



As instituições possuem o papel de cumprir bem além do simples apoio e divulgação de campanhas como a do Janeiro Branco. É necessário repensar políticas, promover um clima e uma cultura organizacional que levem em consideração o bem-estar físico, mental e social daqueles que nelas trabalham.

Para tanto, em termos práticos, compartilhamos alguns exemplos:

INTEGRAÇÃO DE NOVOS SERVIDORES:

Quando do ingresso de novo servidor ao setor, é importante buscar formas de integrá-lo. Pode ser realizado um café com todos os membros do setor, e na ocasião todos poderão se apresentar em termos profissionais e pessoais, poderá ser explicado sobre o funcionamento do setor, bem como disponibilizado materiais para ele obter mais conhecimento sobre a Unipampa. Também pode ser estipulado que a chefia ou um colega mais antigo fique responsável por auxiliar e treinar o recém chegado, que sempre poderá se reportar a esse, não se sentindo desamparado. O contato inicial positivo faz toda a diferença no engajamento e no sentimento de pertença do profissional. Mas tenha em mente que a integração deve ser estimulada constantemente e não apenas no contato inicial entre colegas.

REALIZAÇÃO DE FEEDBACKS:

Os feedbacks precisam ser feitos continuamente, sejam eles os negativos, que são necessários para alinhamento do trabalho e devem ser bem conduzidos (aí reside a importância de os gestores se capacitarem para tal), sejam eles os positivos. Feedbacks positivos contribuem para uma boa saúde mental na medida em que há a sensação de reconhecimento, de valorização, de satisfação e de realização profissional.

REUNIÕES PERIÓDICAS:

É fundamental que sejam realizadas reuniões frequentes de integração, de planejamento, de alinhamento, de feedback, bem como de discussão dentro das equipes para que os servidores possam ser ouvidos em relação às suas demandas e sugestões para a construção de espaços e modos de trabalhar mais saudáveis.

CURSOS E CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL:

A capacitação profissional deve se dar especialmente para servidores em cargo de chefia, mas para os demais servidores ela também se faz necessária. É importante que haja a educação continuada dos profissionais inseridos na instituição, como uma oportunidade de aperfeiçoar os processos e fluxos de trabalho, assim como de adquirir novas e

importantes competências. Um exemplo de plataforma gratuita para capacitação é a Enap (Escola Nacional de Administração Pública), trata-se de uma instituição que atua com a produção de estudos, análises e pesquisas que contribuem para políticas públicas. A Enap oferece diversos tipos de cursos para aprimorar a qualidade do setor público dentro de seu âmbito de atuação. Destacamos aqui a necessidade de que sejam aperfeiçoadas as competências socioemocionais. Sabemos que as competências técnicas muitos já apresentam e buscam aprimorar, mas quando se trata de saúde mental no trabalho, todos nós devemos adquirir competências emocionais e relacionais, para a construção de um clima de trabalho agradável.

TELETRABALHO:

O teletrabalho já se tornou realidade para alguns servidores, a pandemia do coronavírus contribuiu para que isso acontecesse, mas mesmo antes, já se sabia dos benefícios que o trabalho remoto pode produzir, tanto para os servidores, quanto para a instituição. É claro que não existem apenas pontos positivos, o teletrabalho impõe desafios sobre como gerir a equipe, como integrar o grupo, como fazer uma boa gestão do tempo, entre outros, por isso a importância de se falar sobre o assunto dentro das equipes - buscando acordos e estratégias para lidar, bem como a necessidade de se buscar capacitação sobre o tema.

CRIAÇÃO E EFETIVAÇÃO DE POLÍTICAS DE COMBATE A VIOLÊNCIAS:

Faz-se necessário criar políticas institucionais efetivas com foco no combate às violências. Em 12 de setembro de 2019, por meio da Resolução nº 254, foi instituída a Política de Promoção da Cultura de Paz na Universidade Federal do Pampa, cujo objetivo é criar condições para o planejamento, a execução e a avaliação de medidas de conscientização, prevenção e responsabilização englobando todos os tipos de violência na Unipampa que envolve membros de sua comunidade interna e/ou externa. Precisamos pressionar para que a Política seja cada vez mais efetiva, assim como podemos solicitar e contribuir para que novas políticas, diretrizes e normas sejam realizadas em prol do respeito às diferenças e do cuidado com a saúde mental dentro da instituição.

AÇÕES EM SAÚDE MENTAL:

Os gestores podem solicitar à PROGEPE e/ou buscar parceiros na comunidade externa à Unipampa para a constante implementação de atividades, dinâmicas de grupo, oficinas, seminários, palestras, rodas de conversa, campanhas de sensibilização e programas de prevenção e promoção à saúde. Tais ações servem para levar informação e consciência sobre eventuais problemas de ordem mental, como também contribuem para desmistificar e remover a aura de tabus e preconceitos em torno do assunto.

ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO FUNCIONAL:

Na PROGEPE, contamos atualmente com duas psicólogas que atuam oferecendo um espaço de escuta institucional, que tem a função de acolher e orientar o servidor em relação à sua experiência de trabalho - tais como conflitos interpessoais, dificuldades de desempenho, insatisfações em relação à atividade realizada ou ao modo como o trabalho está organizado, desejo de mudança de setor, entre outros. Os gestores podem se beneficiar bastante deste espaço também, compartilhando os desafios enfrentados em seu cargo e encontrando auxílio para se pensar o trabalho realizado e administrar os obstáculos presentes. Nossas psicólogas atuam tanto em nível individual quanto grupal, auxiliando também na mediação de conflitos nas equipes.

O e-mail para contato do setor de psicologia da PROGEPE é:
psicologia.progepe@unipampa.edu.br



**JANEIRO
BRANCO**