Refúgio para quem chega. E para quem mora.

Esta casa reúne moradia, convivência e trabalho. Serviços prestados daqui ajudam a sustentar o espaço. Preparação, atendimento, entrega e descanso precisam caber na mesma realidade.

A casa não se paga sozinha

Um atendimento interrompido pode comprometer renda, prazos e tempo de recuperação. Mesmo quando é possível remarcar, o trabalho continua precisando ser feito. Proteger a concentração é uma contribuição concreta.

Cuidado não depende de renda

Quem traz dinheiro não vale mais. Quem está sem trabalho, com mobilidade reduzida ou em sofrimento continua tendo direito a respeito e descanso. A divisão considera capacidade e disponibilidade reais.

Mais pessoas, mais responsabilidade

O estado da casa ao chegar não define o padrão desejado. Pode revelar acúmulo e limites de quem mora. Mais presença exige reorganizar tarefas, sem sobrecarregar quem já trabalha ou cuida.

Um projeto em construção

A MIND busca conectar pessoas a oportunidades de trabalho mais digno e escolhido. A autonomia desejada exige, agora, proteger o trabalho que paga as contas e repartir o cuidado que o torna possível.

Se todo lugar é sua casa, o cuidado também precisa acompanhar você.

Dez minutos antes: silêncio ou outro ambiente.

A sala do computador recebe reuniões. A proteção começa 10 minutos antes do horário marcado e segue até o encerramento informado. Preparar a mente e os materiais já é trabalho.

100% em silêncio ou fora da sala

Conversas, vídeos, música e chamadas vão para outro ambiente, longe do alcance do microfone. Use fones e silencie notificações. Não espere o cliente aparecer na tela para começar.

Avise e sinalize

Quem vai usar a sala informa o horário assim que souber e deixa o aviso visível: reunião, início do silêncio e previsão de término. O aviso ajuda a organizar; não exige lembretes repetidos de quem trabalha.

Precisa entrar?

Entre silenciosamente, pegue o necessário e saia. Para conversar, procure outro lugar. Não olhe a tela nem acompanhe o atendimento: pode haver informações privadas. Interrompa apenas por urgência real.

Acessibilidade sem exigir deslocamento

Não obrigue uma pessoa com mobilidade reduzida a sair. Organize o espaço antes; se uma comunicação for indispensável, prefira mensagem escrita ou um sussurro breve, sem ser captado pela reunião. Isso não abre espaço para conversa contínua.

O silêncio não entra em debate na hora

Quem está disponível ajuda a orientar as visitas e a reduzir o ruído. Dúvidas sobre a organização ficam para depois. O combinado vale para qualquer pessoa que trabalhe ou tenha atendimento, inclusive terapia.

Exemplo: reunião às 15h → silêncio às 14h50. A preparação faz parte do trabalho.

Mais gente usando. Mais gente cuidando.

Uma cozinha acumulada não é um convite para acumular mais. Antes de usar, observe o que precisa ser feito e a capacidade de quem está na casa.

Conclua o que você começou

Lave o que usou, deixe secar no local adequado, guarde quando possível, limpe a bancada e descarte resíduos corretamente. Combine o que for compartilhado antes de cozinhar.

Se já houver acúmulo

Cuide dos seus itens e, se puder, assuma uma parte concreta do que já existe. Se não souber onde guardar, pergunte ou consulte a orientação do ambiente. Não espere uma crise para se oferecer.

Divida sem eleger uma pessoa para tudo

Com mais gente, distribuam louça, bancada, lixo e organização, de acordo com capacidade e tempo. Quem está atendendo, em recuperação ou cuidando de alguém não vira responsável automático pelo restante.

Limitação física pede adaptação

Evite exigir deslocamentos, esforço ou tarefas incompatíveis com uma recuperação. Pergunte qual ajuda é necessária. Contribuições diferentes são possíveis; cuidado não é competição de produtividade.

Não consegue concluir? Avise

Diga o que ficou e combine com alguém que aceite assumir. Depois confirme a conclusão. Deixar sem aviso transfere a carga para quem perceber primeiro.

Antes de descansar, confira: minha passagem deixou trabalho invisível para outra pessoa?

Não precisa chegar ao grito.

Amarelo e vermelho são sinais de convivência escolhidos para a casa. São pedidos de ação, não diagnósticos. Podem ser falados, escritos ou mostrados. “Ajuda”, “socorro”, “estou em crise” e “pare” também valem.

AMARELO / reduzir agora

Significa: estou chegando ao meu limite. Reduza ruído e cobranças, interrompa a insistência e pergunte uma coisa simples: “O que posso tirar da sua frente agora?” Se a pessoa não souber responder, ofereça espaço, companhia ou uma tarefa concreta.

VERMELHO / parar agora

Interrompa imediatamente a conversa, brincadeira, cobrança ou interação envolvida. Dê espaço. Não exija explicação, defesa ou tom perfeito para respeitar a pausa. Uma pessoa disponível pode oferecer apoio, sem cercar.

Quem ouve assume uma ação

Responda “ouvi, vou parar”. Se tiver condições, reduza os estímulos ou assuma uma tarefa. Se não puder acolher, diga seu limite e ofereça buscar alguém disponível, com consentimento. Ninguém precisa se colocar em risco.

Abraço é uma oferta, não uma obrigação

Pergunte “quer um abraço?” e espere consentimento. Uma preferência anterior ajuda a oferecer cuidado, mas não substitui a escolha da pessoa naquele momento. Silêncio e ajuda prática também contam.

Depois: retomar e reparar

O sinal pausa a interação; não encerra para sempre a responsabilidade pelo que aconteceu. Retomem quando houver condições, com apoio se desejado. Não usem os sinais para impor obediência ou impedir a outra pessoa de sair.

Acolher não depende de uma senha correta. Qualquer pessoa pode pedir pausa; ninguém ganha autorização para ameaçar, humilhar ou agredir.

Primeiro, diminuir a pressão.

Você não precisa explicar tudo agora. Qualquer pessoa pode pedir uma pausa. Este guia orienta convivência e apoio inicial; não diagnostica nem substitui atendimento profissional.

Peça uma coisa possível

Se conseguir, diga ou mostre: “Estou no limite. Preciso de silêncio e de uma pausa.” Não conseguir formular o pedido não elimina sua necessidade de cuidado.

Escolha espaço ou companhia

Você pode dizer: “Fica por perto sem conversar” ou “Quero ficar só por um momento”. Vá a um lugar mais tranquilo se for seguro; ninguém deve bloquear sua saída.

Interrompa o conflito

Evite decidir relações, trabalho ou moradia no auge da tensão. Se perceber que vai gritar ou ferir alguém, interrompa a conversa e peça distância. A outra pessoa também pode se afastar.

Combine o próximo contato

Quando possível, indique quem pode ajudar e quando vocês podem checar como estão. Uma pausa não exige resolver tudo nem promete que a crise terá passado em um prazo fixo.

Frase de apoio: “Não consigo conversar sobre isso agora. Preciso que a discussão pare.”

Presença que reduz a carga.

Apoiar começa por observar a segurança, escutar sem pressionar e oferecer ajuda prática. Uma pessoa fala de cada vez; evite cercar quem está em sofrimento.

Reduza estímulos

Baixe o som, afaste a plateia e suspenda cobranças. Fale com calma e frases curtas. Pergunte antes de tocar ou abraçar; respeite a recusa.

Ofereça escolhas simples

“Quer silêncio, companhia ou que eu chame alguém?” Aguarde a resposta. Não force relato, contato visual, exercícios de respiração ou demonstrações de gratidão.

Assuma uma tarefa concreta

“Posso cuidar da cozinha agora” é mais útil que uma promessa vaga. Se a pessoa estiver bem para isso, ofereça água, comida ou descanso sem insistir.

Respeite seus próprios limites

Diga o que consegue fazer e por quanto tempo. Se precisar sair, avise e, com consentimento, ajude a buscar outro apoio. Ninguém precisa suportar ameaça ou agressão para provar amizade.

Não filme, exponha no grupo, diagnostique, ridicularize ou diga “é drama”. Não tente conter fisicamente a pessoa. Se houver perigo, priorize distância segura e ajuda profissional.

Quando o cuidado precisa de apoio externo.

Nem todo conflito é uma emergência. Mas sinais de risco não devem ser tratados apenas como uma discussão de convivência.

Urgência de saúde: SAMU 192

Dificuldade intensa para respirar, dor súbita no peito, desmaio, convulsão, confusão intensa ou risco imediato à vida exigem avaliação urgente. Ligue 192, informe o endereço e siga as orientações. Não presuma que seja “só ansiedade”.

Se houver ameaça ou agressão

Afaste-se para um lugar seguro, preserve uma saída livre e busque ajuda de emergência adequada. Não confronte, cerque ou tente imobilizar. O pedido de pausa nunca pode ser usado para prender ou silenciar alguém.

Crises recorrentes ou sofrimento persistente

Procure a UBS ou um serviço de saúde mental para avaliar o que está acontecendo e construir um plano de cuidado. O coletivo pode ajudar com transporte, agenda e tarefas, se a pessoa quiser.

Cuide também de quem foi afetado

Quem recebeu gritos ou se assustou pode precisar de espaço e apoio próprio. Não imponha reconciliação, abraço ou conversa conjunta.

A crise merece cuidado. Gritos, humilhações, ameaças e agressões precisam ser interrompidos e reparados. O pedido legítimo que existia antes também precisa ser ouvido.

O cuidado começa antes do limite.

Estas são orientações da Casa MIND para moradores e visitas. Apresentem as regras na chegada e revisem a divisão de tarefas conforme as condições reais.

Trabalho, terapia e descanso têm espaço

Na sala do computador, o silêncio começa 10 minutos antes da reunião e segue até o encerramento. Terapia e descanso também precisam de espaço protegido. A preparação já é parte do trabalho.

Usou, conclua o ciclo

Guarde, limpe e devolva o que usou. Na cozinha, cuide de utensílios, bancada e resíduos. Se não puder concluir, combine com alguém que aceite assumir; não deixe a tarefa sem responsável.

Visitas também participam

Quem convida apresenta os combinados e acompanha seu cumprimento. Confirme previamente uso de ambientes, horários e pernoite com quem mora na casa. Convivência não autoriza acesso a quartos, objetos ou informações pessoais.

Pedido de ajuda merece resposta honesta

Diga “consigo fazer isso até tal hora” ou “não consigo assumir”. Não prometa presença ilimitada. Sinais de sobrecarga merecem atenção mesmo sem a palavra exata “ajuda”.

Perceber e organizar também são trabalho

Distribuam planejamento, compras, limpeza, lembretes e acompanhamento. Ter que delegar tudo a cada vez também pesa. Ajustem a divisão conforme disponibilidade, capacidade e acessibilidade reais.

Uma placa facilita lembrar. Ela não substitui escuta, responsabilidade nem resposta a um pedido direto.

A casa também precisa sustentar quem a sustenta.

Compartilhar um espaço envolve participar das condições que permitem que ele continue acolhedor. Contribuições podem ser diferentes, desde que sejam claras e viáveis.

Liberdade com efeitos visíveis

Antes de aumentar o som, receber alguém ou usar um espaço, considere quem trabalha, dorme ou precisa de privacidade. Pergunte quando houver dúvida.

Responsabilidade de ponta a ponta

Quem assume uma tarefa acompanha o que falta, executa, finaliza e avisa se não puder cumprir. Combinar um apoio não transforma outra pessoa em gerente permanente.

Discordância sem abandono do básico

É possível discordar de uma regra e ainda respeitar um pedido imediato de silêncio ou espaço. A conversa sobre a regra acontece em um momento adequado.

Limites sem dívida afetiva

Ninguém precisa se exaurir para provar amor, amizade ou compromisso. Também não é justo manter promessas que os outros usam para organizar a vida sem avisar quando deixam de ser possíveis.

Convivência é revisável

Se os combinados falham repetidamente, revisem tarefas, horários, visitas e condições de uso. Mudanças devem ser conversadas, proporcionais e orientadas à proteção das pessoas; não usadas como humilhação ou retaliação.

Pergunta para o coletivo: que parte da carga vai mudar de mãos, concretamente, a partir de hoje?

Reparar e mudar as condições.

Retomem quando houver disponibilidade para conversar. Uma pessoa de apoio aceita por quem participa pode facilitar; ninguém é obrigado a uma conversa conjunta se não se sente em segurança.

Separem fato, impacto e necessidade

Descrevam o que aconteceu sem diagnosticar intenções. “Houve barulho durante a reunião; perdi a concentração; preciso de silêncio no horário combinado.”

Reconheçam o dano sem justificá-lo

“Eu gritei e te assustei. Vou interromper a conversa antes de chegar a esse ponto.” Evitem “desculpa, mas você me fez”. Reparar o tom não apaga o problema de sobrecarga.

Transformem a conversa em acordo

Definam uma mudança, uma pessoa responsável, prazo e apoio necessário. Registrem só decisões práticas; relatos íntimos e de saúde não vão para quadros públicos.

Marquem revisão

Escolham uma data para verificar se a carga diminuiu e se os acordos foram possíveis. Se não funcionou, mudem a organização. Não esperem outra crise para descobrir.

Exemplo: “Até domingo, vamos definir as áreas de silêncio e dividir a cozinha. Na semana seguinte, revisamos o que funcionou.”

Dez sites por mês. O que isso representa?

Dois cenários hipotéticos, sem promessa de venda ou tabela comercial. Dez novos clientes por mês, todos pagando desde o mês de entrada, sem cancelamentos nem atrasos.

Mês	Clientes	R$ 500/mês	R$ 500 + R$ 200
1	10	R$ 5.000	R$ 5.000
2	20	R$ 10.000	R$ 7.000
3	30	R$ 15.000	R$ 9.000
4	40	R$ 20.000	R$ 11.000
5	50	R$ 25.000	R$ 13.000
6	60	R$ 30.000	R$ 15.000
7	70	R$ 35.000	R$ 17.000
8	80	R$ 40.000	R$ 19.000
9	90	R$ 45.000	R$ 21.000
10	100	R$ 50.000	R$ 23.000

Cenário A: R$ 500 por cliente por mês desde a entrada. Acumulado em dez meses: R$ 275.000. No mês 10: R$ 50.000.

Cenário B: R$ 500 no mês de entrada e R$ 200/mês a partir do seguinte. Acumulado: R$ 140.000. No mês 10: R$ 23.000 (R$ 5.000 de entradas + R$ 18.000 de manutenção).

Sem novas vendas no mês 11, mantendo os 100 clientes: A = R$ 50.000/mês; B = R$ 20.000/mês.

Faturamento bruto não é lucro. Faltam impostos, taxas, ferramentas, comissões, horas de entrega, manutenção e suporte. Sem medir capacidade e custos reais, não dá para afirmar quanto sobra para a casa.

Silêncio começa 10 minutos antes.

100% em silêncio ou em outro ambiente.

Preparar a mente já é trabalhar.

Conversas e chamadas vão para outro lugar.

Entre sem interromper; preserve a privacidade.

Mobilidade reduzida: não exija deslocamento. Para comunicação indispensável, mensagem ou sussurro breve, sem captar na reunião.

Reunião: _____ Silêncio desde: _____ Até: _____

Mais gente.
Mais cuidado.

Lave. Limpe. Guarde. Devolva.

Cuide do que usou e observe o que ficou.

Divida louça, bancada, lixo e organização.

Se não puder concluir, combine quem assume.

Respeite trabalho, descanso e limitações físicas.

Estou chegando ao meu limite.

Reduza a pressão agora.

Baixe o som. Suspenda cobranças.

Pergunte: “O que posso assumir agora?”

Ofereça espaço ou companhia, sem insistir.

Não espere o grito. “Ajuda” também é um sinal.

Pare agora.

Interrompa a interação. Dê espaço.

Sem debate, cobrança ou exigência de explicação.

Uma pessoa disponível oferece apoio.

Pergunte antes de tocar. Preserve a saída.

Urgência de saúde: SAMU 192. Retomada só com condições.

Esta casa também é de quem mora.

Aqui se vive, descansa e trabalha.

Conheça os combinados antes de usar o espaço.

Reunião: silêncio desde 10 minutos antes.

Usou: conclua o cuidado. Pediu pausa: respeite.

Guia completo: mind.eco.br/crise

O que muda na prática?

Preencham juntos. Guardem só decisões operacionais neste quadro; contatos pessoais e planos individuais de cuidado ficam em local privado.

Data do encontro / quem participou

Áreas e horários de silêncio / local para conversas

Sinal de pausa / lugar tranquilo / como retomar contato

Tarefa + responsável + prazo + apoio necessário

Tarefa + responsável + prazo + apoio necessário

Como avisar que não será possível cumprir

Data da revisão / quem vai convocar

Um guia vivo. Um compromisso concreto.

Para imprimir

Formato A4, margens amplas e fundo branco. Imprima páginas 1 a 10 para o guia; 11 para a simulação; 12 a 16 para as placas; 17 para os acordos. As placas foram feitas para impressão em uma face.

Para colocar em prática

Leiam e adaptem os combinados com quem mora e frequenta a casa. Escolham responsáveis e data de revisão. Apresentem as regras a moradores e visitas. Revisem a divisão do trabalho e combinem quem acompanha sua aplicação.

Privacidade e autonomia

Este material não inclui relatos pessoais. Não preencham informações íntimas na versão pública. Apoio e contato físico dependem de consentimento; proteção de urgência exige ajuda adequada.

Escopo

Material autoral de convivência da Casa MIND. As orientações de apoio inicial se inspiram em primeiros cuidados psicológicos. Não é protocolo clínico validado nem substitui acompanhamento profissional.

OMS • Psychological first aid: Guide for field workers (2011)

https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

Ministério da Saúde • SAMU 192

https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192