional e do Trabalho

Natureza: Curricular

Cronograma:				
Data	Horário	Tema	Palestrante	Local
04//04/2024	08h	Saúde Mental no Trabalho.	- Professora Jaquelinne - Alunos do 7º período de psicologia	Distribuidora Regra
04/04/2024	15h	Saúde Mental no Trabalho.	- Professora Dyullia - Alunos do 7º período de psicologia	Distribuidora Regra
25/04/2024	8h	Saúde Mental no Trabalho.	- Professora Dyullia - Alunos do 7º período de psicologia	Dinamo Engenharia

Carga Horária Total: 60 horas

Público-alvo: Trabalhadores das empresas parceiras que estão sob regime de CLT, para que seja dada mais atenção a saúde mental, tanto individualmente quanto no ambiente de trabalho.

Objetivos: O projeto se destina a disseminação de conhecimento acerca da saúde mental em ambientes laborais, tema de grande importância tendo em vista a lógica capitalista de produção, onde se visa somente produzir cada vez mais e a saúde mental dos colaboradores fica em segundo plano. A palestra buscou explicar acerca do que seria a síndrome de Burnout, suas principais características e como afeta o indivíduo por ela acometido, abordou os hábitos saudáveis que seriam capazes de manter uma saúde mental elevada, porque as pessoas são diferentes e como as diferenças individuais são importantes para o mercado de trabalho, onde buscar ajuda quando não estiver bem psicologicamente e emocionalmente, pôr fim a coordenadora do curso da Psicologia do Centro Universitário de Iporá disponibilizou a clínica escola de psicologia para atendimento psicológico.

Resumo da proposta: Disseminar conhecimentos acerca dos cuidados com a saúde mental dos trabalhadores de Iporá.

Justificativa: O projeto busca mudar o paradigma vigente em Iporá, onde perdura muitos preconceitos acerca da saúde mental, assim, visa-se destacar a relevância da saúde mental no ambiente de trabalho, fornecendo informações e estratégias para promover um ambiente mais saudável e produtivo.

O ambiente de trabalho pode se tornar hostil para o colaborador, sendo possível exigir do trabalhador além do que sua saúde mental permite, devido às rotinas exaustivas e estressantes, o que pode gerar um processo de adoecimento, algo que poderia ser utilizado pelas instituições, seria a criação de ferramentas para a promoção da saúde mental como uma forma de tornar as “situações geradoras de sofrimento em ações de promoção da saúde, em especial de maneira coletiva nas equipes de trabalho” (Mattos, p.06, 2022).

Os ambientes laborais são locais onde podem existir grande nível de stress, sendo um ambiente onde há transtornos que são comuns, como a depressão e ansiedade, nesses contextos é multifatorial a causa desses transtornos, uma dessas causas seria carga horária excessiva e condições laborais ruins. (Nogueira, 2020) Tendo em vista esse contexto, as palestras sobre saúde mental buscam esclarecer acerca da importância em se atentar para sinais de exaustão causados pelo ambiente de trabalho, que podem levar a processo de adoecimento mental e a um possível Burnout.

Perante os ideais de Pegô e Pegô (2016), o Burnout, seria basicamente algo que deixou de funcionar por falta de energia, ou seja, a Síndrome de Burnout seria “[...] uma síndrome cujos sintomas são sentimentos de esgotamento emocional,

despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho” (Pegô e Pegô, p. 175, 2016).

Identificar a Rede de Atenção à Saúde local é muito importante para que se seja possível prevenir o adoecimento e intervir em casos que isso seja necessário (Matos, 2022) Dessa forma, se demonstra a importância das palestras sobre saúde mental no ambiente de trabalho realizadas pelos alunos do curso de psicologia, é um forma de se tornar conhecida a clínica escola de psicologia, que seria um componente da rede de atenção local, por propiciar a população atendimento psicológico por valor social.

Metodologia: A princípio foi discutido sobre a saúde mental do trabalho, sendo abordados alguns tópicos, como a enorme incidência de transtornos mentais relacionados ao trabalho, tais como o estresse ocupacional, a ansiedade e a depressão, além de ter sido destacado sobre a síndrome de Burnout. Ademais, foi explicitado sobre a como as diferenças individuais auxiliam no mercado de trabalho. Por fim, foram abordados onde buscar ajuda quando não estiver bem psicologicamente, além dos hábitos saudáveis que podem ser adquiridos no dia a dia para manter uma boa saúde mental.

Ao final foi realizada uma atividade chamada “bexiga dos sonhos”, uma atividade lúdica e reflexiva com os colaboradores, na qual cada trabalhador mencionava um aspecto que poderia ser melhorado em seu ambiente de trabalho para melhor qualidade do todo.

Resultados esperados: Espera-se que os colaboradores adquiram uma compreensão mais profunda da importância da saúde mental no ambiente empresarial, bem como das formas como a psicologia pode oferecer suporte para lidar com questões profissionais. Espera-se também que eles desenvolvam habilidades e estratégias para promover sua própria saúde mental e bem-estar no local de trabalho.

### 3. Recursos Físicos, Materiais e Financeiros

Instalações/Local/Equipamentos/Divulgações/Suporte: FAEG, Dinamo e Regra.

Receita:

Item	Descrição	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Total
01	Pacote de Balões	6	10,00	60,0
01	Caixa de bombom	3	13,5	40,5
			<b>Total:</b>	<b>100,50</b>

### 4. Pessoal Envolvidos

Parcerias:  
Regra Distribuidora Logística  
Dinamo Engenharia

Alunos envolvidos:

Antônio Mendes da Rocha Filho  
Maria Eduarda Martins Silva  
Gabriel Resende Fernandes  
Isabella Gyovana Alves Duarte  
Jéssica Caroliny De Araújo Souza  
Flávia Daniely Barbosa Santos  
Lara Karoline Santos Nunes  
Lívia Santos Rodrigues  
Nicoly Guimarães Moreira  
Thalya Alves Moreira  
Maria Gabrielli da Silva Lima  
Maise dos Santos Silva  
Luelle Karoline Mendes da Silva  
Giulia Cruvinel Posse  
Júlia Victória Matos  
Elias Melo de Paula  
Nathália Paiva Palhares  
Larisse Moraes Rodrigues  
Tainara Cristine Gomes da Rocha  
Miriã Magalhães Arêba

Docentes envolvidos da UNIPORÁ:

Jaqueline de Sousa Silva Ferreira  
Dyullia Moreira de Sousa

Técnicos-administrativos envolvidos:

Nome: Glauce Silva Fonseca de Moraes  
E-mail: [glauce.fonseca@unipora.edu.br](mailto:glauce.fonseca@unipora.edu.br)  
Cargo/função: Supervisora

Nome: Cláudia Ribeiro de Lima  
E-mail: [claudia.biologiapedagogia@gmail.com](mailto:claudia.biologiapedagogia@gmail.com)  
Cargo/função: Pró-reitora de Extensão, Pesquisa e Agência Empreendedora Inovação e Tecnologia

Quantitativo por nível de formação de todos os envolvidos:

Graduandos	Graduados	Especialistas	Mestres	Doutores
20		3		1

Responsável (eis) pelo Projeto:

Nome: Dyullia Moreira de Sousa  
Cargo/função: Coordenadora  
E-mail: [dyullia.moreira@unipora.edu.br](mailto:dyullia.moreira@unipora.edu.br)

Iporá, 17 de Junho de 2024.

Documento assinado digitalmente



**DYULLIA MOREIRA DE SOUSA**  
Data: 19/06/2024 01:55:38-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Dyullia Moreira de Sousa**

Coordenadora de Psicologia

Documento assinado digitalmente



**GLAUCE SILVA FONSECA DE MORAIS**  
Data: 20/06/2024 14:58:04-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Esp. Glauce Silva Fonseca de Morais**

Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC

Documento assinado digitalmente



**CLAUDIA RIBEIRO DE LIMA**  
Data: 20/06/2024 18:55:10-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Dra. Cláudia Ribeiro Lima**

Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa,  
Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica

Documento assinado digitalmente



**CARLA RODRIGUES CUNHA**  
Data: 25/06/2024 21:05:28-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profa. Esp. Carla Cunha Rodrigues**

Pró-reitora acadêmica

## REFERÊNCIAS

- MATOS, Larissa Silva de Oliveira. Cartilha Saúde Mental e Trabalho: Riscos e Prevenção. **UNILAB - Universidade de Integração Internacional de Lusofonia Afro-Brasileira**, 2022, p. 1-31. Disponível em: <<https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/CARTILHA-SAUDE-MENTAL-T R ABALHO-2022.pdf>> Acesso em: 03 de mai. de 2024.
- NOGUEIRA, Ana Filipa Magalhães. **Saúde mental no local de trabalho: a necessidade e importância da criação de um programa de promoção de saúde mental**. 2020. Dissertação de Mestrado. Instituto Politecnico do Porto (Portugal). Disponível em: <[https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/17530/1/DM\\_Ana%20Nogueira.pdf](https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/17530/1/DM_Ana%20Nogueira.pdf)> Acessado em: 03 de mai. de 2024.
- Pêgo, F. P. L., & Pêgo, D. R. (2016). Burnout Syndrome/Síndrome de Burnout. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 14(2), 171-177. Disponível em: <[https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2\\_171-176.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2_171-176.pdf)> Acessado em: 03 de mai. de 2024.

# SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

## Saúde Mental no Trabalho

UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de Conclusão de Curso



## 1 Equipe do Projeto

DS

**Dyullia Moreira de Sousa**  
dyullia.moreira@unipora.edu.br

GF

**Glauce Fonseca**  
glauce.fonseca@unipora.edu.br

CL

**Claudia Ribeiro Lima**  
claudia.biologiapedagogia@gmail.com

EP

**Elias Melo de Paula**  
meloelias026@gmail.com





ID

**Isabella Gyovana Alves Duarte**  
isabellagyovanaa@gmail.com



JM

**Júlia Victória Matos**  
matosjulia307@gmail.com



FS

**Flávia Daniely Barbosa Santos**  
flaviad2024@gmail.com



LN

**Lara Karoline Santos Nunes**  
larakaroline8500@gmail.com

LR

**Lívia Santos Rodrigues**  
livia.santoss1@outlook.com

NM

**Nicolý Guimarães Moreira**  
nicolyguimaraes27@gmail.com

TM

**Thalya Alves Moreira**  
thalyaalves604@gmail.com

ML

**Maria Gabrielli da Silva Lima**  
mariagabrielli885@gmail.com

MS

**Maisa dos Santos Silva**  
maisaherick@gmail.com

LS

**Luelle Karoline Mendes da Silva**  
Luellekaroline44@gmail.com

GP

**Giulia Cruvinel Posse**  
giuliacruvinel@gmail.com

NP

**Nathália Paiva Palhares**  
nathypaivapalhares@gmail.com

LR

**Larisse Moraes Rodrigues**  
larissemoraes157098@gmail.com

TR

**Tainara Cristine Gomes da Rocha**  
tainara.academico@gmail.com

MA

**Miriã Magalhães Arêba**  
miriamagalhaes11@gmail.com

LM

**Larissa Oliveira Melo**  
larissamelo092@gmail.com

RA

**Rafael Silva Diniz Alves**  
rafasdiiniz@gmail.com

JS

**Jéssica Caroliny De Araújo Souza**  
Carolinyjessica3@gmail.com

AF

**Antônio Mendes da Rocha Filho**  
antoniorocha230@gmail.com



### Quem são as pessoas?

Grupos composto por trabalhadores em regime CLT das empresas: Regra Logística e Dínamo Engenharia.

### Descrição da comunidade

Todas as empresas parceiras são situadas na cidade de Iporá. Seus colaboradores são a maioria do sexo masculino, com uma faixa etária entre 20 a 45 anos.

### Sua comunidade em imagens



### Principais características

- Produtiva,
- Sobrecarregada,
- Diversa,

### Pontos fortes e oportunidades

Alguns dos pontos fortes que podem ser valorizados na comunidade são o do compromisso com suas funções e responsabilidades, o que é essencial para a produtividade e o sucesso das empresas onde trabalham. A diversidade de habilidades e experiências que podem ser aproveitadas para inovar e melhorar processos no ambiente de trabalho. E a disposição para aprender sobre temas importantes, como saúde mental, indica uma comunidade receptiva a mudanças positivas e melhorias contínuas.

### Principais problemas e desafios

A demanda constante por resultados e metas ambiciosas pode levar ao estresse excessivo e ao desgaste físico e mental dos trabalhadores.; A competição intensa pode criar um ambiente de trabalho tóxico, onde a colaboração e o apoio mútuo são substituídos pela rivalidade e pelo isolamento.; A ausência de reconhecimento e valorização pelo esforço e desempenho pode desmotivar os trabalhadores e impactar sua autoestima e satisfação no trabalho.; O preconceito e a falta de compreensão sobre questões de saúde mental podem impedir os indivíduos de buscar ajuda ou falar abertamente sobre seus problemas.



### Problema de partida do projeto

O preconceito e a falta de compreensão sobre questões de saúde mental podem impedir os indivíduos de buscar ajuda ou falar abertamente sobre seus problemas.

### Causas

- A ausência de conhecimento adequado sobre saúde mental, seus transtornos e a importância de cuidados psicológicos leva à perpetuação de mitos e estigmas.
- Valores culturais e sociais que associam a busca por ajuda psicológica à fraqueza ou inadequação pessoal dificultam a aceitação e a normalização de problemas de saúde mental.

### Consequências

Alguns desses efeitos são que os indivíduos que sofrem de problemas de saúde mental e não buscam ajuda e acabam enfrentando agravamento dos sintomas, levando a condições mais graves e crônicas. O bem-estar mental afeta diretamente a produtividade. Trabalhadores com problemas de saúde mental não tratados tendem a ter menor desempenho, mais erros e maior absenteísmo.

### Pessoas afetadas

Os trabalhadores impactados pela pressão, estresse e falta de apoio psicológico no ambiente laboral, sofrendo as consequências de problemas de saúde mental não tratados. A saúde mental de um trabalhador pode afetar negativamente sua vida familiar, resultando em conflitos domésticos, isolamento e aumento do estresse familiar. As empresas sofrem com a baixa produtividade, aumento do absenteísmo e presenteísmo, maior rotatividade de funcionários e custos associados a treinamentos e contratações.



### Iniciativas semelhantes

- Campanhas de Conscientização , Diversas organizações e ONGs realizam campanhas de conscientização sobre saúde mental, como a campanha “Setembro Amarelo” no Brasil, que foca na prevenção do suicídio e na importância de discutir a saúde mental abertamente.
- Programas de Bem-Estar Corporativo, Muitas empresas implementam programas de bem-estar que incluem sessões de terapia, workshops sobre gestão do estresse, práticas de mindfulness e atividades físicas. Esses programas visam promover a saúde mental no local de trabalho.

### Boas práticas

Como as campanhas de conscientização, seu projeto pode focar na educação da comunidade sobre saúde mental, desmistificando mitos e combatendo o preconceito. Palestras e workshops podem ser ferramentas eficazes para isso. Como nas palestras e workshops educativos, envolver especialistas em saúde mental, como professores e profissionais da área, pode garantir que a informação seja precisa e impactante.

### Más práticas

Muitas iniciativas falham por não manterem a continuidade após a fase inicial. Além disso, abordagens muito generalistas podem não atender às necessidades específicas da sua comunidade.





### Questões por explorar

Quais são as percepções e atitudes comuns em relação à saúde mental entre os trabalhadores de Iporá? Como o preconceito sobre saúde mental se manifesta especificamente no ambiente de trabalho local? Quais são os principais fatores que contribuem para o estresse e a exaustão mental no trabalho?

### Fontes de informação

- Bases de dados como Google Scholar, PubMed e Scielo para encontrar pesquisas sobre saúde mental no ambiente de trabalho, preconceito e intervenção psicológica.
- Livros de psicopatologia do trabalho
- Questionários com a comunidade

### Organize a sua pesquisa

Saúde Mental no local de trabalho: a necessidade e importância da criação de um programa de promoção de saúde mental  
Síndrome de Burnout

### Avalie a sua pesquisa

As fontes de informação que usei são confiáveis., A informação que registrei está atualizada., A informação corresponde a fatos (e não opiniões)., Sempre que consegui, usei a fonte de informação original.



Barreiras na comunidade	Recursos da comunidade	Ideias de solução
<p>Existem vários obstáculos que podem dificultar a resolução do problema do preconceito e da falta de compreensão sobre questões de saúde mental na comunidade de Iporá. O preconceito enraizado e as atitudes negativas em relação à saúde mental podem impedir que as pessoas busquem ajuda ou falem abertamente sobre seus problemas. Muitas pessoas podem não ter conhecimento adequado sobre saúde mental, seus sintomas e a importância do tratamento. Isso pode levar à desinformação e a atitudes prejudiciais.</p>	<p>1. Centro Universitário de Iporá: • Curso de Psicologia: Alunos e professores podem ser mobilizados para conduzir palestras, workshops e sessões de apoio psicológico. • Clínica Escola de Psicologia: Disponibilização de serviços de atendimento psicológico a valores sociais, oferecendo suporte acessível para a comunidade. 2. Profissionais de Saúde Local: • Psicólogos e Psiquiatras: Profissionais da área de saúde mental podem contribuir com conhecimentos especializados e atendimentos. • Médicos de Família e Clínicos Gerais: Podem ajudar a identificar problemas de saúde mental e encaminhar pacientes para os serviços apropriados.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palestras e Workshops: Realização de eventos educativos regulares sobre saúde mental, sintomas de transtornos mentais, e a importância do tratamento.</li><li>• Mídia e Redes Sociais: Utilização de rádio, televisão, jornais locais e plataformas de redes sociais para disseminar informações e desmistificar preconceitos.</li><li>• Grupos de Apoio: Criação de grupos de suporte para trabalhadores, onde possam compartilhar experiências e receber apoio mútuo.</li><li>• Políticas de Saúde Mental: Implementação de políticas empresariais que promovam a saúde mental, como pausas regulares, ambientes de trabalho saudáveis e flexibilização de horários.</li></ul>



## Conclusões da pesquisa

O preconceito e a desinformação são barreiras significativas que impedem os trabalhadores de buscar ajuda e falar abertamente sobre suas questões de saúde mental. Campanhas de conscientização e programas educativos são essenciais para mudar percepções e comportamentos em relação à saúde mental. A criação de políticas de bem-estar e saúde mental nas empresas, com o apoio dos gestores e líderes empresariais, é crucial para um ambiente de trabalho saudável.

## Próximos passos

Documentário fotográfico



## Objetivos

A palestra acontecendo e os trabalhadores que estão presentes.

## Colaboradores

Dyullia Moreira, Tainara Cristina

## Locais visitados

- Locais da palestra.
- Entrada das empresas.

## Formato de exibição

Posts em redes sociais e demonstrações em futuras palestras.

## Observações e comentários

- É interessante ver o quão necessário é falar sobre saúde mental em lugares que se concentram tantos funcionários.
- Os registros fornecem informações importantes sobre o ambiente de trabalho, que exerce influência sobre a saúde mental dos trabalhadores

## Exibir o documento fotográfico





## Ideias de solução

- Palestra sobre saúde mental no ambiente de trabalho, 7
- Campanhas de Conscientização nas Redes Sociais, 4

## Solução para o problema de partida

Palestra sobre saúde mental no ambiente de trabalho.

## Escolhi essa solução porque...

Por enquanto, acredito que não há nenhuma consequência indesejada possível.

## Pessoas que vão se beneficiar da solução

Os trabalhadores, gestores, familiares e comunidade geral.

## Quantidade de pessoas que vão se beneficiar

100



### Impacto dessa solução

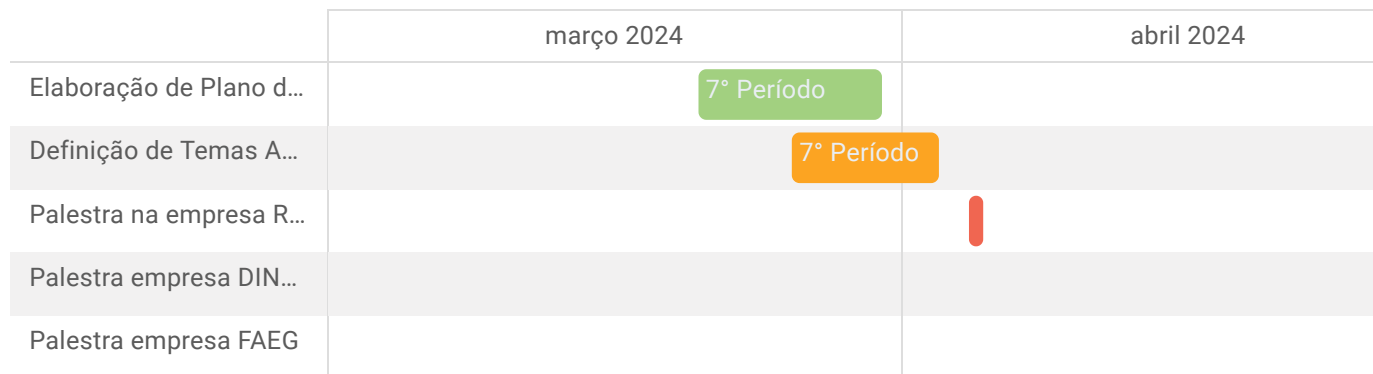
Pode ter um impacto significativo e multifacetado na vida das pessoas. As soluções propostas têm o potencial de melhorar significativamente a qualidade de vida das pessoas na comunidade de Iporá, não apenas ao abordar questões de saúde mental de forma direta, mas também ao criar um ambiente mais saudável, produtivo e inclusivo. Esses impactos podem se manifestar em vários aspectos da vida das pessoas, desde o bem-estar pessoal e profissional até as dinâmicas familiares e comunitárias, contribuindo para uma comunidade mais resiliente e consciente.

### Consequências dessa solução

Por enquanto, acredito que não há nenhuma consequência indesejada possível.

### O que as pessoas disseram

A maioria dos trabalhadores achou as iniciativas muito boas, destacando a importância de palestras sobre saúde mental. Eles apreciaram especialmente a ideia de ter acesso a grupos de suporte psicológico no local de trabalho.



**Tempo da equipe, materiais de escritório (computadores, impressoras), acesso a dados de pesquisa sobre saúde mental.**  
de 20-03-2024 a 30-03-2024

**Material para estudos.**  
de 25-03-2024 a 02-04-2024

**Espaço para realização das palestras.**  
de 04-04-2024 a 04-04-2024

**Espaço para realização das palestras.**  
de 25-04-2024 a 25-04-2024

**Espaço para realização das palestras.**  
de 28-04-2024 a 28-04-2024



## Tarefas completas

- Pesquisas e divisões de funções.

## Ajustes necessários

As pessoas estão bem contentes com o projeto. No momento, não é preciso realizar ajustes.

## Resultado final:

[Palestra 1](#)

[Palestra 2](#)

[Palestra 3](#)





## Mensagens principais

Cuidado com a sua saúde mental: Conhece importância de cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho? Venha saber o porque o bem-estar emocional é fundamental para uma vida equilibrada e produtiva. Participe da palestra sobre saúde mental no trabalho: Palestra educativa sobre saúde mental, promovendo a conscientização e oferecendo ferramentas práticas para lidar com o estresse e outras questões emocionais.

## Meios de divulgação

Redes sociais e gestores das empresas.



## Meus maiores aprendizados

Um dos aprendizados mais significativos deste projeto foi compreender a complexidade e a importância de abordar questões de saúde mental em ambientes de trabalho.

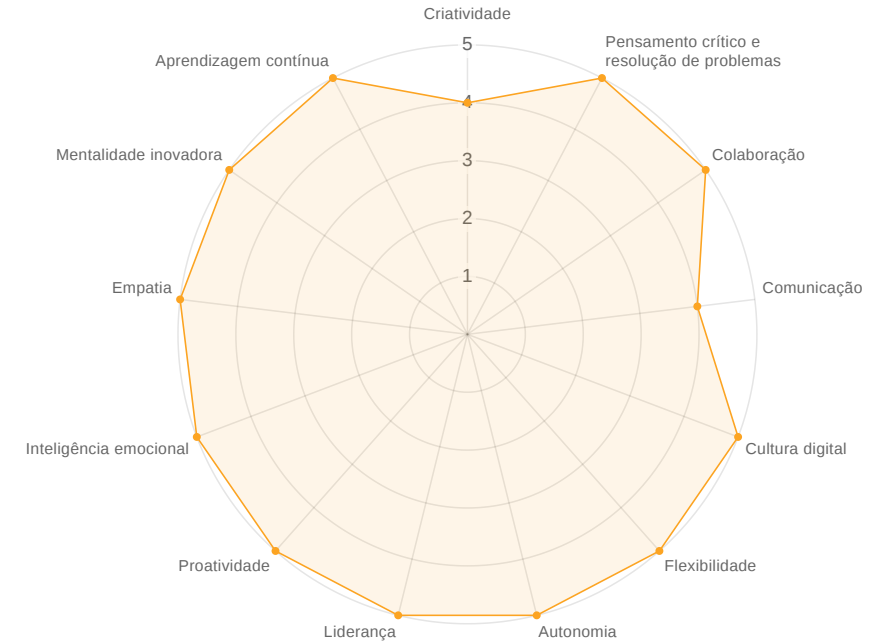
## Dificuldades e obstáculos

Recursos financeiros limitados e a disponibilidade de tempo dos participantes foram desafios significativos. Para mitigar isso, buscamos parcerias com organizações locais e utilizamos recursos existentes de forma eficiente. Priorizamos atividades de alto impacto e adaptamos os programas para serem realizados em horários e locais acessíveis.

## Contribuição para a comunidade

Além dos benefícios diretos para os trabalhadores e suas organizações, iniciativas de saúde mental no trabalho podem ter um impacto positivo mais amplo na comunidade, promovendo um ambiente mais saudável e sustentável.

## Competências desenvolvidas durante o projeto





## Conhecimento



### Você tem um nível **EXCELENTE** de conhecimento!

Isso significa que você tem um excelente domínio de saberes principalmente teóricos e técnicos, que te apoiam nas outras dimensões da competência.

Continue desenvolvendo essa dimensão, pois ela será muito importante em todos os aspectos da sua vida (pessoal, acadêmica e profissional)!

## Habilidades



### Você tem um nível **EXCELENTE** de habilidades!

Isso significa que você tem um excelente domínio dos saberes técnicos e talento nos saberes práticos.

Com o aprimoramento constante nessa dimensão, você terá mais potencial de inovação, além de resultados cada vez melhores na vida pessoal, acadêmica e profissional!



## Atitudes



### Você tem um nível **EXCELENTE** de atitudes!

Isso significa que você é uma pessoa muito determinada, proativa e responsável.

Essa será uma grande vantagem na sua vida pessoal, acadêmica e profissional!  
Não importa o desafio que tenha pela frente, com a atitude certa você irá superá-lo!