

# Cuidados com a saúde mental da equipe em trabalho remoto durante o enfrentamento da COVID-19

Prezados Gestores,

Seguem algumas outras orientações a fim de observarmos a saúde mental dos colaboradores de sua equipe em trabalho remoto em tempos de pandemia.

- 1- Conecte-se, esteja próximo. Busque saber das tarefas, mas também das condições emocionais de seus colaboradores.
- 2- É importante conhecer os desafios que os colaboradores enfrentam para manter o foco no trabalho em meio às demandas da família. Neste caso, é interessante permitir flexibilizar o horário para que eles possam realizar o trabalho de modo mais compatível com suas demais demandas.
- 3- Foque nos resultados: Em vez de acompanhar cada ação do colaborador, o gestor deve estabelecer metas e medidas individuais de produtividade, baseada em resultados e produtos.
- 4- Envolver toda a equipe, embora cada um possa estar executando uma determinada tarefa. Compartilhe as conquistas em reuniões. O sucesso das tarefas, os resultados precisam ser divididos com todos.
- 5- Adote uma agenda clara e objetiva para reuniões. Otimize as reuniões antecipando informações e ideias por e-mail.
- 6- Repasse informações acerca das atividades que vêm sendo executadas pelo hospital. A equipe precisa estar conectada com a cultura da instituição, assim precisa saber quais as medidas estão sendo adotadas.
- 7- Proporcione momentos coletivos de distração, de conexão interpessoal mantendo assim o vínculo afetivo da equipe, alimentando a amizade, o sentimento de pertencimento e o clima positivo de trabalho em equipe.

A fim de auxiliar os gestores no enfrentamento desse momento de crise, a Psicologia propõe a realização de rodas de conversas. A Roda de Conversa é um método de ressonância coletiva que consiste na criação de espaços de diálogo, em que os participantes podem se expressar e, sobretudo, escutar os outros e a si mesmos. Essa ferramenta nos possibilita exteriorizar sentimentos e ressignificá-los. Fique atento aos e-mails de convite que são enviados e participe. Juntos somos mais fortes!!!

Atenciosamente,

Caroline T Teixeira  
Psicólogo Organizacional  
Capacitação e Desenvolvimento de Pessoas  
Divisão de Gestão de Pessoas



Psicologia Organizacional Sala 29  
– Prédio Administrativo - SC



4009-5226/99142-8000



caroline.teixeira@ebserh.gov.br



ufjf

EBSERH  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS