

PODCAST - SEGUINDO EM
FRENTE JUNTOS:

O retorno ao espaço de trabalho



DR. DYLAN ROSS

No primeiro episódio do podcast Seguindo em frente juntos da Optum, o Dr. Dylan Ross falou à Dra. Monika Roots, Diretora médica da Sanvello, sobre o retorno ao espaço de trabalho. Eles trataram sobre os tipos de emoções que podemos prever ao retornar ao espaço de trabalho e como lidar com elas, formas de nos reconectarmos com os colegas e dicas para os gerentes que desejam ajudar a facilitar a transição para as respectivas equipes.



DRA. MONIKA ROOTS

Principais conclusões:

- É importante fortalecer sua saúde mental agora, na preparação para o retorno ao espaço de trabalho. Encontre uma técnica de centralização que funcione para você e comece a praticá-la agora mesmo.
- Como a COVID-19 trouxe a saúde mental para primeiro plano, agora os gerentes têm a oportunidade de mostrar suas intenções e dar apoio, assim seus funcionários podem crescer como seres humanos e também na forma de um grupo coeso.
- Os gerentes determinam os rumos para o retorno ao trabalho. Para ajudar a equipe a recomeçar aos poucos, reconheça os sentimentos que eles possam ter, defina expectativas claras e concentre-se em ouvir e apoiar cada pessoa individualmente.

Dicas e técnicas para as pessoas:

- **Diário da gratidão:** Tente manter um diário da gratidão sobre o qual refletir e agradecer pelas pequenas coisas que tornam seus dias melhores.
- **Item de centralização:** Encontre algum objeto que o acalme, como uma pedra lisa ou uma pulseira impregnada de perfume que acalma. Leve esse amuleto com você sempre que sair e concentre-se nele quando se sentir estressado ou ansioso.

- **Dê nome aos seus sentimentos:** Quando você tiver um pensamento negativo como a ansiedade, dê a ele um nome engraçado, como Bob ou Jill ou Jack, e diga: “Pare, Bob!”. Isso o ajudará a afastar o sentimento.
- **5, 4, 3, 2, 1:** Identifique cinco coisas que você pode ver, quatro coisas que pode sentir, três coisas que pode ouvir, duas coisas que pode cheirar e uma coisa que pode provar. Isso o ajudará a explorar seus sentidos e trazer você de volta ao seu corpo.
- **Sinal de parada:** Feche os olhos e visualize um sinal de parada. Descreva-o para si mesmo. Como ele se parece? Quantos lados ele tem? Isso pode ajudá-lo a parar os pensamentos e trazê-lo de volta ao momento.

Dicas e técnicas para os gerentes:

- **Primeiro coloque sua própria máscara:** Da mesma forma que nas demonstrações de segurança nos voos, você é orientado a colocar sua própria máscara antes de ajudar aos outros, os gerentes precisam garantir que estão cuidando de si mesmos para estar a serviço de outros.
- **Determine o rumo:** Faça sua equipe saber o que ela pode esperar quando voltar ao local de trabalho e reconheça que essa transição pode ser difícil. Pratique o auto-cuidado no trabalho para demonstrar a seus funcionários que isso é aceitável e incentivado.
- **Organize uma festa virtual de boas-vindas:** Uma festa virtual de boas-vindas pode ajudar a rememorar aquilo que as pessoas estavam habituadas nos últimos meses, reuniões virtuais, reconhecendo a mudança de voltar ao escritório.
- **Proteja:** Deixe um pote ou caixa em seu escritório e peça aos funcionários para colocar um pedaço de papel todas as manhãs escrevendo como eles se sentem naquele dia. Isso o ajudará a entender como a equipe se sente de maneira geral, reconhecer que a saúde mental é uma parte importante do dia de cada pessoa, fornecer anonimato e manter a equipe unida para que todos se apoiem mutuamente.
- **Faça um LAP:** LAP significa Listen (Ouvir), Act (Agir) e Pause (Fazer uma pausa). Tenha a intenção de realmente ouvir o que os funcionários estão dizendo. Depois, aja de acordo. Pense como você pode realmente apoiar seu funcionário. Finalmente, faça uma pausa. Reserve um momento para refletir sobre suas próprias emoções antes de reagir.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.