

# A IMPORTÂNCIA de ser ALTRUÍSTA

As equipes mais eficazes em combate são aquelas cujos membros não lutam por si mesmos, mas pelos companheiros que estão ao seu lado. O comportamento altruísta – ajudar os outros quando não somos beneficiados diretamente – é essencial em equipes de alto desempenho e em uma sociedade saudável.



## Esses são os passos para desenvolver o comportamento altruísta dentro e fora do quartel

### ATENÇÃO

Reconheça os sinais de alerta de quem pode estar precisando de sua ajuda. Quando notar ou ouvir algo que pareça estranho, confie em sua intuição e veja o que está acontecendo.

### RESPONSABILIDADE

Quando alguém precisar de ajuda, tenha a iniciativa de ajudar. Não espere que outros façam alguma coisa. Tome uma atitude, mesmo que seja para chamar outra pessoa para ajudar.

### PLANEJAMENTO

Ajudar é mais fácil quando você tem um plano. Antecipe os problemas e planeje o que fazer ou para quem ligar. Tenha os números de emergência e os contatos da unidade sempre à mão.

Ficando mais atento às pessoas que precisam de ajuda, assumindo a responsabilidade de ajudar e tendo um plano de como fazer isso, você pode se tornar uma pessoa mais altruísta, fortalecendo seu **canga**, sua família, sua unidade e sua comunidade.



Para mais informações sobre como conversar com seu canga, acesse: [www.dap.eb.mil.br](http://www.dap.eb.mil.br)