

# Cuidados com a saúde mental de sua equipe durante o enfrentamento da COVID-19

Prezados Gestores,

Boa tarde!

Tendo em vista a situação atual de nosso país, estado, cidade e, também, de nosso HU, em face da COVID-19 e da provável pressão psicológica e estresse de todos, seguem algumas orientações a fim de observarmos a saúde mental de nossos colaboradores.



Psicologia Organizacional  
Sala 29 – Prédio  
Administrativo - SC



4009-5226/99142-8000



caroline.teixeira@ebserh  
.gov.br

- 1- Monitore e observe sua equipe com cautela. Tenha atenção redobrada para que o pânico não se instale.
- 2- Forneça orientações claras. Dentro do possível, tire as dúvidas. Conversem sobre o assunto. Oriente a equipe a buscar informações sempre em fontes fidedignas.
- 3- Oriente todos a reduzir o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse. Áudios sem procedência não devem ser levados em consideração em tempo de fake news.
- 4- Observe e auxilie a equipe em relação à higienização das mãos e dos postos de trabalho e objetos de uso de todos, tais como telefone, mesas, maçaneta, bandejas, leitos, etc.
- 5- Crie oportunidades para compartilharem coisas positivas, notícias boas.
- 6- Conjuntamente, independente de crenças, reúnam pensamento positivo para toda a equipe assistencial que ficará à frente dos cuidados em nosso HU.
- 7- Se possível, abram espaço para os colaboradores conversarem sobre seus medos e ansiedades, oportunizando, assim, que coloquem para fora. Auxilie-os a perceber que esses sentimentos são comuns e naturais. Promova o acolhimento.
- 8- Incentive a equipe a fazer aquilo que gosta no horário que não estiver no trabalho. Atividades tais como: ouvir uma boa música, assistir a uma série, praticar algum exercício mesmo que em casa,



meditar, fazer uma boa leitura. Atividades que irão manter o foco do colaborador em outro assunto que não a COVID-19.

9- Para aqueles que irão realizar trabalho remoto, não os desampare. Conversem sobre o andamento das atividades. Faça-os sentir que são úteis e motivados. Afinal, essa luta é de todos nós, e os trabalhos desenvolvidos por cada um impactam no todo e na sociedade.

10- Mantenha, dentro das suas possibilidades, todo o pessoal protegido de estresse crônico e de uma saúde mental precária, para que possam desempenhar o trabalho da melhor maneira. A situação atual não terminará da noite para o dia, e precisamos focar no longo prazo. Observe os comportamentos, busque conversar com o colaborador antes que ele entre em desespero.

11- Evite respostas vazias à equipe. Se não souber como resolver uma questão, mostre que irá em busca de uma resposta mais precisa.

12- Em um momento de estresse coletivo na equipe, busque pontos de apoio, pessoas que poderão ajudar a conter o estresse. Utilize técnicas de observação da respiração com os colaboradores. Peça que respirem com tranquilidade e que tentem esvaziar a mente, mesmo que momentaneamente.

13- Coloquem colaboradores assistenciais menos experientes sempre com aqueles com possibilidade de ofertar ajuda e orientação. Promova o amparo e a empatia entre os colegas de equipe.

14- O apoio e boas relações entre colegas da equipe ajudam a melhorar o ambiente de trabalho, reduzir o estresse além de promover a realização de procedimentos mais seguros.

15- Peça ajuda se necessário!!!

Atenciosamente,  
Caroline T Teixeira  
Psicóloga Organizacional  
Capacitação e Desenvolvimento de Pessoas  
Divisão de Gestão de Pessoas



ufjf

EBSERH  
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

GOVERNO  
FEDERAL

