

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DO PESSOAL DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19



OPAS



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
SECRETARIA REGIONAL PARA AS
Américas

REAÇÕES EMOCIONAIS EM SITUAÇÕES DE ESTRESSE INTENSO E PROLONGADO

É provável que você e muitos de seus colegas estejam se sentindo sob pressão. O estresse e os sentimentos associados a ele não indicam em absoluto que você seja fraco ou não seja capaz de fazer seu trabalho.

Durante esse período, cuidar da saúde mental e do bem-estar psicossocial é tão importante quanto cuidar da saúde física.

Você não está participando de uma corrida de velocidade, mas de uma maratona que requer muita resistência e autocuidado permanente.

RECOMENDAÇÕES DE AUTOCUIDADO



1. CUIDE DAS NECESSIDADES BÁSICAS

- Mantenha uma alimentação saudável, balanceada e regular.
- Mantenha-se hidratado. Beba água com frequência.
- Evite bebidas açucaradas e alimentos calóricos de baixo valor nutritivo.
- Durma no mínimo 8 horas para se recuperar da jornada de trabalho.

O descuido dessas necessidades básicas põe em risco sua saúde física e mental, bem como sua capacidade de atenção aos pacientes.

2. DESCANSE

- Sempre que possível, dedique-se a atividades reconfortantes, divertidas e relaxantes, como brincadeiras com seus filhos, leitura, filmes, jogos de mesa e conversas sobre assuntos cotidianos que não a pandemia.
- No trabalho, faça pausas ativas com a maior frequência possível.
- Evite o consumo de álcool, tabaco e outras drogas.

Compreenda que o descanso adequado redundará em melhor atenção aos pacientes.

3. MANTENHA O CONTATO COM COMPANHEIROS E COLEGAS

- Observe e escute. Respeite as diferenças entre companheiros. Alguns preferem não falar tanto, outros se sentem melhor e mais animados ao compartilharem as próprias experiências.
- Mantenha diálogos construtivos. Identifique erros e deficiências sem julgar as pessoas. Todos nós complementamos uns aos outros: os elogios são motivadores poderosos e redutores de estresse.
- Crie um grupo de autoajuda para que, no mínimo uma vez por semana, conversem sobre as preocupações e angústias em local seguro e imparcial.
- Caso perceba que um colega corre o risco de sofrer um problema mental por estresse crônico, avise imediatamente ao líder da equipe.

A capacidade de resolver problemas, inclusive pequenos incidentes, é uma habilidade profissional que produz um forte sentimento de sucesso.

4. MANTENHA CONTATO COM A FAMÍLIA E OS AMIGOS

- Sempre que puder e se sentir sobrecarregado, procure a família e os amigos por telefone e outros meios virtuais.

A família e os amigos são seu apoio fora do sistema de saúde.

5. PRATIQUE A AUTO-OBSERVAÇÃO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

- Acompanhe e observe suas emoções e reações ao longo do tempo.
- Caso tenha sentimentos permanentes de exaustão, insônia, falta de apetite, tristeza prolongada, pensamentos intrusivos e desesperança, peça ajuda a um colega ou supervisor.

É normal ter sentimentos desagradáveis em alguns momentos, é um sinal de defesa diante do perigo. Reconheça seus sinais de estresse e dê atenção a eles. O autocuidado é sua responsabilidade.

6. LIMITE A EXPOSIÇÃO A MEIOS DE COMUNICAÇÃO

- Use mecanismos de proteção psicológica impondo limites às demandas por WhatsApp e outros meios de informação para consultas pessoais ou profissionais que interrompam seu descanso.

As imagens e mensagens preocupantes aumentam o estresse e podem reduzir sua efetividade e o bem-estar geral.

7. CRIE GRUPOS DE AJUDA MÚTUA E/OU AUTOAJUDA

- Um grupo de autoajuda é criado voluntariamente entre colegas com o propósito de expor emoções como confusão, inquietação, descontrole, medo, culpa, tristeza, insensibilidade e irritabilidade que estejam nos atormentando. As atividades do grupo ocorrem em um ambiente de confiança e sigilo entre pessoas que vivem circunstâncias semelhantes.

Para criar um grupo de autoajuda, tenha em mente:

É voluntário – define-se um horário regular de encontro, com horários claros de início e término – há um rodízio da liderança por sessão – é confidencial e as reuniões ocorrem em um local reservado – se o grupo perceber que algum membro está em risco de sofrer um problema de saúde mental, ativa-se o alerta!

Compartilhar as emoções com pessoas que nos transmitem segurança e confiança ajuda a regular esses sentimentos.

**PERMITA-SE
PEDIR AJUDA!!!**