SETEMBRO AMARELO:
CUIDAR DE QUEM CUIDA É A NOSSA MAIOR MISSÃO

Grupo Chavantes

Queridos colaboradores,

Todos os dias, as portas das nossas unidades se abrem com um único propósito: acolher a dor do outro, oferecer alívio e salvar vidas. Na nossa rotina na saúde, lidamos com a vulnerabilidade humana de forma muito intensa. É uma missão nobre, que nos enche de orgulho, mas que também nos exige muito, fisicamente, mentalmente e emocionalmente.

Por isso, neste **Setembro Amarelo**, mês de prevenção ao suicídio e cuidado com a saúde mental, quero fazer um convite vital a cada um de vocês: **vamos fazer uma pausa para olhar para dentro e cuidar de quem cuida.**

A nossa saúde mental não pode ser deixada para depois. Cuidar da mente é um exercício diário. Significa reconhecer nossos limites, respirar fundo nos momentos de exaustão, aprender a dizer "não" quando o corpo pede trégua e, acima de tudo, compreender que não precisamos carregar o peso do mundo sozinhos.

UM ALERTA NECESSÁRIO: A PREVENÇÃO À DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Sabemos que a pressão do ambiente de saúde e a autocobrança por estarmos sempre fortes podem, às vezes, nos empurrar para caminhos de isolamento. No nosso setor, a dependência química é uma realidade silenciosa que muitas vezes começa como uma tentativa de aliviar o cansaço extremo ou a dor emocional.

Quero que ouçam isso diretamente de mim, com toda a clareza e sensibilidade: **sentir-se vulnerável não é um erro, e pedir ajuda nunca será um sinal de fraqueza. É, na verdade, um ato de extrema coragem.**

Se você está passando por um momento difícil, se sente exausto, ansioso, triste ou percebe que está recorrendo a válvulas de escape prejudiciais para suportar a rotina, por favor, não se isole. Nós estamos aqui para apoiar você.



COMO PODEMOS NOS CUIDAR NO DIA A DIA?

Pratique a empatia entre colegas: Olhe para o lado. Um simples *"como você está de verdade?"* ou um minuto de escuta atenta pode mudar o dia, ou até salvar a vida, de um colega de equipe.

Respeite o seu tempo: O descanso, o lazer e os momentos com quem amamos não são distrações; são parte fundamental da nossa saúde e do nosso equilíbrio.

Não hesite em buscar ajuda profissional: Assim como cuidamos de uma dor física com um médico, a nossa dor na alma precisa de acolhimento especializado.

NOSSA FORMA DE APOIAR

Se você precisa desabafar, buscar orientação ou precisa de ajuda especializada de forma totalmente sigilosa e segura, lembre-se de que você tem caminhos de apoio:

Apoio Interno (Grupo Chavantes):

Os colaboradores e seus dependentes contam com benefícios voltados ao cuidado integral e saúde emocional, como:

- **Starbem:** atendimento on-line com profissionais de saúde. Por meio da TotalPass, os colaboradores têm direito a 4 sessões de psicologia on-line por mês, a partir do plano TP2, além de descontos em exames e medicamentos.

- **Zen:** aplicativo com programas voltados ao alívio do estresse e da ansiedade, com meditações guiadas, jornadas de autoconhecimento e novos conteúdos diariamente. Disponível gratuitamente a partir do TP FREE.

- **Conexa:** acesso a terapia on-line e a profissionais de diferentes especialidades. O benefício está disponível a partir do TP2, com 2 sessões por mês, e no TP4, com 4 sessões por mês.

- **Fluxo Institucional de Acolhimento a Primeira e Segunda Vítima:** É um fluxo voltado ao acolhimento de colaboradores envolvidos em eventos adversos e outras situações críticas no trabalho, como assédio, discriminação e violência, que podem impactar profundamente não

Grupo Chavantes

apenas o paciente, mas também os profissionais envolvidos. Esse procedimento aplica-se a todas as unidades sob gestão do Grupo Chavantes, oferecendo acolhimento estruturado, capacitação de lideranças e equipes para atuação diante dessas situações, além de acompanhamento e suporte psicológico com profissional de psicologia externo, promovendo escuta qualificada, apoio emocional e suporte contínuo aos colaboradores.

- **Todos podem ainda contar com o apoio gratuito do CVV (Centro de Valorização da Vida):** Ligue 188 (atendimento gratuito, sigiloso e disponível 24 horas por dia).

Sua vida, sua mente e seu bem-estar são infinitamente importantes para nós. Você é o coração do Grupo Chavantes, e nossa maior conquista é ver você trabalhar com saúde, segurança e, acima de tudo, em paz.

Com todo o meu carinho, respeito e admiração,

Dra. Leticia Turim
Presidente do Grupo Chavantes



Grupo Chavantes