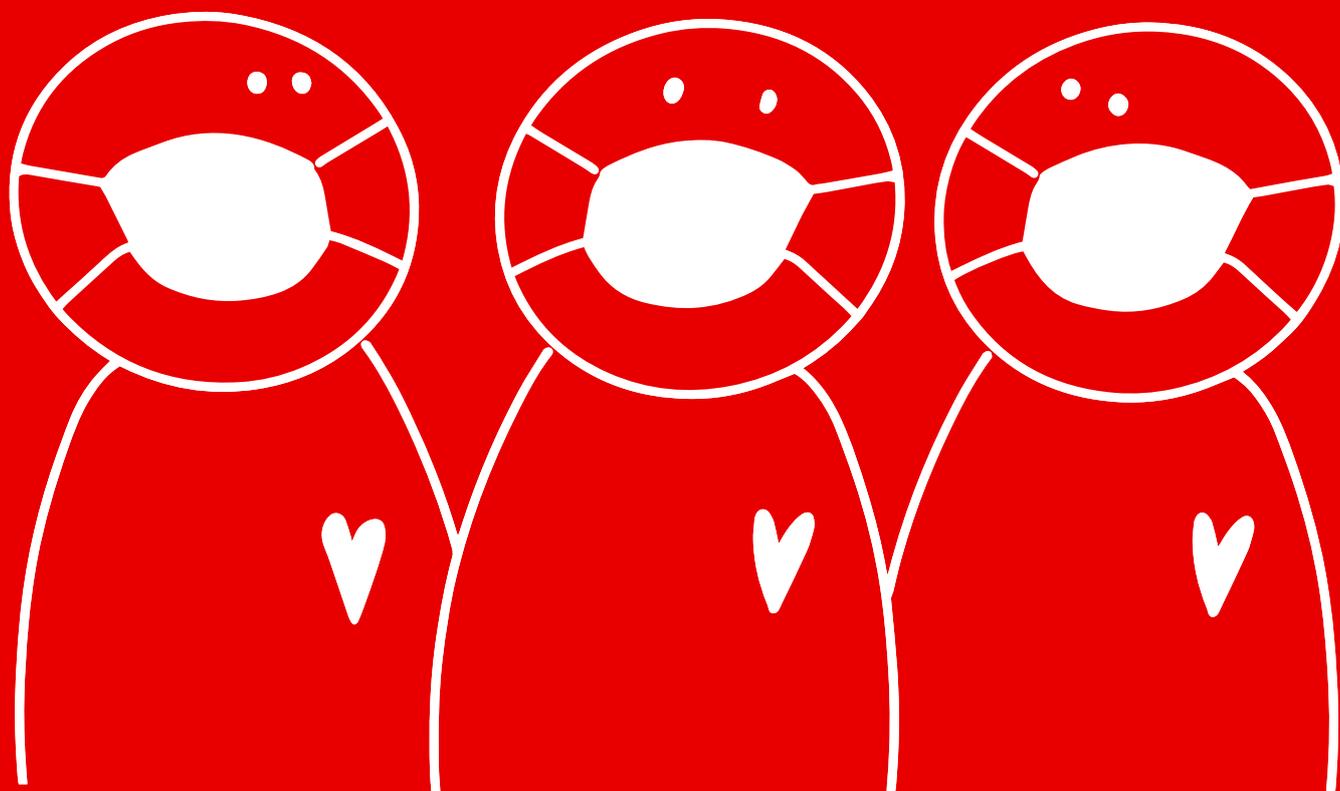




Enfrentando juntos

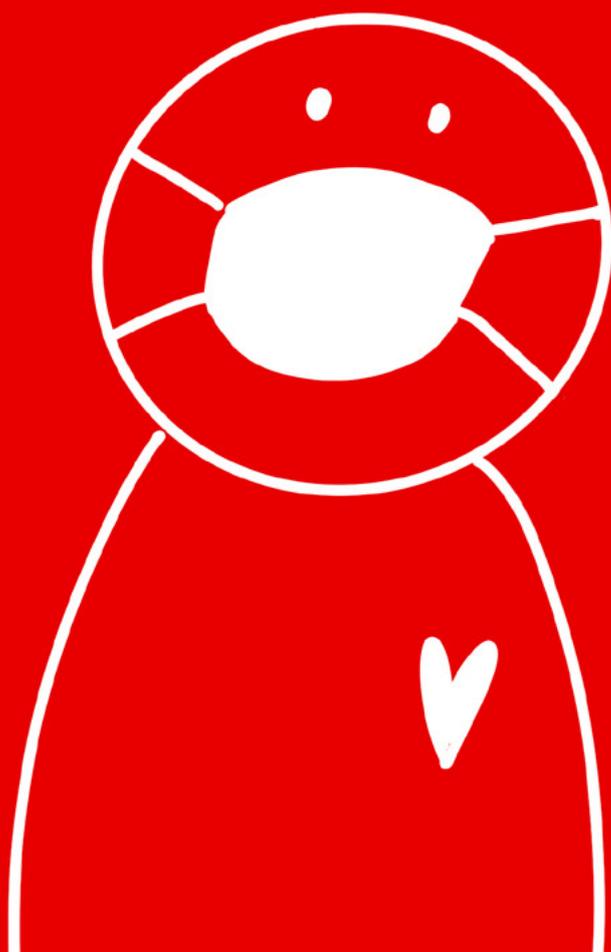




Essas dicas sobre saúde mental
e resiliência são para:

Colegas de trabalho
Equipes
Líderes de equipes

Criado através da iniciativa Holandesa
“COVID-19 Mãos extras para a saúde”.



Trabalhe seu turno juntos

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

Primeiro chegue, e depois inicie.

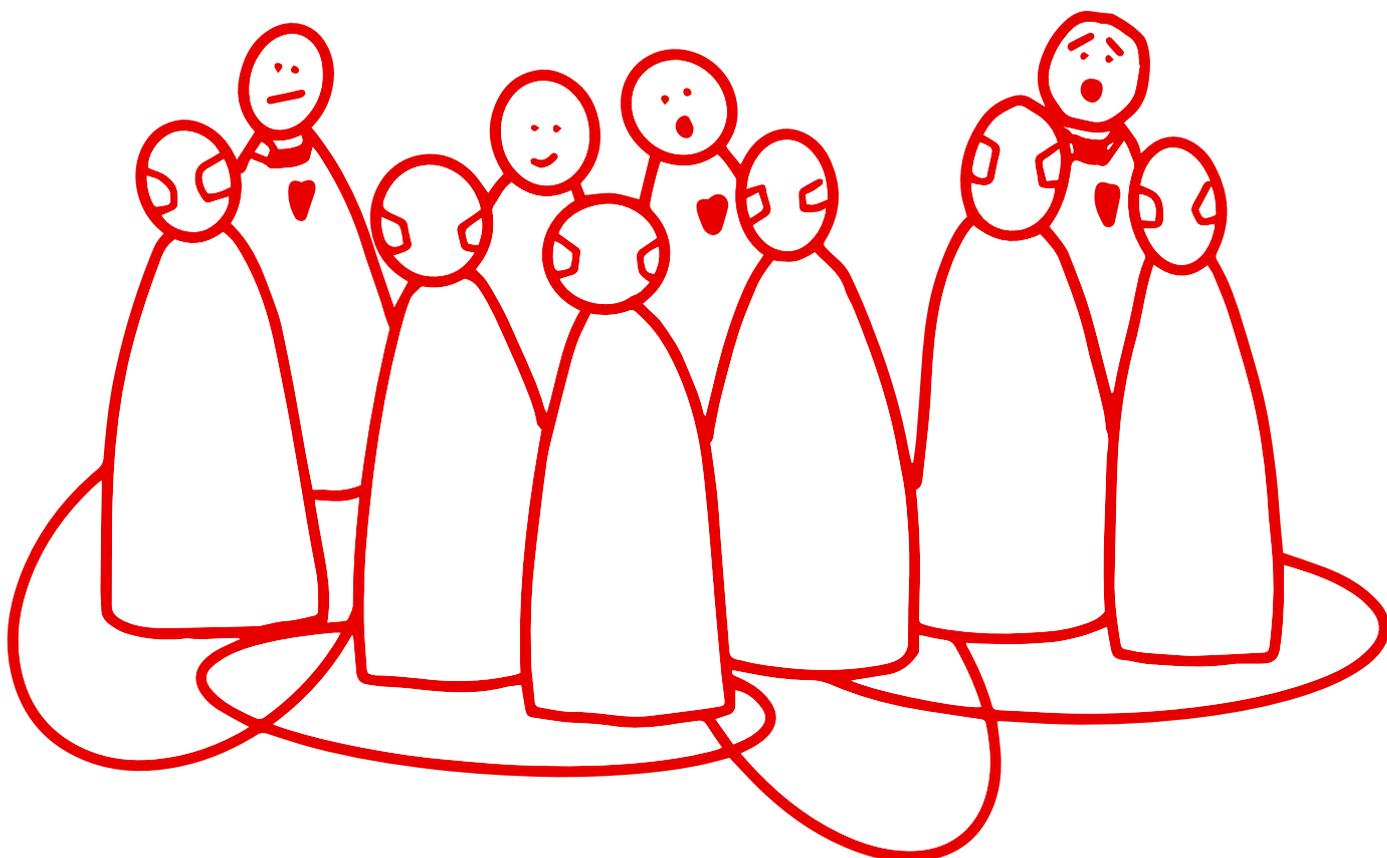
- + Primeiro pousamos antes de correr.
- + Todos se revezam para falar. Use frases curtas.
- + Fique em silêncio por alguns segundos entre cada revezamento.
- + Faça contato com os olhos.
- + Por pessoa:
 - Meu nome é...
 - Eu sou responsável por...
 - Juntamente com você, eu contribuo com tudo o que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



Lidere juntos

A clareza nas funções proporciona segurança e confiança.

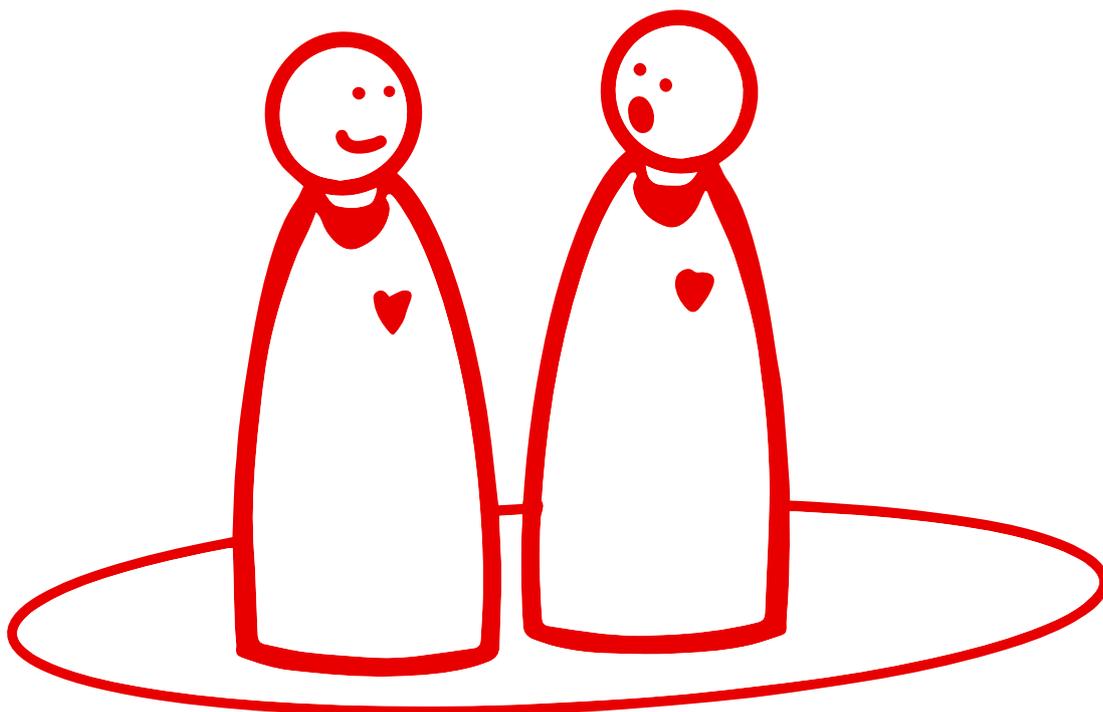
- + Todo mundo está claro sobre o seu papel.
- + Todo mundo tem um parceiro, incluindo o líder.
- + Independentemente do seu papel:
 - Indique o que você precisa.
 - Informe se há algo que você não saiba ou não se atreva a fazer.
 - Informe quando você atingir um limite/seu limite.



Cuide juntos um do outro

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

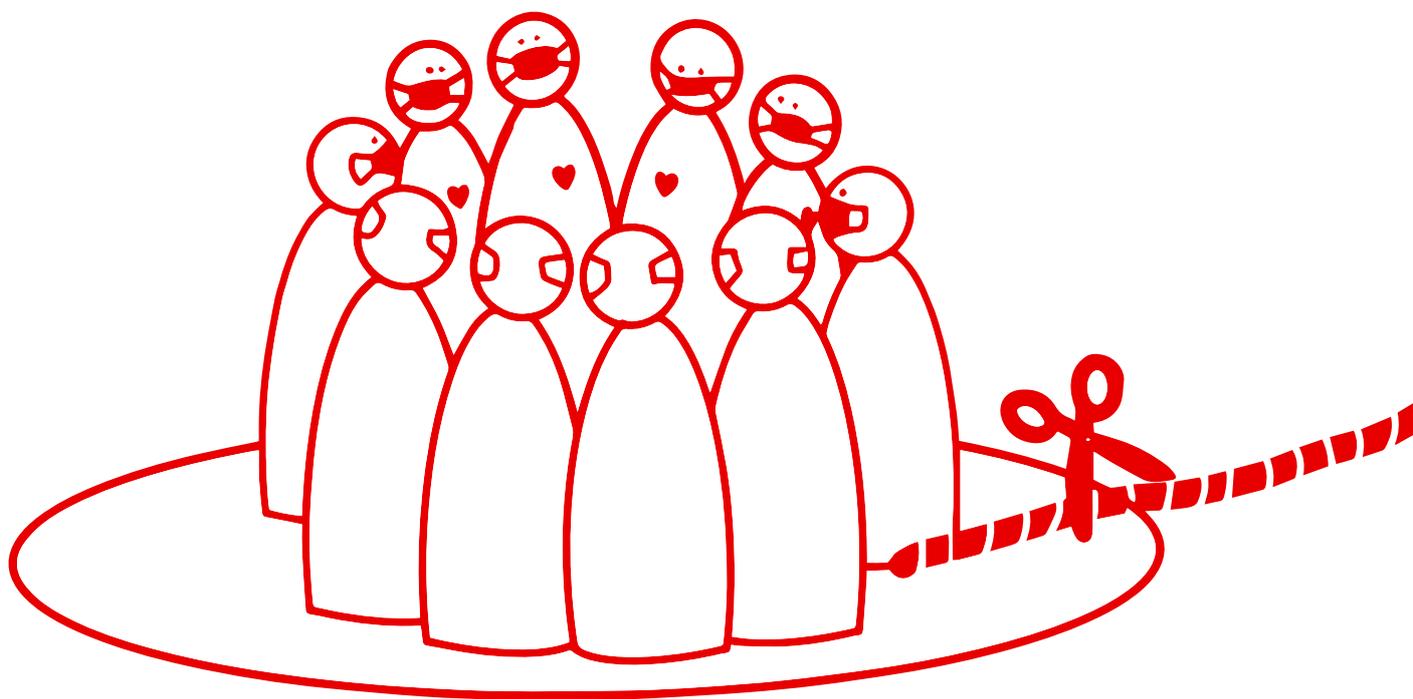
- + Eu vou ao banheiro a tempo. Eu como e descanso a tempo. Também ajudo meu parceiro a fazer isso.
- + Estamos disponíveis um para o outro, com tudo o que podemos ser, tudo o que sabemos e tudo o que podemos fazer.
- + Estou familiarizado com a pasta da Organização Mundial de Saúde (WHO), “Saúde Mental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



Faça o check-out juntos no final do seu turno

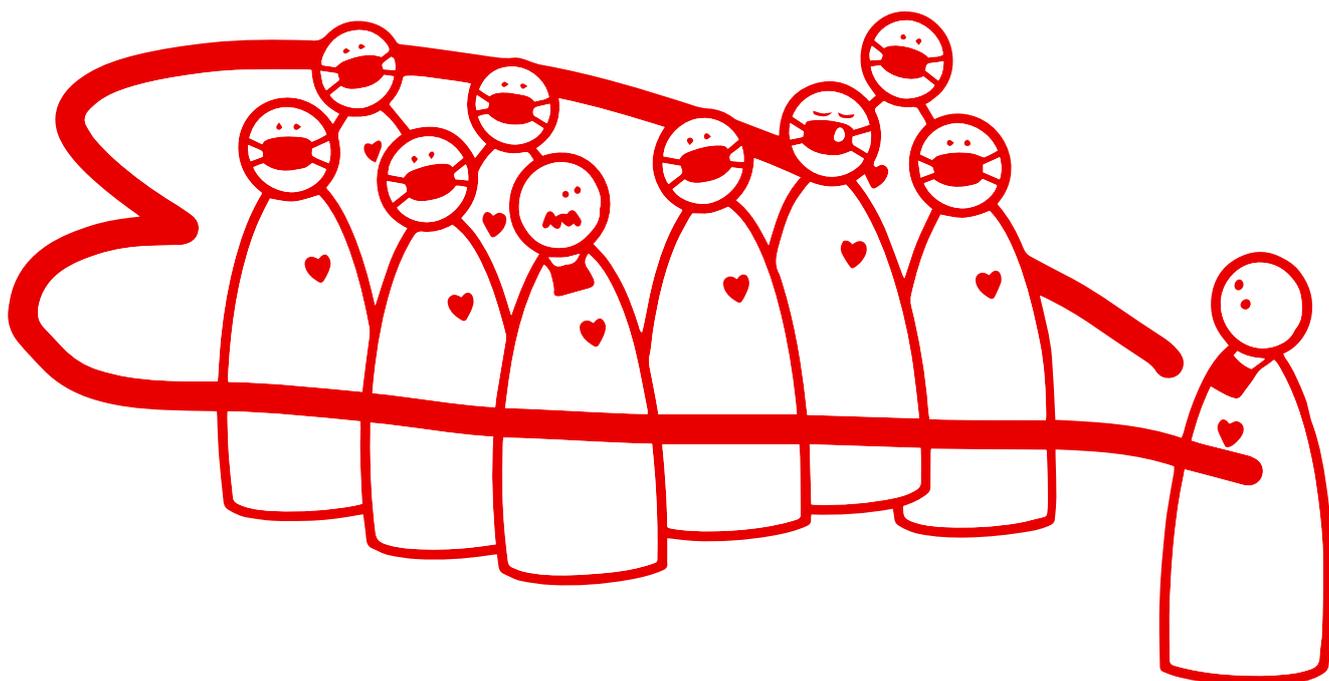
Primeiro pare, e depois se retire.

- + 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...



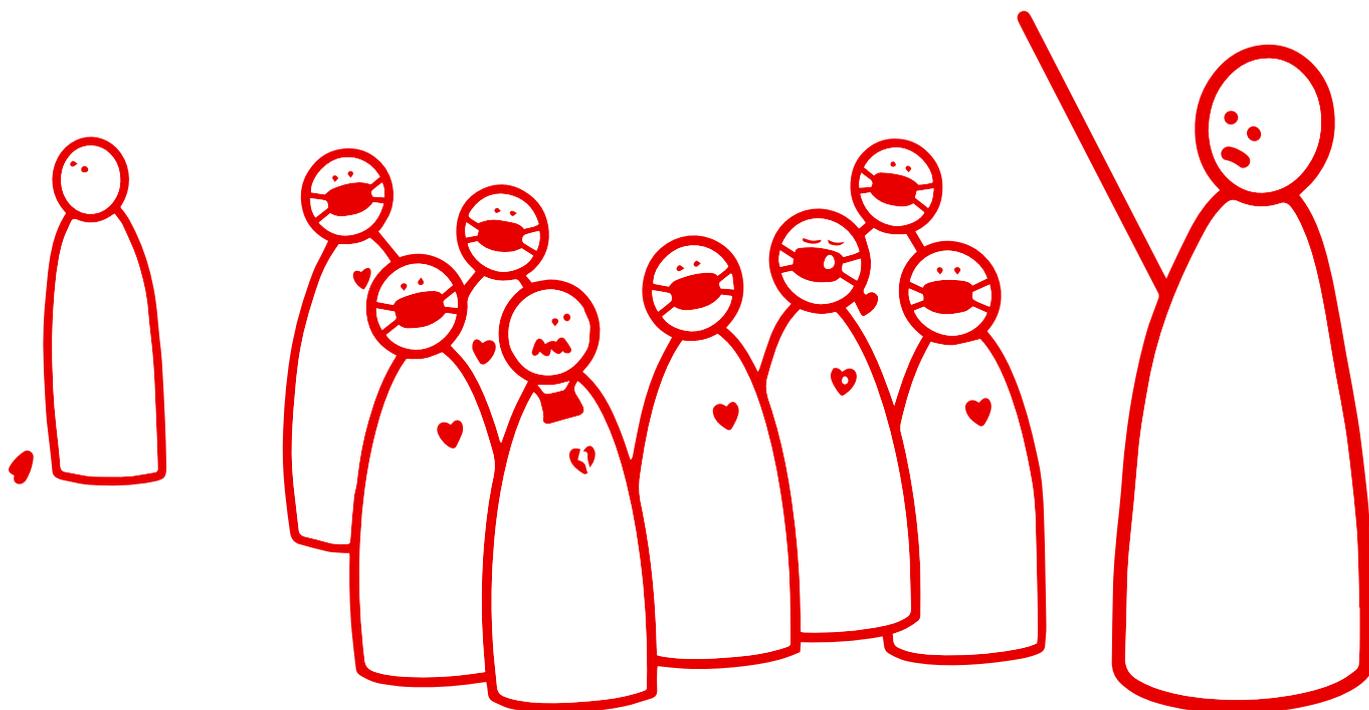
O que você pode fazer, como líder

- + 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

- + 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

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?

