



Apoio à saúde e ao bem-estar mental dos funcionários durante a pandemia de COVID-19



A saúde e o bem-estar mental são importantes. Nossa saúde mental faz parte de cada um de nós. A pandemia de COVID-19 e outros desafios têm feito com que muitas pessoas se sintam:

- desanimadas
- confusas
- frustradas
- ansiosas
- deprimidas
- preocupadas com a situação em constante mudança e ansiando para que as coisas voltem ao normal.

Para a maioria, o COVID-19 mudou a maneira como vivemos e trabalhamos agora. Nossas experiências diferem por vários motivos, inclusive o lugar onde moramos e nosso tipo de trabalho. Para alguns, significa trabalhar remotamente, aprender novas maneiras de manter-se seguro no local de trabalho, ou lidar com as restrições e com as responsabilidades de trabalho e de cuidados. Não importa sua idade ou situação - é essencial que você cuide de sua saúde mental e saiba do suporte disponível. Talvez precise de ajuda também para encontrar um novo emprego, ou para começar a estudar ou fazer um treinamento.



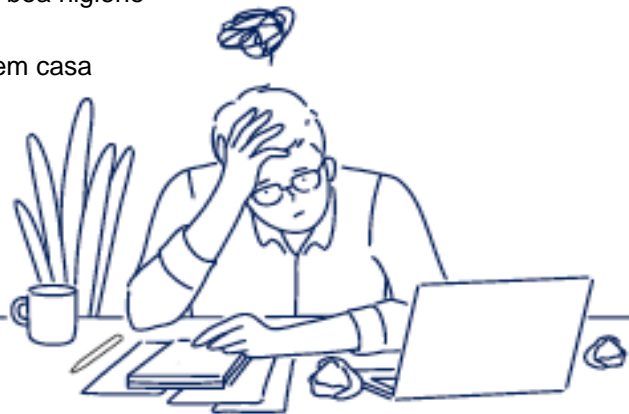
Voltando ao local de trabalho

Algumas pessoas têm gostado de trabalhar remotamente e podem estar preocupadas em retornar ao local de trabalho físico. Outras têm sentido falta da interação face a face com os colegas e não veem a hora de voltar. Qualquer que seja a sua perspectiva, todos nós precisamos saber o que nosso empregador está fazendo para tornar o local de trabalho protegido do COVID e que tipo de comportamento individual os funcionários devem seguir. Se necessário, seu local de trabalho pode ter um plano de segurança COVIDSafe, e você pode perguntar ao seu empregador sobre tal plano.

Algumas pessoas correm um risco maior de contrair doenças mais graves se tiverem COVID-19. Se você tiver um problema de saúde que pode colocá-lo em maior risco, converse com seu médico sobre voltar ao local de trabalho. Você também deve conversar com seu empregador, pois ele precisa levar em consideração seu estado de saúde ao avaliar se é seguro para você retornar.

Os empregadores devem:

- consultar os trabalhadores sobre as medidas que pretendem tomar para evitar a propagação do COVID-19
- implementar medidas de distanciamento físico, tais como: reorganizar móveis para espalhar as pessoas ou limitar o número de pessoas no local de trabalho em um mesmo momento
- lembrar os trabalhadores de manter boa higiene e fornecer instalações de higiene
- exigir que os trabalhadores fiquem em casa quando estiverem doentes
- limpar o local de trabalho com frequência e cuidado
- planejar o que farão se houver casos de COVID-19 no local de trabalho.



Usando transporte público para ir trabalhar

Todo mundo deve manter distância de 1,5 metro dos outros. Se o transporte que você está esperando estiver cheio, considere aguardar o próximo, se possível. Se este for provavelmente um problema rotineiro, explore as opções com seu empregador, como por exemplo trabalhar de casa, ou começar mais cedo ou mais tarde.

Nos locais com baixa transmissão local de COVID-19, geralmente não é recomendado usar máscara na comunidade, se você estiver bem.

Nos locais com alta transmissão local, você pode optar por usar máscara, ou talvez as autoridades de saúde exijam que você use uma. Se for difícil manter o distanciamento físico, em transporte público, por exemplo, cobrir o rosto com uma máscara pode oferecer uma proteção extra. Visite a página do Departamento de Saúde sobre Máscaras www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks para mais informações. Visite o site da Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au para obter informações sobre o uso de máscaras no local de trabalho.

Medidas que os funcionários devem tomar para manter-se seguros

Todos, no trabalho ou em público, devem manter-se seguros (COVIDSafe):

- manter boa higiene
- ficar a 1,5 metro dos outros, sempre que possível
- ficar em casa se estiver doente
- fazer o teste se tiver algum sintoma de resfriado ou gripe.

Fazer o teste quando estiver doente garante que as autoridades de saúde pública possam detectar o vírus rapidamente e agir para impedir a propagação.

Ter o aplicativo COVIDSafe ajuda as autoridades de saúde pública a contactá-lo mais rapidamente, caso tenha tido contato próximo com alguém com COVID-19. Isto o ajudará a obter as recomendações de que precisa para limitar o risco de espalhar o vírus em sua comunidade.

Cuidando de sua saúde e bem-estar mental

Cuidar de sua saúde e bem-estar mental é tão importante quanto a sua segurança física no trabalho. Todos nós estamos tentando desenvolver novas habilidades para ser resilientes de uma maneira que nunca havíamos feito. Se estiver preocupado, além de ser normal pedir ajuda, é também essencial fazê-lo. Existem vários suportes disponíveis para pessoas que estão enfrentando diferentes desafios, e você pode encontrar uma lista deles na seção de suporte do folheto.

Para as pessoas que já vivem com doenças mentais, é importante continuar recebendo ajuda. O tratamento e os cuidados podem mudar com o tempo, portanto, use o telefone e a internet para se manter conectado à sua rede de apoio.

Comunicação no trabalho

Com tantas coisas mudando rapidamente, é importante manter a comunicação com seu gerente e sua equipe. Seja claro e honesto em relação às preocupações que você tem sobre retornar ao trabalho ou sobre o trabalho em si. Isto o ajudará a lidar com os problemas, reduzir conflitos e se adaptar às mudanças.



Mudanças no local de trabalho

Mudanças podem ser desconfortáveis e incertas. Lembre-se de que não há problema em se sentir desestabilizado enquanto você e a equipe se adaptam às novas formas de trabalhar e de se ajustar no local de trabalho. Enfrente um dia de cada vez e esteja ciente de nossas diferentes formas de lidar com mudanças.

A rotina ajuda

Criar uma nova rotina pode ajudá-lo a se reajustar no local de trabalho ou a aprender a se adaptar às novas formas de segurança (COVIDSafe). É também uma oportunidade para pensar nas atividades que gostaria de incorporar à sua nova rotina durante este recomeço. Isto pode incluir o uso de novas formas de comunicação e atividades, como exercícios, meditação ou leitura.

Arranje tempo para si mesmo

Manter-se atualizado com as novas informações, mudanças e prioridades pode ser cansativo. É importante que reserve um tempo para dormir, fazer exercícios, revigorar-se e recarregar-se, para ajudá-lo a administrar esta carga adicional.



Procurando ajuda

Buscar ajuda, se estiver preocupado, pode ajudá-lo a se recuperar mais rapidamente do que se ficar se fechando. Isto pode ser feito com a família e com amigos, ou através de ajuda profissional, mas todos nós precisamos de suporte e conselhos de vez em quando.

Contatos

Informações para empregadores e funcionários

Safe Work Australia: informações para empregadores e funcionários, fontes de informação e kits de ferramentas para ajudar a tornar o local de trabalho seguro.

www.safeworkaustralia.gov.au



Serviços 24 horas por dia, 7 dias por semana, oferecendo aconselhamento e suporte

Head to Health: O portal de saúde mental digital do governo australiano oferece uma variedade de informações, conselhos e links para serviços de saúde mental por telefone e online gratuitos e de baixo custo. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: O serviço de apoio ao bem-estar de saúde mental em relação ao Coronavírus oferece suporte em uma variedade de problemas de saúde mental, e está disponível por telefone ou online - via chat ou e-mail

[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: um serviço de suporte em crises, que oferece apoio a curto prazo, em qualquer momento, para pessoas que estão tendo dificuldades para lidar com a situação ou para manter-se seguras. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: serviço de aconselhamento por telefone e online gratuito, privado e confidencial, para crianças e jovens dos 5 aos 25 anos de idade. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: serviço de prevenção de suicídio disponível para qualquer pessoa que esteja pensando em suicídio, vivendo com alguém que pense em suicídio, ou enlutada por suicídio. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: serviço de aconselhamento por telefone e online para homens. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Aconselhamento para veteranos de guerras e famílias: fornece aconselhamento gratuito e confidencial, programas de tratamento em grupo, e redes comunitárias e de pares ao pessoal da ativa das forças armadas, aos veteranos e às suas famílias. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Apoio face a face

Seu clínico geral (GP)

Se você ou sua família tiverem preocupações constantes, fale com seu clínico geral (GP) local, que é sua porta de acesso a serviços de saúde mental e outros.

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Conselheiros

A Australian Psychological Society (Sociedade Australiana de Psicologia) fornece uma ferramenta de pesquisa simples para se conectar com um psicólogo em sua região por meio do telessaúde. Os australianos qualificados para o Medicare podem ter acesso a consultas de telessaúde durante o surto de coronavírus. Pesquise, de acordo com suas necessidades, no endereço: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

O headspace oferece serviços gratuitos ou de baixo custo a jovens de 12 a 25 anos de idade, a seus familiares e amigos. O headspace oferece cuidados holísticos em quatro áreas principais - saúde mental, saúde física relacionada à mental, uso de álcool e outras drogas, e apoio social e vocacional. Um mapa dos sites do headspace está disponível no site do headspace. www.headspace.org.au

Prática de orientação a indígenas australianos (AIME)

A AIME é um currículo de imaginação e programa de orientação que visa manter os jovens aborígenes e os das Ilhas do Estreito de Torres (Torres Strait Islands) engajados na educação, além de expandir suas aspirações.

A AIME fornece uma plataforma para estudantes universitários e embaixadores comunitários ajudarem, por meio de orientação, aulas particulares, workshops e um currículo estabelecido, em 33 locais, e também de forma online e por meio de parcerias com 250 escolas. <https://aimementoring.com/>

Programa de Parcerias Positivas

Este programa estabelece parcerias entre escolas e pais/responsáveis para melhorar os resultados educacionais de alunos com autismo. Ele fornece informações atuais, relevantes e baseadas em evidências, por meio de workshops e recursos online.

www.positivepartnerships.com.au/

Recursos online

Student Wellbeing Hub (Centro de Bem-Estar do Aluno)

O Student Wellbeing Hub fornece informações online específicas e adaptadas à idade para educadores, pais e alunos. Você pode acessar estratégias práticas e baseadas em evidências, em linguagem simples, para ajudar a reduzir o risco de ansiedade e depressão em crianças e jovens.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

O ReachOut ajuda menores de 25 anos de idade com questões do dia a dia em tempos difíceis. O site possui recursos de informação e ferramentas de autoajuda para que os jovens possam tomar medidas concretas para entender e administrar sua saúde mental. O site também inclui um espaço seguro, de apoio e anônimo para os jovens conversarem com outras pessoas e compartilharem o que estão passando.

www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network (A Rede Essencial)

Um aplicativo que auxilia os profissionais de saúde que atuam em serviços de saúde, de cuidados para idosos e para deficientes a gerenciar a vida e o trabalho durante o COVID-19.

[Baixe o aplicativo para Apple](#) | [Baixe o aplicativo para Android](#)

Suporte e informações sobre carreira

National Careers Institute

Suporte para os jovens percorrerem os caminhos pós-escolares pode ser encontrado em www.nci.dese.gov.au.

Pesquisando Cursos

Informações sobre milhares de cursos online e presenciais são fornecidas de forma consistente e comparável em www.courseseeker.edu.au.

Planejamento de Carreira

Informações imparciais sobre planejamento de carreira, percursos de carreira e transições para o trabalho estão disponíveis em www.myfuture.edu.au.

Orientação de Carreira

Informações sobre o Programa Digital de Trabalho e Estudo e o Programa de Orientação de Carreira do headspace para apoiar jovens de 15 a 25 anos de idade a planejar uma carreira, encontrar emprego ou trabalhar no sentido de continuar seus estudos estão disponíveis em

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>