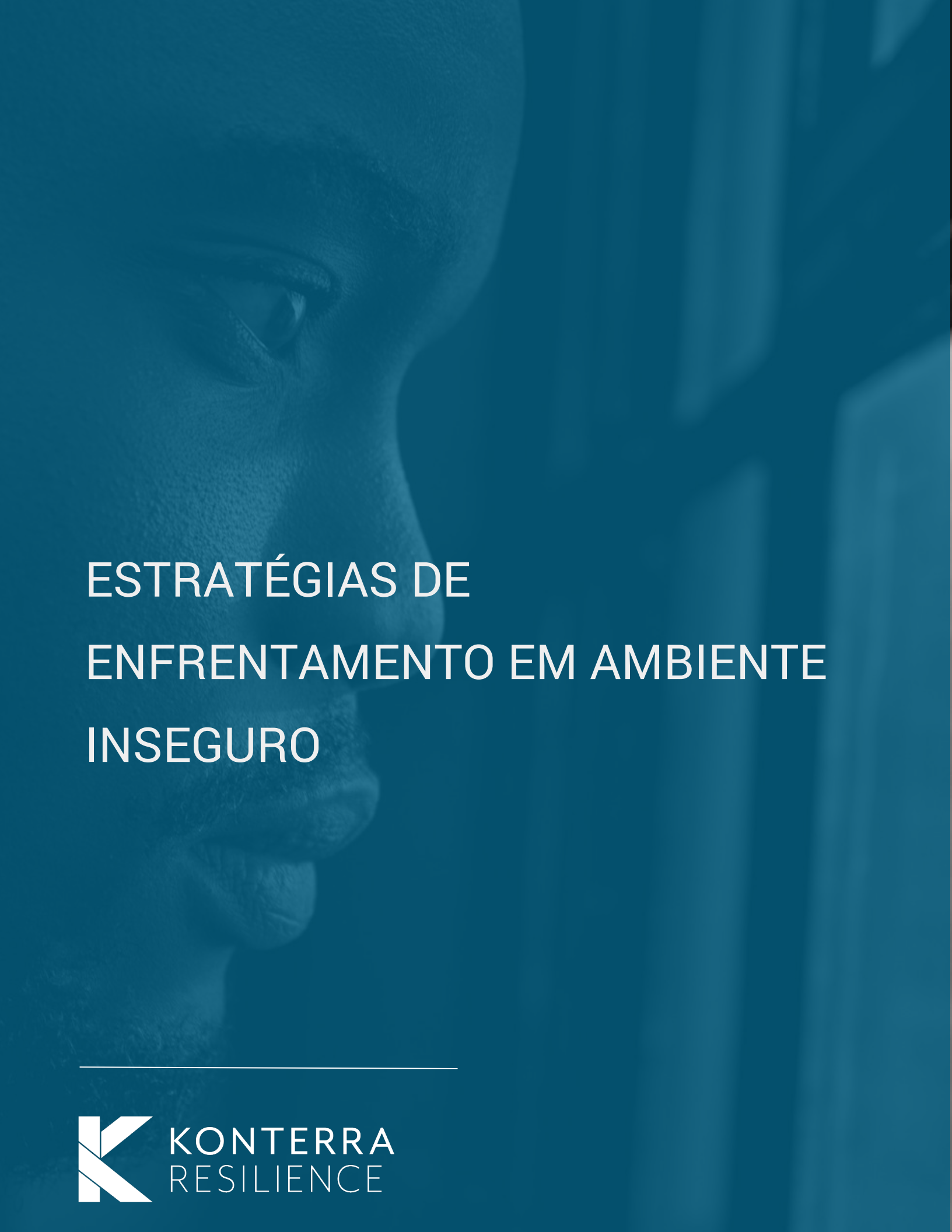




ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM AMBIENTE INSEGURO

SOBRE ESTE RECURSO

Viver e trabalhar num ambiente de insegurança contínua é particularmente estressante. Quando se vive e trabalha num ambiente, que transmite uma sensação de insegurança e incerteza é provável que surjam algumas reações de estresse muito comuns. No entanto, há algumas coisas que podem dar suporte e proteção de seu bem-estar durante este período, e ainda apoiar as pessoas à sua volta.

A quem se destina este recurso?

Qualquer pessoa que viva e trabalhe num ambiente inseguro ou de alto nível de estresse.

O que contém este recurso?

Neste recurso, partilhamos algumas reações que as pessoas costumam ter diante ao estresse e insegurança, fornecendo sugestões sobre como cuidar de si, dos seus filhos e dos seus colegas durante períodos de insegurança contínua e de estresse elevado.

REAÇÕES COMUNS AO ESTRESSE NUM AMBIENTE DE INSEGURANÇA	3
COMO CUIDAR DE SI?	4
COMO CUIDAR DE SEUS FILHOS?	6
COMO CUIDAREM UNS AOS OUTROS?	7
DICAS PARA GESTORES: APOIAR OS COLABORADORES EM MOMENTOS DE INSEGURANÇA	8

REAÇÕES COMUNS AO ESTRESSE EM AMBIENTE DE INSEGURANÇA

Ao perceber uma ameaça, o seu corpo reage de forma a protegê-lo. Hormônios e outros elementos químicos são liberados ao perceber o perigo, desencadeando o que designamos 'reações ao estresse'. Estas reações afetam o seu corpo, as suas emoções, a sua mente, o seu comportamento e o seu espírito.

Eis algumas situações que as pessoas costumam vivenciar durante períodos de crescente incerteza e pressão num ambiente de insegurança:

- Sensação de distração, nervosismo e incapacidade de concentração por muito tempo
- Batimento cardíaco acelerado
- Sensação de ansiedade ou medo grande parte do tempo
- Alerta de perigos ou ameaças à sua volta
- Ansiedade por obter mais informações sobre a situação atual

Estas reações podem não ser muito agradáveis de vivenciar, mas são totalmente normais. Na verdade, são a forma que o seu corpo tem de tentar mantê-lo em segurança. Preparam o seu corpo para agir de forma a proteger-se a si próprio e à sua família.

No entanto, quando se vive num ambiente de insegurança contínua, pode-se sentir essas reações, mesmo quando não se enfrenta uma ameaça imediata. E quando a insegurança permanece por um longo período de tempo, poderá notar algumas outras reações.

- **Alterações físicas:** batimento cardíaco e respiração acelerados, tensão muscular, dores de cabeça, perda de apetite, dificuldade em dormir.
- **Alterações emocionais:** ansiedade, raiva, emoções muito intensas (tanto sentimentos positivos como negativos) ou não sentir nada.
- **Alterações no pensamento:** dificuldade em concentrar-se, dificuldade em resolver problemas, estar sempre atento ao perigo mesmo quando se está num local seguro, pensamentos

recorrentes sobre a situação atual, mesmo quando se tenta concentrar-se em outra coisa, pesadelos.

- **Alterações no comportamento:** aumento do consumo de álcool ou tabaco, comida em excesso ou muito pouco, desinteresse por atividades, que antes eram prazerosas.
- **Alterações nas relações:** Afastamento da família e dos amigos, discussões com colegas de trabalho, tensão e problemas conjugais.
- **Alterações espirituais:** questionar a sua fé ou o seu sentido de significado e propósito, dúvidas, alterações na forma como se envolve nas práticas religiosas e espirituais que costuma seguir.

COMO CUIDAR DE SI?

Essas formas de reação ao estresse e mudanças é muito comum em resposta à insegurança. No entanto, devem também servir como um sinal da necessidade de cuidar de si de forma intencional durante este período.

Se não tomar medidas para cuidar de si, a sua saúde e resiliência serão afetadas, e a sua tomada de decisões, comportamento e relações poderão passar a ser controlados pelo medo e pela ansiedade. Quando não é possível reduzir ou escapar ao stress, a sua tarefa passa a ***ser gerenciar o mesmo.***

Como criar estratégias de enfrentamento à insegurança e gerenciar um ambiente estressante de vida e de trabalho?

Em geral, quanto mais se sentir seguro e no controle da situação, melhor conseguirá lidar com ela. Isso significa que **uma das melhores coisas a fazer é *preparar-se.***

- **Procure informações precisas e confiáveis sobre a situação da segurança e tome precauções sensatas.** Se a sua organização fornecer orientações de segurança, leia todos os comunicados de segurança e siga os protocolos de segurança da mesma. Se a sua organização não fornece orientações de segurança, procure informações precisas e pratique boas práticas de segurança pessoal.
- **Prepare-se a nível pessoal.** Estar bem preparado irá ajudá-lo a sentir-se mais calmo e com mais controle. Por exemplo:

- > Faça um estoque de alimentos não perecíveis, caso precise permanecer em abrigo no local durante um período prolongado.
- > Prepare uma mala com documentos essenciais, dinheiro, pen drives de segurança, baterias externas, medicamentos essenciais, comida e água. Certifique-se de incluir um livro, um baralho de cartas ou alguma outra forma de entretenimento.
- > Faça uma lista das coisas que gostaria de levar, caso necessite retirar-se – computadores portáteis, passaportes e dinheiro do cofre, etc. – e coloque essa lista em cima da sua mala.
- **Resista à tentação de dar ouvidos e de espalhar todos os rumores.** Em ambientes inseguros, a desinformação e os rumores podem espalhar-se facilmente, porque as pessoas procuram informações e criam histórias mesmo quando não têm acesso a informações confiáveis. No entanto, rumores alimentam a ansiedade. Verifique todos os rumores junto de fontes de confiança.
- **Não se preocupe se sentir emoções intensas e tiver a sensação de que está a oscilar de um extremo ao outro.**
- **Para além do que é necessário para garantir a sua segurança pessoal e desempenhar as suas funções, limite o tempo que passa a ver notícias na televisão e na Internet.** É especialmente importante limitar o consumo de notícias na televisão e na Internet, porque as imagens e as histórias de tragédias pessoais despertam o medo e a ansiedade, em vez de promoverem o bom senso.
- **Se for seguro fazê-lo, tente praticar algum exercício moderado na maioria dos dias.** Faça exercício se for possível, mesmo que isso signifique ‘pular corda’ ou encontrar outras formas criativas de se exercitar dentro de casa. Uma das melhores formas de ajudar o seu corpo a lidar com os níveis crescentes de substâncias químicas associadas ao estresse é praticar atividade física vigorosa.
- **Durma o máximo possível:** tente dar prioridade ao sono. Descanse periodicamente, mesmo que não consiga dormir.
- **Pratique atividades que o ajudam a centrar-se e a acalmar-se.** Se medita, reza, pratica ioga, escreve, desenha, lê... continue a fazer essas coisas, se puder. Este é um momento para fazer *mais* dessas atividades, não menos. Por exemplo:
 - > Tente sentar-se em silêncio durante cinco minutos de manhã e à noite e respire profunda e lentamente. Isto ajuda o seu corpo a relaxar e reduz a agitação física que ocorre quando se sente estressado ou ansioso.
- **Evite trabalhar muitas horas seguidas sem fazer uma pausa.** Faça pequenas pausas durante o dia. Limite o horário de trabalho. Discuta com a sua equipa e colegas como atingir os objetivos-chave dentro de um dia de trabalho razoável e como estabelecer limites que ajudem a promover o bem-estar.

- **Periodicamente, faça algo que considere revigorante ou agradável.** Por exemplo, ver um filme, ler um livro, ouvir música, dedicar-se a um passatempo. Até mesmo fazer uma pausa de 10 a 15 minutos para fazer algo agradável pode ser útil.
- **Dê e receba apoio.** Identifique uma ou duas pessoas com quem possa partilhar os seus medos, dificuldades e desafios e comprometam-se a apoiar-se mutuamente de forma positiva. Concentre-se na resolução de problemas, em vez de deixar que as emoções o controlem.

COMO PODE CUIDAR DOS SEUS FILHOS?

Se tem filhos, talvez questione como os ajudar e apoiar durante este período.

Quando as crianças se sentem inseguras e assustadas, podem começar a fazer coisas que faziam quando eram mais novas (por exemplo, chupar o dedo ou fazer xixi na cama à noite). Se isso acontecer, os adultos podem ajudar, dando-lhes apoio, lembrando-se de que se trata de uma reação comum a situações difíceis e evitando criticar o comportamento. Para a maioria das crianças, este comportamento desaparecerá por si só à medida que se sentirem cada vez mais seguras e protegidas. Abaixo algumas outras dicas para ajudar as crianças a lidar melhor com momentos de insegurança e estresse:

- **Valide o sentimento de medo e tristeza:** explique à sua criança que é normal sentir-se chateada quando algo mau ou assustador acontece.
- **Na medida do possível, reforce a ideia de segurança e proteção:** tranquilize as crianças da melhor forma que puder, garantindo-lhes que estão seguras, que está lá para as ajudar e proteger e que esta situação é provavelmente temporária.
- **Incentive a criança a expressar os seus sentimentos e pensamentos:** incentive-a a partilhar o que está a pensar e a sentir. Trate tudo o que ela disser com delicadeza, sem julgamentos nem críticas.
- **Mantenha (ou crie) rotinas regulares para as crianças, tanto quanto possível.** Isto ajudará a estruturar o dia e dará a todos uma sensação de previsibilidade e controle, o que pode ser muito útil. Por exemplo:
 - > Tente manter uma rotina consistente e tranquila na hora de dormir para as crianças.
 - > Crie ou mantenha rotinas escolares, se possível. Organize aulas improvisadas e outras atividades de aprendizagem ou comunitárias (como jogos e desporto) na ausência de escolas estabelecidas.

- **Dê às crianças muito carinho.** Tal como os adultos, é provável que as crianças estejam assustadas, inquietas e tristes. No caso das crianças, o estresse manifesta-se frequentemente na forma como se comportam e muitas vezes não no que falam.
 - > Algumas crianças ficam muito caladas. Outras ficam zangadas e difíceis. Outras ainda ficam pegajosas e querem estar sempre perto do adulto.
 - > Dê às crianças muito carinho, sorrisos e abraços. Tocar os seus filhos com amor, passar algum tempo com eles a fazer algo que eles querem (mesmo que seja apenas 10 minutos por dia) e dormir perto deles irá ajudá-los a sentirem-se mais seguros e tranquilos.
- **Proteja as crianças,** tanto quanto possível, de notícias e informações perturbadoras, bem como das suas próprias preocupações.
 - > Dependendo da idade que tiverem, procure dar às crianças informações precisas e suficientes para as ajudar a compreender um pouco do panorama geral, mas proteja-as, sempre que possível, de detalhes perturbadores.
 - > As crianças mais novas precisam frequentemente de conforto mais do que de fatos, enquanto as crianças mais velhas podem querer recorrer ao adulto para obter informações sobre o que está realmente acontecendo.
- **Ajude a criar uma sensação de controle e de escolha nos seus filhos:** sempre que possível, ajude a restaurar essa sensação, oferecendo-lhes opções razoáveis sobre as atividades diárias
 - > Por exemplo: 'Hoje, você prefere usar calça azul ou preta?' 'Neste momento, você gostaria de ler um livro ou fazer um desenho?'

COMO PODEM CUIDAR UNS DOS OUTROS?

Existem também formas de ajudar e apoiar os seus colegas e amigos no trabalho durante este período:

- **Reserve algum tempo para interagir com os colegas de trabalho, mesmo que seja apenas brevemente.** Perguntem como estão uns aos outros e ouçam ativamente.
- **Esforcem-se especialmente por serem pacientes.** É provável que todos estejam vivenciando emoções intensas e com dificuldades em lidar com a situação.
- **Tentem o senso de humor, mesmo em meio à insegurança.**
- **Encoraje os outros.** Reconheçam e valorizem o trabalho e os esforços dos colegas.

DICAS PARA GESTORES: APOIAR OS COLABORADORES EM MOMENTOS DE INSEGURANÇA

Se os colaboradores se sentirem muito estressados, mas também sentirem que os seus gestores e a organização como um todo se preocupam genuinamente com eles, isso tornará o estresse mais fácil de ser vivenciado e a experiência menos estressante ao longo do tempo. Dessa forma, os gestores podem apoiar o bem-estar dos colaboradores que supervisionam em momentos de incerteza, adotando algumas ou todas as seguintes medidas:

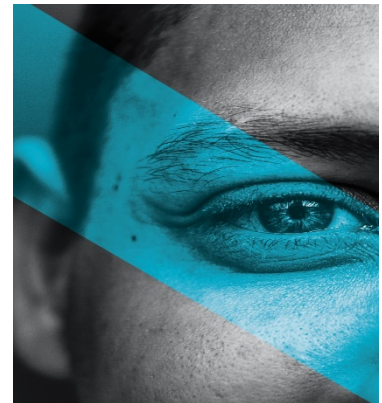
- **Dar prioridade máxima ao apoio à continuidade do emprego e ao bem-estar dos colaboradores durante este período.** Comunicar claramente aos colaboradores que a sua segurança física e emocional é uma prioridade máxima.
- **Reduzir, tanto quanto possível, a pressão da carga de trabalho habitual.** Reconhecer que os colaboradores estão mais ansiosos e distraídos do que o normal e que provavelmente não conseguirão concentrar-se no trabalho tão bem como habitualmente.
- **Aliviar, tanto quanto possível, a incerteza quanto ao futuro emprego.**
- **Os gestores e supervisores devem seguir e fazer cumprir rigorosamente os protocolos e práticas de segurança e proteção.** É importante dar o exemplo de bom comportamento. Se a sua organização não tiver protocolos de segurança em vigor, incentive os seus colaboradores a cuidarem de si próprios e a darem prioridade à segurança.
- **Mantenha a equipe totalmente informada e com regularidade.** A informação é uma necessidade humana fundamental em tempos de incerteza. Os gestores e supervisores devem esforçar-se por fornecer informação oportuna, precisa e consistente. Repita as mensagens com frequência.
- **Esteja ciente e reconheça que muitos colaboradores estarão vivenciando emoções intensas.** Faça um esforço extra para ser paciente. Reconheça que todos estão vulneráveis ao estresse. Procure oportunidades para reforçar os esforços dos colaboradores para cuidarem bem de si próprios.
- **Proporcione canais para perguntas e manifestações de medo, preocupação e ansiedade:** eis algumas questões sugeridas para debate com equipes ou colegas:
 - > Quais são as fontes de estresse mais significativas para nós, indivíduos, neste momento? E enquanto equipe?
 - > Quais são alguns dos sinais de estresse que observamos em nós próprios e na nossa equipe?

- > De que formas positivas usamos as estratégias de enfrentamento na situação individualmente, neste ambiente de incerteza? E enquanto equipe?
- > Que outras estratégias poderíamos utilizar, individualmente e como equipe, para enfrentamento da situação de forma saudável?

SOBRE KONTERRA

Na KonTerra, somos especializados em apoiar clientes que operam em ambientes complexos e de elevado stress, onde as organizações e os seus colaboradores enfrentam desafios difíceis.

Quando os colaboradores desempenham funções de elevada pressão ou trabalham em locais com elevada exposição a ameaças, sofrimento, conteúdos chocantes ou conflitos, correm o risco de sofrer sobrecarga, desgaste e reações de stress, como o esgotamento. O Grupo KonTerra trabalha diretamente com indivíduos, líderes e equipas para lhes proporcionar ferramentas que lhes permitam compreender e gerir melhor os desafios que enfrentam.



Prestar apoio de forma significativa só é possível com as pessoas certas. A experiência e a sensibilidade dos nossos conselheiros, formadores e coaches permitem-nos trabalhar com os clientes de uma forma única. Todos os nossos especialistas partilham duas características que os capacitam para prestar um apoio de excelência: todos são profissionais de saúde mental experientes (com mestrado ou doutoramento); e são colaboradores de apoio experientes em ambientes e funções de elevado stress e de grande responsabilidade.

Os serviços prestados pelos nossos profissionais, que se distinguem pela sua posição única, incluem:

- Aconselhamento individual e coaching
- Formação e eventos educativos, tanto virtuais como presenciais
- Avaliações do bem-estar dos colaboradores
- Apoio e consultoria a gestores, organizações e líderes
- Serviços de resposta a incidentes críticos

Se estiver interessado em saber mais sobre qualquer um dos serviços acima referidos, contacte o seu gestor de conta o ou envie um e-mail: info@konterragroup.net.