

3 IMPORTANTES PILARES DE CUIDADO:

de si, do outro e de
busca de cuidado



Estamos retomando gradualmente o trabalho presencial, do qual compulsoriamente fomos afastados por necessidades relacionadas à pandemia da Covid-19.

Não improvisemos nosso retorno! Atentemos para o fato de que sairemos melhor de tudo isso se nos mantivermos sob cuidados mútuos de biossegurança com obediência a protocolos e da atenção simultânea a fatores psicossociais.

Destacamos a necessidade de um compromisso com cuidados em três pilares: de si, do outro e de busca de cuidado

Cuidado de si

Nem sempre quem se cuida é bem visto em sociedade, mas deveria. Sempre é tempo de cuidar-se, mais ainda quando estamos enfrentando uma pandemia em declínio e retornando gradualmente ao trabalho presencial depois de longo tempo de adaptação ao exercício laboral remoto. É tempo de ainda maior necessidade de autocuidado.

Autocuidar-se em quê?

No respeito aos limites para exercício das responsabilidades, para não exaustão, ao equilíbrio entre vida pessoal/trabalho, para viver coerência com seus valores/crenças/attitudes e até mesmo para a manutenção da possibilidade de ajuda ao outro.

Na proteção, na alimentação, na hidratação, no contato com família em rotinas que sejam confortáveis, no sono, nas escutas às próprias necessidades.

Cuidado ao outro

Uma forma de cuidar do outro nesse retorno gradual ao trabalho presencial é reconhecer que as realidades nos atravessam de modo diferente e que cada um tem respostas físicas, emocionais e sociais diferentes diante até do que parece ser a mesma situação (e nunca é). Desse modo, é importante solicitar tarefas e atribuições de modo gradual e experimentando a possibilidade de resposta de cada um da equipe. Manter-se disponível à escuta, ao diálogo, à ajuda, explicitando que é alguém com quem se possa contar. Também, cuidar pra sempre elogiar em público, agradecer em público, pedir em público, mas criticar em particular, cobrar sem expor. É preciso criar efetivamente mais espaços de escuta e de fala em nossa Universidade.

Aceitar e/ou solicitar cuidados

O dia-a-dia nos absorve em seus desafios por vezes maiores que nossas forças e isso nos distrai da dor do outro e até da própria dor, adiando socorros.

Além disso, nem todos(as) têm de fato grande sensibilidade de manterem-se atentos(as) e perceptivos às necessidades dos outros, muitos disfarçam suas necessidades, adiam a busca de ajuda, rejeitam quem os percebe em necessidades.

Aceitar cuidados e solicitar cuidados é um ato de bravura, de amor à vida que também está em si. Socorrer-se através dos outros, quando o autocuidado apenas não é suficiente.

Saúde e cuidados no retorno gradual ao trabalho presencial

Saúde do Trabalhador é construção a ser vivida no coletivo de trabalhadores(as), no diálogo com esse coletivo.

Nesse retorno gradual ao trabalho presencial em que já temos algumas vitórias sobre a pandemia, mas que ainda há muito a ser vencido para além da vitória sobre o vírus, colabore com mais vitórias: divulgue informações de qualidade, combata fakenews, participe das atividades da CASST e nos traga suas contribuições. Queremos "ouvir" você.

Faça o seguinte exercício de exame desse tripé de cuidados respondendo a si mesmo(a):

- Que autocuidados você reconhece que precisa adotar, seja porque nunca os tem tido e precisa passar a ter ou porque esses cuidados serão especialmente importantes para que o retorno gradual ao trabalho presencial seu e/ou dos colegas possa ser vivido com saúde e bem-estar?
- Que cuidados você percebe que precisa passar a ter com os outros nesse momento de retorno ao trabalho presencial para colaborar ao acolhimento mútuo?
- Em que momentos você sente que precisa de ajuda? Se permite receber cuidados? Encontra quem te dê cuidados?

Gostaria de compartilhar suas respostas com a CASST para que possamos elaborar materiais específicos sobre esses temas elencados por você? Então, para uma reflexão coletiva sobre esse retorno ao trabalho presencial em nossa Universidade, responda ao formulário digital que se encontra no link:

<https://abre.ai/3cuidados>

Cuidar de si, cuidar do outro e aceitar/solicitar cuidado nesse retorno ao trabalho presencial precisa ser meta coletiva.

Você se compromete com isso?

Use máscara,
evite aglomerações,
vacine-se!

Para agendar atendimento psicológico remoto na CASST,
acesse:

<http://abre.ai/casst>

Atendimentos presenciais neste momento encontram-se
limitados a trabalhadores(as) sem acesso a plataformas
digitais e sob agendamento prévio.