

Enfrentando juntos

Essas dicas sobre saúde mental e resiliência são para: **Colegas de trabalho - Equipes - Líderes de equipes**. Criado através da iniciativa Holandesa “COVID-19 Mãos extras para a saúde”.

Trabalhe seu turno juntos

1

O conhecimento e resistência coletivos de um grupo são maiores do que os de um indivíduo.

- Hoje cuidaremos das pessoas. Nós perderemos pessoas. Nós ajudaremos na recuperação de pessoas.
- Faremos o melhor que podemos, e isso é tudo o que podemos fazer.



Faça o check-in juntos no início do seu turno

2

Primeiro chegue, e depois inicie.

- Primeiro pousamos antes de correr.
- Todos se revezam para falar. Use frases curtas.
- Fique em silêncio por alguns segundos entre cada revezamento.
- Faça contato com os olhos.
- Por pessoa:
 - Meu nome é...
 - Eu sou responsável por...
 - Juntamente com você, eu contribuo com tudo o que sou, sei e posso.
 - O que eu também quero dizer é...

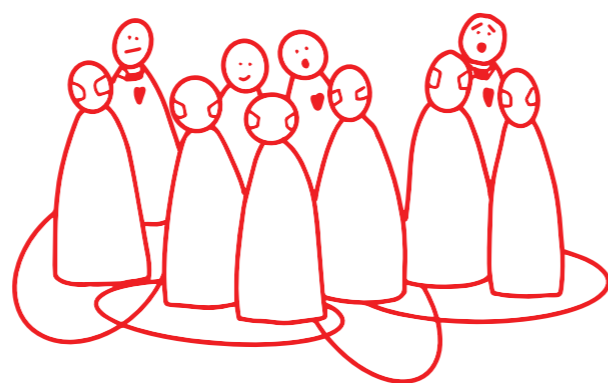


Lidere juntos

3

A clareza nas funções proporciona segurança e confiança.

- Todo mundo está claro sobre o seu papel.
- Todo mundo tem um parceiro, incluindo o líder.
- Independentemente do seu papel:
 - Indique o que você precisa
 - Informe se há algo que você não saiba ou não se atreva a fazer.
 - Informe quando você atingir um limite/seu limite.

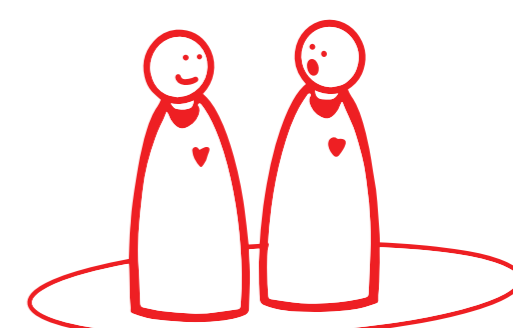


Cuide juntos um do outro

4

No interesse do quadro geral, nossa própria saúde (mental) tem a prioridade.

- Eu vou ao banheiro a tempo. Eu como e descanso a tempo. Também ajudo meu parceiro a fazer isso.
- Estamos disponíveis um para o outro, com tudo o que podemos ser, tudo o que sabemos e tudo o que podemos fazer.
- Estou familiarizado com a pasta da Organização Mundial de Saúde (WHO), “Saúde Mental e Considerações Psicossociais Durante o Surto do COVID-19”



Faça o check-out juntos no final do seu turno

5

Primeiro pare, e depois se retire.

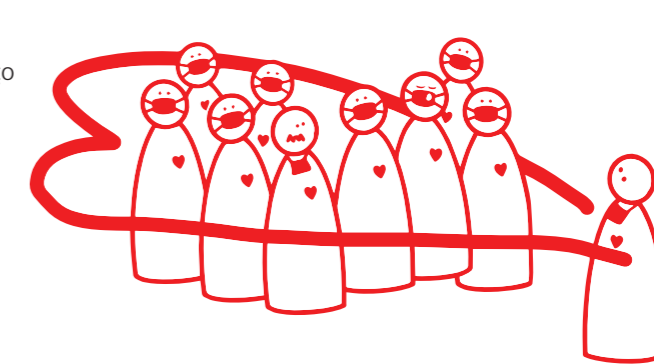
- Hoje nós cuidamos de pessoas. Nós perdemos pessoas. Nós ajudamos na recuperação de pessoas.
- Tiramos um tempo para pensar antes de sairmos.
- Imagine-se cortando a corda invisível que o conectou a todos durante esse turno.
- Todos se revezam para falar. Use frases curtas.
- Fique em silêncio por alguns segundos entre cada revezamento.
- Faça contato com os olhos.
- Por pessoa:
 - Meu nome é...
 - O que eu quero dizer sobre esse turno é...
 - Estou cortando a corda invisível
 - Agora o que eu vou fazer para me cuidar é...



O que você pode fazer, como líder

6

- Você observa ou sente emoções aumentando? Dê espaço para tudo.
- Permita que todos respondam à sua maneira, não importa o que pareça ou como soe.
- Resuma o que você vê e ouve, e verifique se está correto.
- Faça contato com os olhos. Fale em frases curtas. Dê espaço para o silêncio.
- Mantenha o contato ativo ligando, passando perto, ou enviando um WhatsApp.
- Seja claro. Indique se há algo que você não saiba, e ouse pedir ajuda.



O que você pode evitar, como líder

7

- Evite dizer aos outros o que eles devem sentir ou pensar.
- Evite fornecer soluções ou sugestões que não foram solicitadas.
- Evite forçar alguém – mesmo que sutilmente – a falar sobre emoções.
- Evite assumir que tudo está bem se você não recebe feedback.
- Evite presumir que você deve saber tudo e sempre ser forte.



Imprevisibilidade como realidade

8

Adaptação e desenvolvimento são necessários em tempos de crise.

- Ontem fizemos o melhor que podíamos fazer com base no que sabíamos ontem.
- Hoje adotamos a melhor abordagem com base no que sabemos melhor hoje.
- Amanhã saberemos o que é melhor para amanhã.
- Em todas as crises, aprendemos coisas novas sobre nós mesmos e entre nós.
- O que você aprendeu hoje? O que isso significa para amanhã?
- Pelo que você está agradecido?

