



# **Política de Bem-Estar e Saúde Mental da Equipe e Voluntariado**

## **1. Introdução**

O Instituto Basta reconhece que atuar em contextos de enfrentamento à violência sexual, exploração e tráfico de pessoas exige não apenas preparo técnico, mas também equilíbrio emocional e suporte psíquico contínuo. Cuidar de quem cuida é um princípio ético, cristão e estratégico. Esta política tem como objetivo promover o bem-estar integral da equipe e dos voluntários, prevenindo o adoecimento emocional, o esgotamento (burnout) e outras formas de sofrimento psíquico.

## **2. Princípios Fundamentais**

Esta política se baseia nos seguintes princípios:

- **Valorização da vida** e da saúde integral (corpo, mente e espírito);
- **Prevenção do adoecimento** e estímulo ao autocuidado;
- **Ambiente seguro e compassivo**, livre de sobrecarga, julgamentos e estigmas;
- **Escuta ativa** e suporte mútuo;
- **Confidencialidade**, ética e respeito nas relações internas.

## **3. Objetivos**

- Promover saúde mental e emocional da equipe e dos voluntários;
- Oferecer apoio psicoemocional preventivo e interventivo;
- Fomentar uma cultura organizacional empática, cristã e humanizada;
- Reduzir os riscos de burnout, ansiedade, depressão e traumas secundários (estresse vicário).

## **4. Diretrizes Gerais**

### **4.1 Promoção de Cultura do Cuidado**

- Todos os líderes, colaboradores e voluntários devem promover uma cultura de acolhimento, respeito, escuta e apoio mútuo.
- Não serão toleradas práticas tóxicas como fofocas, humilhações, sobrecarga intencional, manipulação emocional ou desqualificação de sintomas psíquicos.

### **4.2 Carga Horária Saudável e Flexibilidade**

- A gestão das atividades respeitará os limites individuais, buscando equilíbrio entre entrega e bem-estar.
- Situações de desgaste emocional poderão justificar remanejamentos, pausas ou afastamentos temporários.

### **4.3 Espaços de Escuta e Apoio Psicológico**

- O Instituto disponibilizará, sempre que possível, atendimento psicológico voluntário ou conveniado para membros da equipe e voluntários em situações de crise.
- Será mantido um canal de escuta confidencial para relatos de esgotamento, conflitos interpessoais ou sobrecarga.

### **4.4 Formação em Saúde Emocional**

- Serão ofertados treinamentos periódicos com temas como:
  - Inteligência emocional
  - Estresse traumático secundário
  - Autocuidado e espiritualidade
  - Limites saudáveis no cuidado com vítimas

### **4.5 Espiritualidade como Recurso de Cura**

- Valorizamos a fé cristã como fonte de esperança, consolo e resiliência. Encontros devocionais e momentos de oração serão promovidos como práticas de cuidado espiritual, sempre respeitando a liberdade individual.

## **5. Responsabilidades**

- **Coordenação de RH e Voluntariado:** Garantir o cumprimento desta política, criar rotinas de acompanhamento, aplicar medidas preventivas e corretivas quando necessário.
- **Lideranças de Equipe:** Observar sinais de esgotamento, manter canais abertos de diálogo, incentivar pausas e encaminhar casos que requeiram apoio especializado.
- **Voluntários e Colaboradores:** Comunicar situações de sofrimento, praticar o autocuidado e colaborar com um ambiente emocionalmente saudável para todos.

## **6. Sinais de Alerta e Cuidados Especiais**

A instituição está atenta a sinais de alerta como:

- Fadiga constante, apatia, irritabilidade
- Isolamento social ou comportamentos autodestrutivos
- Dificuldade para dormir ou sintomas físicos recorrentes
- Perda de sentido ou motivação para o trabalho

Nesses casos, o Instituto poderá sugerir pausas, encaminhamentos para cuidado psicológico ou readequações de função.

## **7. Sigilo e Não Retaliação**

Nenhum voluntário ou colaborador será punido ou discriminado por relatar sofrimento mental. Todos os relatos serão tratados com sigilo, respeito e cuidado ético.

## **8. Monitoramento e Revisão**

Esta política será revisada anualmente, com base em indicadores de bem-estar da equipe, feedback dos membros e inovações nas boas práticas do cuidado institucional.

## **9. Vigência**

Esta política entra em vigor na data de sua publicação e será comunicada a todos os novos colaboradores e voluntários durante o processo de integração.

Bad Camberg, Hessen. 22/06/2025.



# ENGLISH VERSION

## **Team and Volunteer Well-Being and Mental Health Policy**

### **1. Introduction**

Instituto Basta acknowledges that working in contexts involving the fight against sexual violence, exploitation, and human trafficking requires not only technical preparation but also emotional balance and continuous psychological support. Caring for those who care is an ethical, Christian, and strategic principle. This policy aims to promote the holistic well-being of staff and volunteers, preventing emotional distress, burnout, and other forms of psychological suffering.

### **2. Core Principles**

This policy is based on the following principles:

- Valuing life and holistic health (body, mind, and spirit);
- Preventing illness and encouraging self-care;
- A safe and compassionate environment, free from overload, judgment, and stigma;
- Active listening and mutual support;
- Confidentiality, ethics, and respect in internal relationships.

### **3. Objectives**

- Promote the mental and emotional health of staff and volunteers;
- Provide preventive and intervention-based psycho-emotional support;
- Foster an empathetic, Christian, and human-centered organizational culture;

- Reduce risks of burnout, anxiety, depression, and secondary trauma (vicarious stress).

## **4. General Guidelines**

### **4.1 Fostering a Culture of Care**

All leaders, team members, and volunteers must foster a culture of welcoming, respect, attentive listening, and mutual support.

Toxic behaviors such as gossip, humiliation, intentional overload, emotional manipulation, or invalidation of psychological symptoms will not be tolerated.

### **4.2 Healthy Workload and Flexibility**

Work management must respect individual limits, seeking a balance between performance and well-being.

Situations of emotional strain may justify reassignment, breaks, or temporary leave.

### **4.3 Psychological Support and Listening Spaces**

Instituto Basta will, whenever possible, offer voluntary or partnered psychological support for team members and volunteers facing crisis situations.

A confidential listening channel will be maintained for reporting burnout, interpersonal conflicts, or emotional overload.

### **4.4 Emotional Health Training**

Regular training will be offered on topics such as:

- Emotional intelligence
- Secondary traumatic stress
- Self-care and spirituality
- Healthy boundaries in victim support

### **4.5 Spirituality as a Resource for Healing**

We value Christian faith as a source of hope, comfort, and resilience. Devotional gatherings and prayer sessions will be held as practices of spiritual care, always respecting individual freedom.

## 5. Responsibilities

**Human Resources and Volunteer Coordination:** Ensure the implementation of this policy, establish follow-up routines, and apply preventive or corrective measures as needed.

**Team Leadership:** Observe signs of burnout, maintain open channels of communication, encourage rest, and refer cases requiring specialized support.

**Volunteers and Staff:** Report situations of distress, practice self-care, and contribute to an emotionally healthy environment for all.

## 6. Warning Signs and Special Attention

The institution is alert to warning signs such as:

- Constant fatigue, apathy, irritability
- Social isolation or self-destructive behaviors
- Sleep difficulties or recurring physical symptoms
- Loss of meaning or motivation for work

In such cases, the Institute may recommend breaks, referral for psychological care, or adjustments in role or duties.

## 7. Confidentiality and Non-Retaliation

No volunteer or staff member will be punished or discriminated against for reporting mental suffering. All reports will be handled with confidentiality, respect, and ethical care.

## 8. Monitoring and Review

This policy will be reviewed annually, based on team well-being indicators, member feedback, and innovations in institutional care best practices.

## 9. Validity

This policy takes effect as of the date of its publication and will be communicated to all new staff and volunteers during the onboarding process.

**Note:** This policy reflects Brazilian institutional practices and cultural values, particularly in its references to Christian spirituality, the non-clinical use of psychological support structures, and general

labor relations. Legal interpretations and practices may differ in other jurisdictions.

INSTITUTO  
**BASTA**

The logo for Instituto Basta is displayed in a light gray, semi-transparent style. It consists of the word "INSTITUTO" in a tall, thin, sans-serif font, positioned above the word "BASTA" in a much larger, bold, sans-serif font. A white handprint icon is superimposed on the letter "A" in "BASTA".