

Superintendência da Escola de Saúde de Goiás

Gestão na Prática

Guia Prático

Pausas que Fortalecem Equipes

Criando momentos de desconpressão para promover bem-estar e fortalecer o clima organizacional.



Bem-estar



Equilíbrio



Relacionamentos
saudáveis



Clima
organizacional



Sustentabilidade
da rotina

“

Cuidar do ritmo da equipe também é uma forma de cuidar das pessoas e dos resultados.



Boas práticas que inspiram,
conexões que transformam.

Como utilizar este guia

Uma boa prática inspira diferentes caminhos.

Este guia compartilha uma experiência desenvolvida na Escola de Saúde de Goiás e apresenta princípios, aprendizados e ferramentas que poderão ser adaptados às diferentes realidades das unidades administrativas.



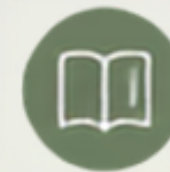
Não existe um modelo único de implementação.

Cada gestor poderá utilizar este material como referência para refletir, adaptar e fortalecer práticas de gestão em sua equipe.



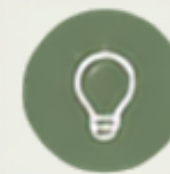
Mais importante do que reproduzir um modelo é compreender a lógica que sustenta uma boa prática.

O que você encontrará neste guia



Contexto

O desafio de gestão que motivou esta prática.



Prática

Como a experiência foi estruturada.



Ferramentas

Materiais de apoio para facilitar a implementação.



Adaptação

Sugestões para adequar a prática à realidade da sua equipe.

Princípios do guia



Adaptável à realidade de cada Unidade



Baseado em experiências práticas



Linguagem simples e objetiva



Aplicação imediata

Inclui

Checklis

Ferramenta

Materiais de apoio

O que este guia pretende apoiar

Este guia foi desenvolvido para apoiar gestores que desejam criar momentos intencionais de pausa durante a rotina de trabalho, favorecendo o bem-estar da equipe, reduzindo a tensão do ambiente e fortalecendo um clima organizacional mais saudável.

Este guia contribui para...



Bem-estar

Criar oportunidades para recuperar energia durante a rotina de trabalho.



Descompressão

Reduzir a tensão acumulada pelas demandas do dia a dia.



Clima organizacional

Favorecer um ambiente mais leve, respeitoso e colaborativo.



Relações saudáveis

Estimular interações mais positivas entre gestores e equipes.



Equilíbrio

Reconectar a importância das pausas para manter a qualidade do trabalho.



Sustentabilidade da rotina

Promover uma prática simples que possa ser incorporada de forma contínua à gestão da equipe.

“

Cuidar do ritmo da equipe também é uma forma de cuidar das pessoas e dos resultados.



Quando esta prática pode ser útil?

Quando a rotina de trabalho se torna intensa, o ambiente demonstra sinais de desgaste ou a equipe precisa de momentos intencionais para recuperar energia e fortalecer a qualidade das relações.

Identificação da prática



Objetivo principal

Promover pausas intencionais para favorecer o bem-estar e fortalecer o clima organizacional.



Indicado para

Gestores de equipes administrativas, assistenciais e multiprofissionais.



Nível de implementação

Baixa complexidade.



Tempo sugerido

Até 1 hora por semana (adaptável) à realidade da equipe).



Principal articulador

Gestor da unidade.



Resultados esperados

Redução da tensão cotidiana, fortalecimento do clima organizacional e melhoria das relações de trabalho.

Por que promover pausas?

Cuidar das pessoas também faz parte da gestão.

A intensidade do trabalho pode gerar tensão, fadiga e reduzir a qualidade das relações entre as pessoas.

Pequenas pausas planejadas ajudam a recuperar energia e favorecem um ambiente mais saudável.

Resultados esperados



Fortalecimento da confiança

Relações mais sólidas e ambientes seguros para colaborar.



Maior integração entre a equipe

Mais conexão, alinhamento e senso de pertencimento.



Comunicação mais espontânea

Conversas abertas que geram ideias e soluções.



Ambiente de trabalho mais colaborativo

Equipes engajadas e dispostas a fazer juntos.



Na Prática

Criar espaços de convivência não substitui a gestão. Pelo contrário: fortalece a confiança necessária para que reuniões, decisões e entregas aconteçam com mais colaboração e compromisso.

A pausa não é perda de tempo.
É investimento em bem-estar e resultados.

“

Cuidar do ritmo da equipe também é uma forma de cuidar das pessoas e dos resultados.

O desafio



Contexto

Na experiência que inspirou esta prática, a equipe compartilhava um espaço físico reduzido.



Situação

O ambiente exigia silêncio constante, dificultava conversas espontâneas e limitava momentos de convivência ao longo do dia.



Consequência

Com o tempo, pequenas situações cotidianas passaram a aumentar a sensação de tensão entre as pessoas e reduzir as oportunidades de aproximação entre gestores e equipes.



Aprendizado

Foi nesse contexto que a equipe percebeu que criar momentos simples e intencionais de convivência poderia fortalecer vínculos, ampliar a confiança e tornar o trabalho em equipe mais colaborativo.



Pequenos momentos de convivência geram conexões que transformam.



O insight



O problema não era o espaço.

Mesmo em um ambiente reduzido, era possível conviver melhor.



Era a ausência de momentos para aliviar a pressão da rotina.

A rotina intensa consumia o tempo e aumentava o desgaste entre as pessoas.



A proposta foi criar uma pausa semanal, previamente reservada na agenda,

para que cada servidor pudesse utilizar esse tempo da forma que fizesse mais sentido.

“

Pequenos momentos de pausa têm o poder de aliviar a pressão, fortalecer vínculos e tornar o trabalho mais leve e sustentável.



O que acontece durante este momento

Cada servidor utiliza esse tempo conforme sua necessidade.



Alguns preferem:



ouvir música



conversar



fazer uma ligação pessoal



caminhar



apenas descansar

Outros permanecem reunidos em conversas descontraídas.



O mais importante **não é a atividade realizada.**

É permitir que cada pessoa recuperasse o equilíbrio antes de retomar o trabalho.



Pequenos momentos de pausa geram **grandes impactos na saúde, no bem-estar e nos resultados da equipe.**



Quando as pessoas têm espaço para respirar, o trabalho flui com mais leveza e os resultados aparecem.



Gestão
na Prática

Por que essa prática funciona?

Pequenas pausas ajudam a:



Reduzir a tensão
e aliviar a pressão do dia a dia.



Diminuir o desgaste emocional
e aumentar o bem-estar.



Favorecer relações mais leves
e colaborativas entre as pessoas.



Melhorar o clima da equipe
e fortalecer a conexão no trabalho.



“ Quando as pessoas têm espaço para respirar, os resultados aparecem no clima, na energia e na qualidade do trabalho.

Um compromisso na agenda



Na experiência compartilhada, a equipe reserva um período semanal de até uma hora.



Esse tempo não representa uma obrigação de permanecer reunido.



Representa **uma oportunidade para interromper**, ainda que brevemente, o ritmo intenso do trabalho.



Uma pausa planejada costuma ser mais efetiva do que pausas improvisadas.



Adaptando a prática

Cada unidade pode **adaptar a prática** à sua realidade e ao seu contexto.

Cada unidade poderá definir:



frequência



duração



local



dinâmica



O importante é preservar o propósito da prática: **criar um momento de desconpressão** que favoreça o bem-estar da equipe.



Papel do Gestor(a)



O gestor **protege** esse espaço.



Não utiliza o momento para reuniões.



Não realiza cobranças.



Não transforma a pausa em mais uma atividade obrigatória.



Sua principal responsabilidade é **preservar a finalidade da prática.**



“

Quando o gestor **protege** o propósito, a equipe se sente segura para cuidar de si e entregar resultados melhores.



Execução:
contínua



Responsável:
do
Gestor da unidade



Resultado: equipe mais coesa e integrada e com possibilidade de ser mais produtiva

Sinais positivos

Ao longo do tempo podem ser percebidos:



Ambiente mais leve

Clima mais agradável e relações mais saudáveis.



Relações mais respeitosas

Mais empatia, escuta e colaboração no dia a dia.



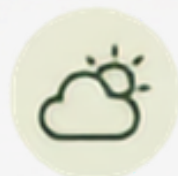
Redução de conflitos cotidianos

Menos atritos e mais entendimento entre as pessoas.



Maior disposição

Equipes mais energizadas e focadas.



Melhor clima organizacional

Mais confiança, pertencimento e bem-estar.



Pequenas pausas geram grandes transformações.
Os resultados aparecem nas relações,
no clima e no que entregamos juntos.

Para refletir



Nem toda pausa reduz a produtividade. Algumas pausas tornam possível continuar produzindo com qualidade.

Uma pausa intencional não representa afastamento dos objetivos da equipe. Ela cria a oportunidade de recuperar energia, fortalecer relações e reconhecer que pessoas são o principal recurso de qualquer organização. Quando o bem-estar passa a fazer parte da gestão, os resultados deixam de depender apenas do esforço individual e passam a ser sustentados por um ambiente de trabalho mais saudável.



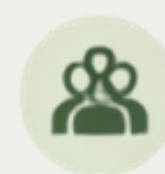
Para refletir: O que sua equipe ganharia se tivesse um momento protegido para simplesmente respirar?



Pausas bem conduzidas não interrompem o trabalho. Elas renovam a energia que impulsiona grandes resultados.



Mais energia



Mais conexão



Mais resultados



Referências e Recursos

Materiais complementares para aprofundamento e apoio à organização do Projeto Descompressão.



Política Nacional de Humanização (PNH)

Ministério da Saúde – Diretrizes de acolhimento e gestão participativa.



Guia de Gestão de Pessoas no SUS

CONASS – Referência para práticas de integração e desenvolvimento.



Onboarding: Getting It Right

Harvard Business Review • Evidências sobre integração eficaz.



Pesquisa de Clima Organizacional SES-GO

GEDP – Dados internos sobre engajamento e pertencimento.



Dica: Use esses materiais como apoio para construir um momento mais humano, efetivo e alinhado à cultura da nossa organização.



Aprofunde-se.

Conhecimento e boas práticas fortalecem pessoas, processos e resultados.

Dúvidas Frequentes

Este guia precisa ser seguido integralmente?

Não. Este guia reúne sugestões, ferramentas e referências que podem ser adaptadas conforme a realidade de cada unidade.

E se a unidade for muito pequena?

O programa é adaptável. Mesmo em equipes de 3 a 5 pessoas, a pausa planejada faz diferença. Simplifique as etapas conforme sua realidade.

Como medir o sucesso do programa?

Use a pesquisa de satisfação aos 90 dias, observe indicadores de rotatividade e engajamento, e colete feedback qualitativo da equipe.

Posso adaptar os materiais?

Sim. Todo o conteúdo deste guia é adaptável. Use como base e ajuste conforme a cultura e necessidades da sua unidade.

“

Cuidar do ritmo da equipe também é uma forma de cuidar das pessoas e dos resultados.



Boas práticas que **inspiram**,
conexões que **transformam**.

“ Desacelerar também é cuidar.
É criar espaço para respirar,
reconectar-se consigo e
com o outro e renovar as
energias para seguir.



Gestão
na Prática



Comece pequeno. Comece agora.
Cada pausa planejada transforma o ambiente de trabalho.

Gerência de Desenvolvimento de Pessoas – GEDP
Superintendência da Escola de Saúde de Goiás – SESG
Subsecretaria de Inovação, Planejamento, Educação e Infraestrutura – SUBIPEI
Secretaria de Estado da Saúde de Goiás – SES/GO

☎ 62 3201-3427 | 📱 WhatsApp: 62 3201-3427 | ✉ gedp.escoladesaude@goias.gov.br

GEDP
Gerência de
Desenvolvimento de
Pessoas



SES
Secretaria de
Estado da
Saúde

