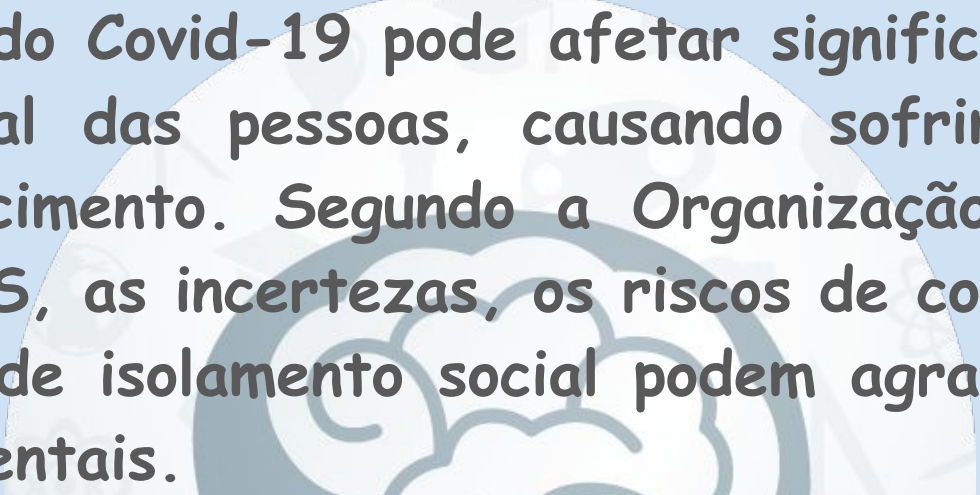


**ORIENTAÇÕES E
RECOMENDAÇÕES DE CUIDADOS
COM A SAÚDE MENTAL DOS
TRABALHADORES DE SAÚDE EM
PERÍODO DE PANDEMIA COVID 19**

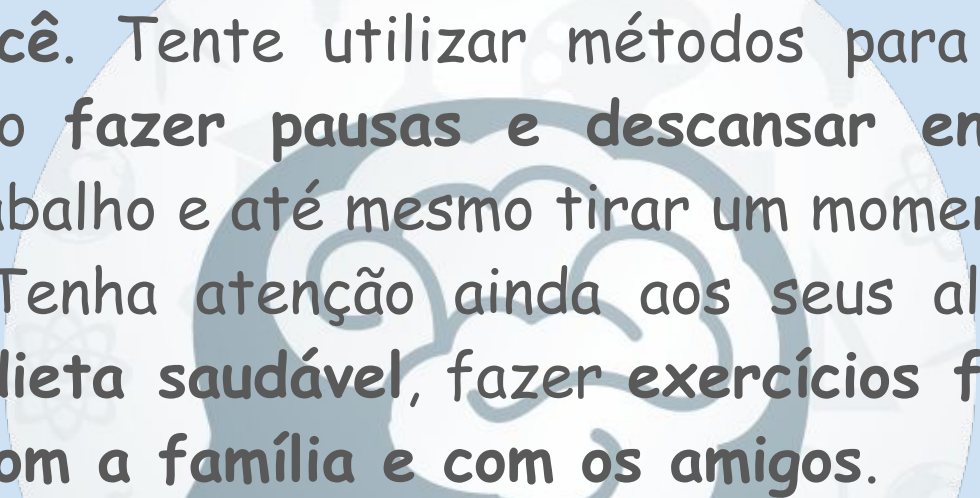


A Pandemia do Covid-19 pode afetar significativamente a Saúde Mental das pessoas, causando sofrimento e até mesmo adoecimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, as incertezas, os riscos de contaminação e a obrigação de isolamento social podem agravar ou gerar problemas mentais.

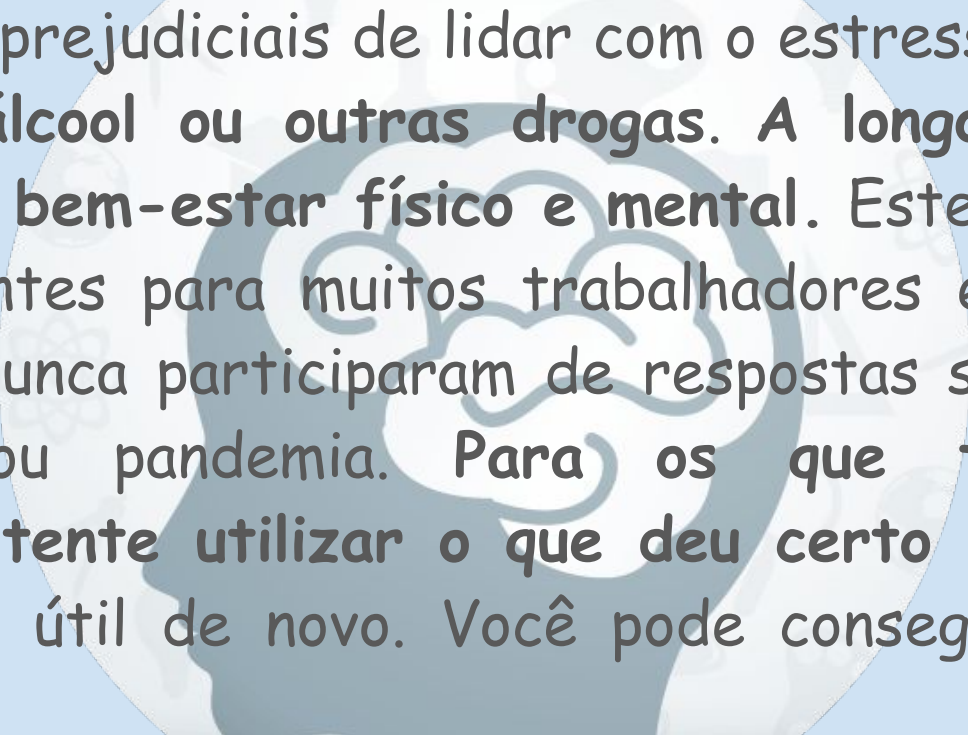
Os profissionais da Saúde estão entre as pessoas que podem ser mais afetadas por todo esse processo de estresse, pressão e incerteza. Sendo assim, algumas orientações dirigidas a esse público são fundamentais.

AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Para os trabalhadores desse setor que sentem a pressão de lidar com a situação, alguns sentimentos são comuns. O estresse e as sensações associadas com esse quadro não significam que você não seja capaz de fazer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca. O gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial durante este momento é crucial para que você possa manter sua saúde física também.

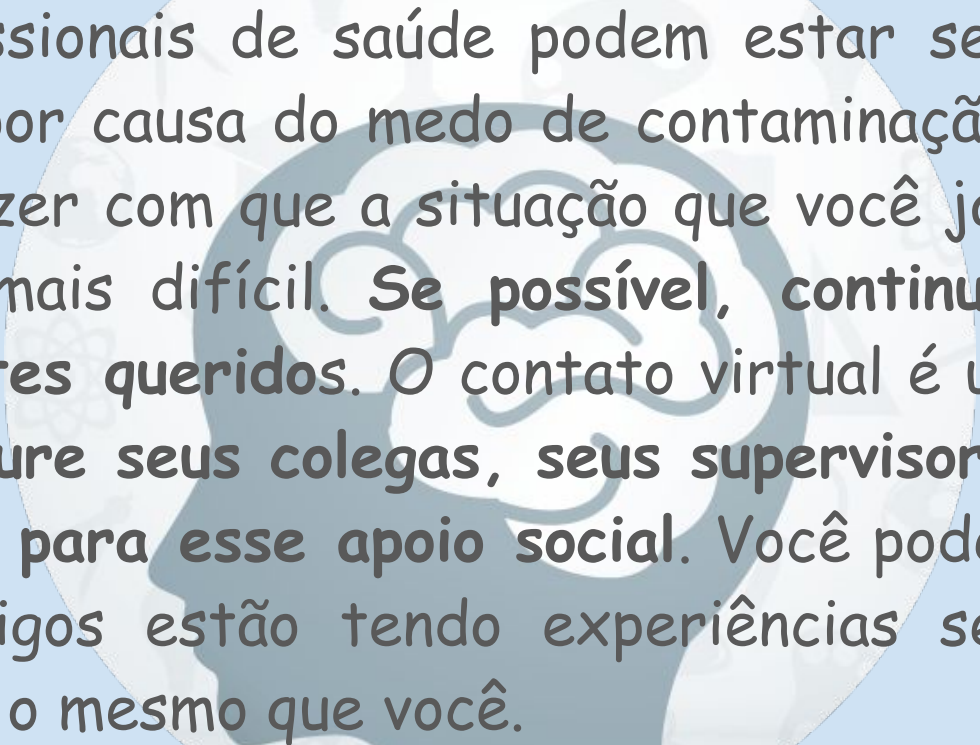


Cuide de você. Tente utilizar métodos para lidar com a situação como **fazer pausas e descansar entre os seus turnos** de trabalho e até mesmo tirar um momento dentro do expediente. Tenha atenção ainda aos seus alimentos para manter uma **dieta saudável**, fazer **exercícios físicos** e ficar em **contato com a família e com os amigos.**



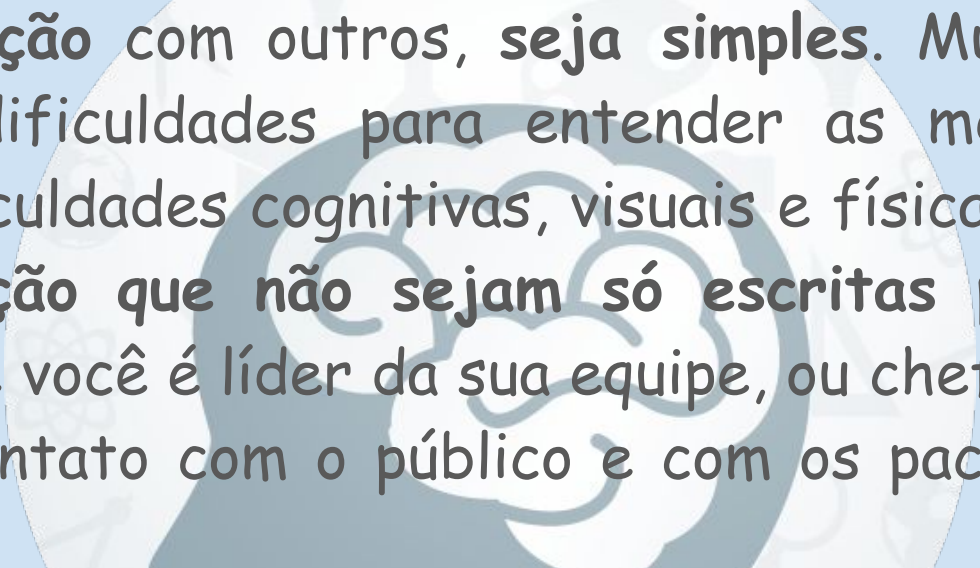
Evite formas prejudiciais de lidar com o estresse como o uso de tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental. Este é um cenário sem precedentes para muitos trabalhadores especialmente aqueles que nunca participaram de respostas semelhantes a uma crise ou pandemia. Para os que têm alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. Você pode conseguir reduzir o estresse.

Fonte: OMS - ONU News



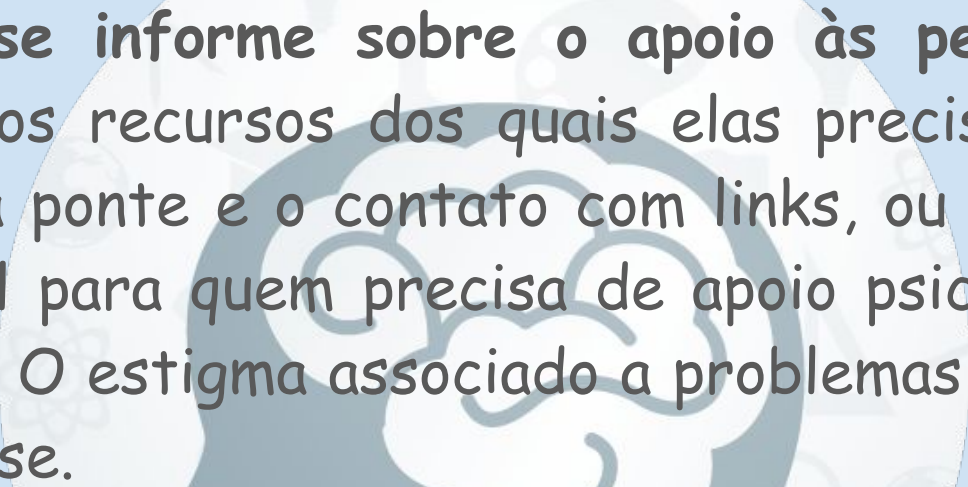
Alguns profissionais de saúde podem estar sendo evitados pela família por causa do medo de contaminação e estigmas. Isso pode fazer com que a situação que você já enfrenta se torne ainda mais difícil. **Se possível, continue conectado com seus entes queridos.** O contato virtual é uma forma de contato. **Procure seus colegas, seus supervisores e pessoas de confiança para esse apoio social.** Você poderá descobrir que seus amigos estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.

Fonte: OMS - ONU News



Na comunicação com outros, seja simples. Muitas pessoas podem ter dificuldades para entender as mensagens por causa de dificuldades cognitivas, visuais e físicas. As formas de comunicação que não sejam só escritas precisam ser utilizadas. Se você é líder da sua equipe, ou chefe do hospital e está em contato com o público e com os pacientes, pense nisso.

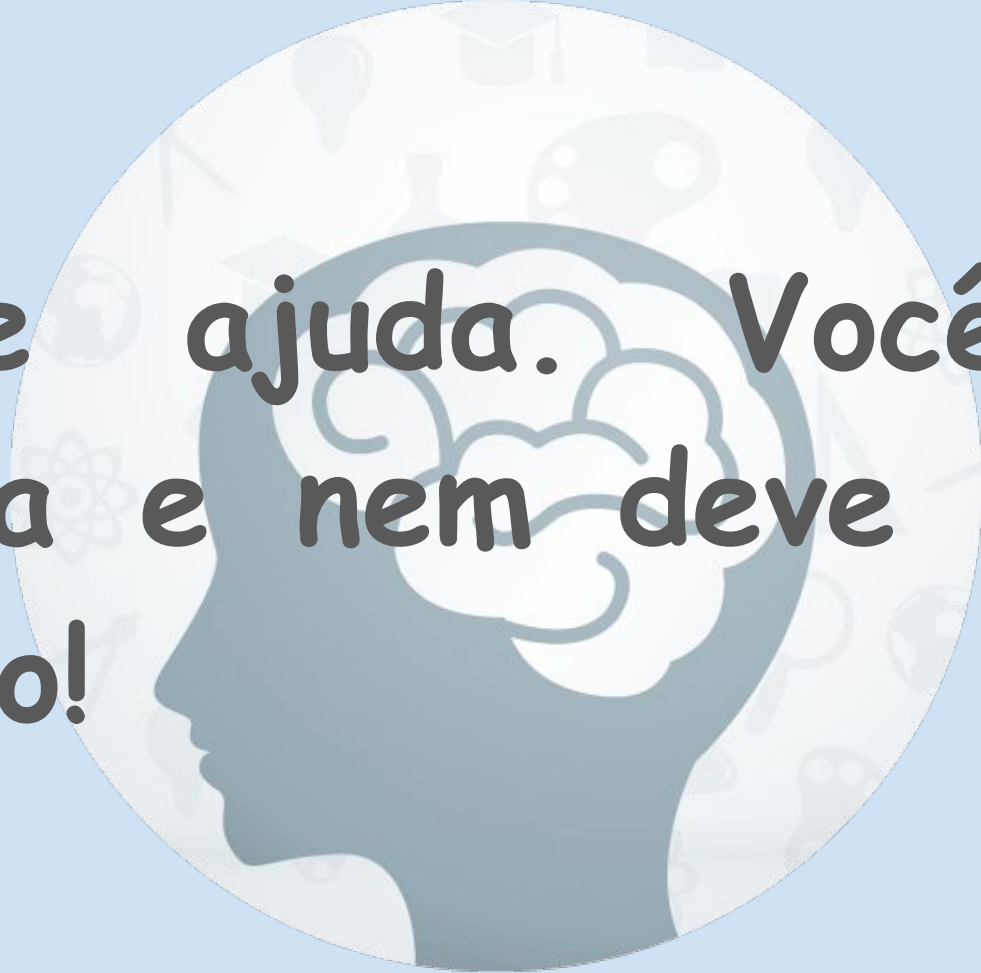
Fonte: OMS - ONU News



Descubra e se informe sobre o apoio às pessoas com o covid-19 e aos recursos dos quais elas precisam para que possa fazer a ponte e o contato com links, ou outros meios. Isso é crucial para quem precisa de apoio psicológico ou de saúde mental. O estigma associado a problemas mentais pode causar estresse.

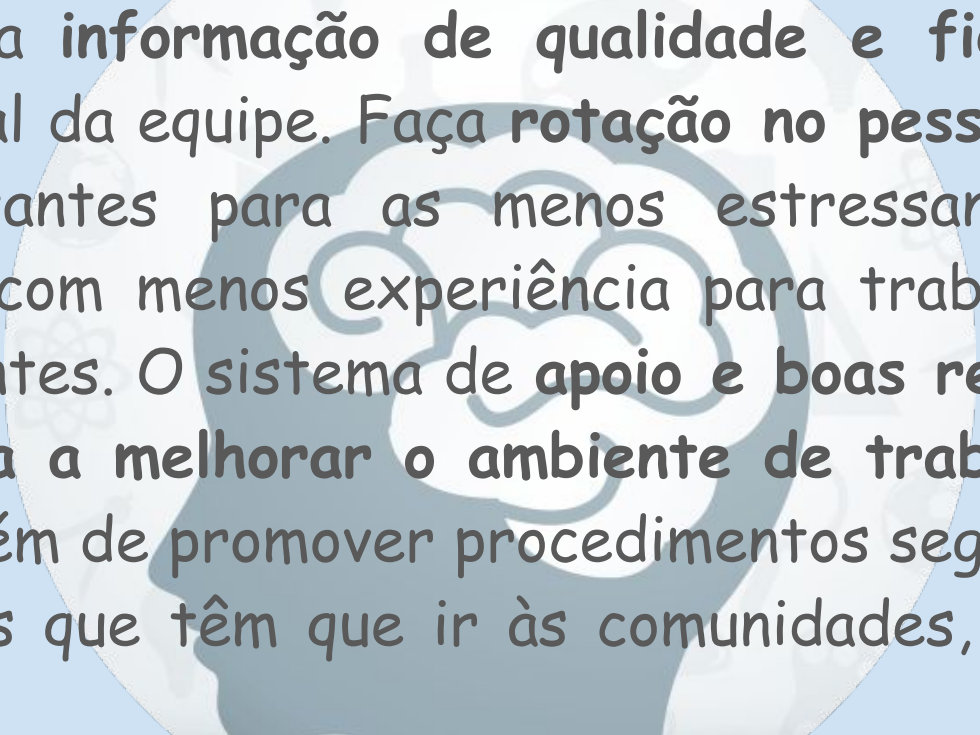
Fonte: OMS - ONU News

**Busque ajuda. Você não
precisa e nem deve sofrer
sozinho!**



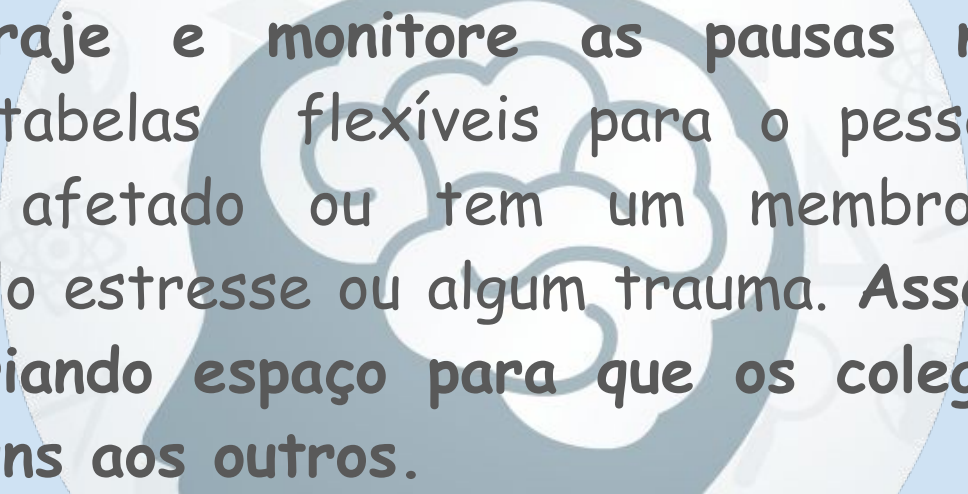
AOS COORDENADORES DE EQUIPE, SUPERVISORES EM SERVIÇOS DE SAÚDE E GESTORES

Mantenha todo o pessoal protegido de estresse crônico e de uma saúde mental precária para que possam desempenhar seu trabalho da melhor maneira. Certifique-se que a situação atual não terminará da noite para o dia e o seu papel é se **focar no longo prazo** em vez de respostas de curto prazo para a crise.



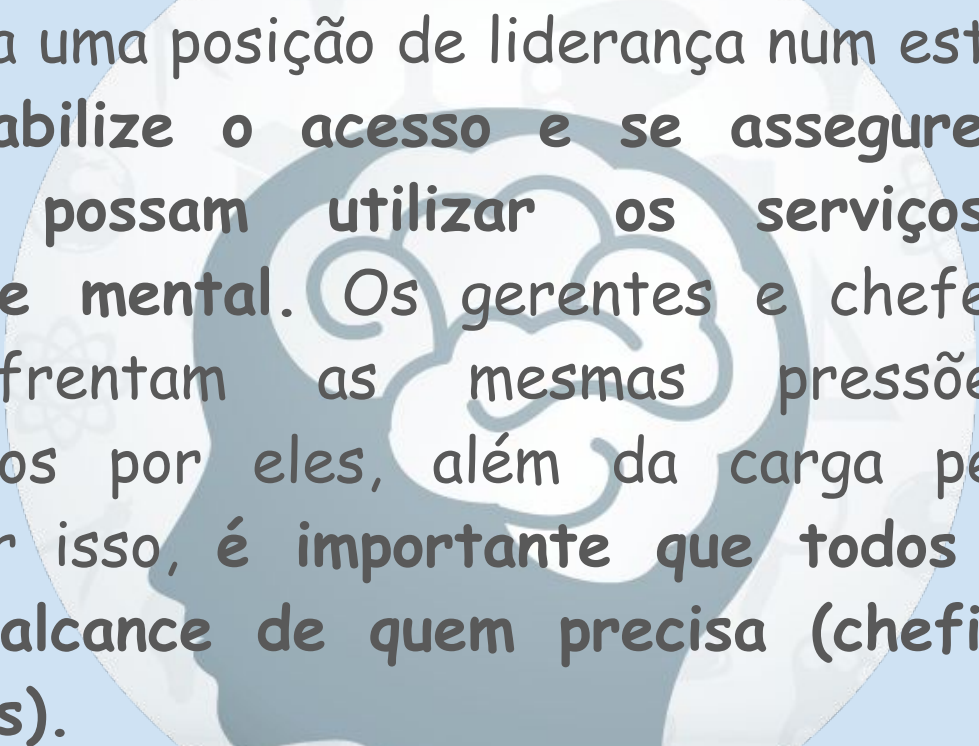
Assegure uma **informação de qualidade e fidedigna** para todo o pessoal da equipe. Faça **rotação no pessoal** das áreas mais estressantes para as menos estressantes. Coloque funcionários com menos experiência para trabalhar com os mais experientes. O sistema de **apoio e boas relações entre colegas ajuda a melhorar o ambiente de trabalho**, reduzir o estresse além de promover procedimentos seguros. Aqueles trabalhadores que têm que ir às comunidades, devem ir em dois.

Fonte: OMS - ONU News



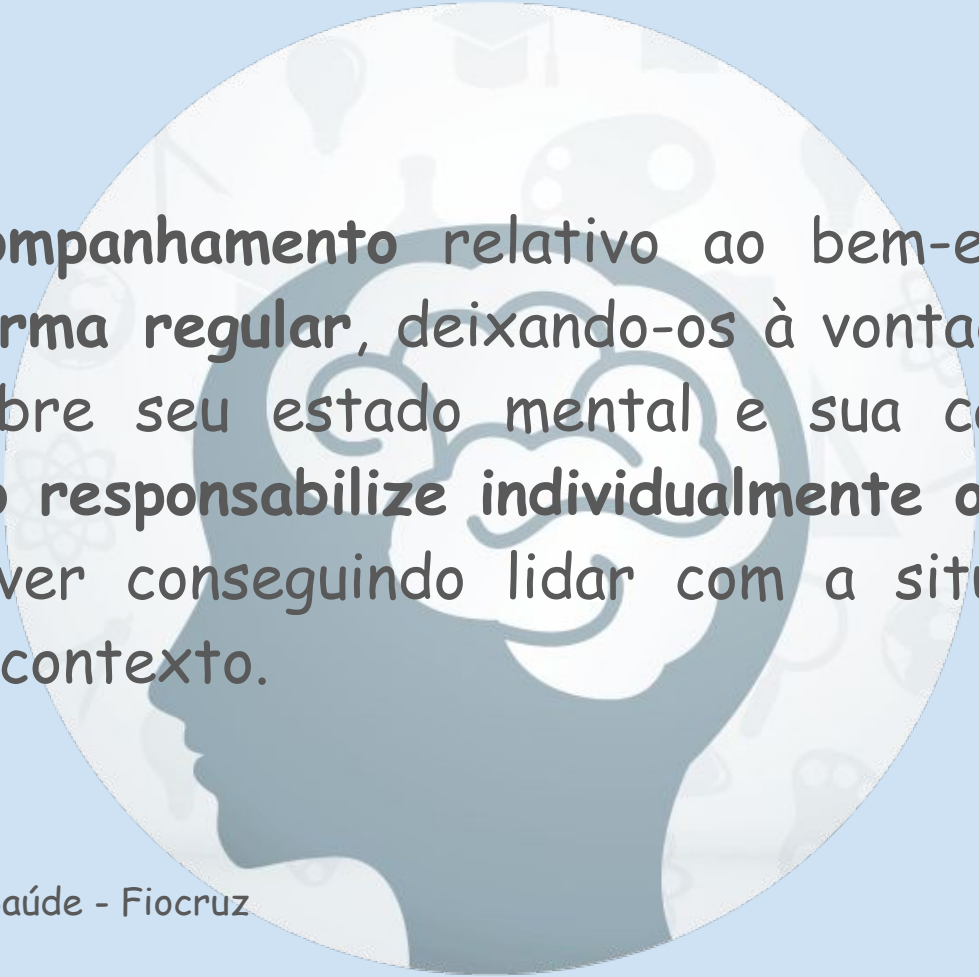
Inicie, encoraje e monitore as pausas no trabalho. Implemente tabelas flexíveis para o pessoal que está diretamente afetado ou tem um membro da família impactado pelo estresse ou algum trauma. **Assegure-se que você está criando espaço para que os colegas forneçam apoio social uns aos outros.**

Fonte: OMS - ONU News



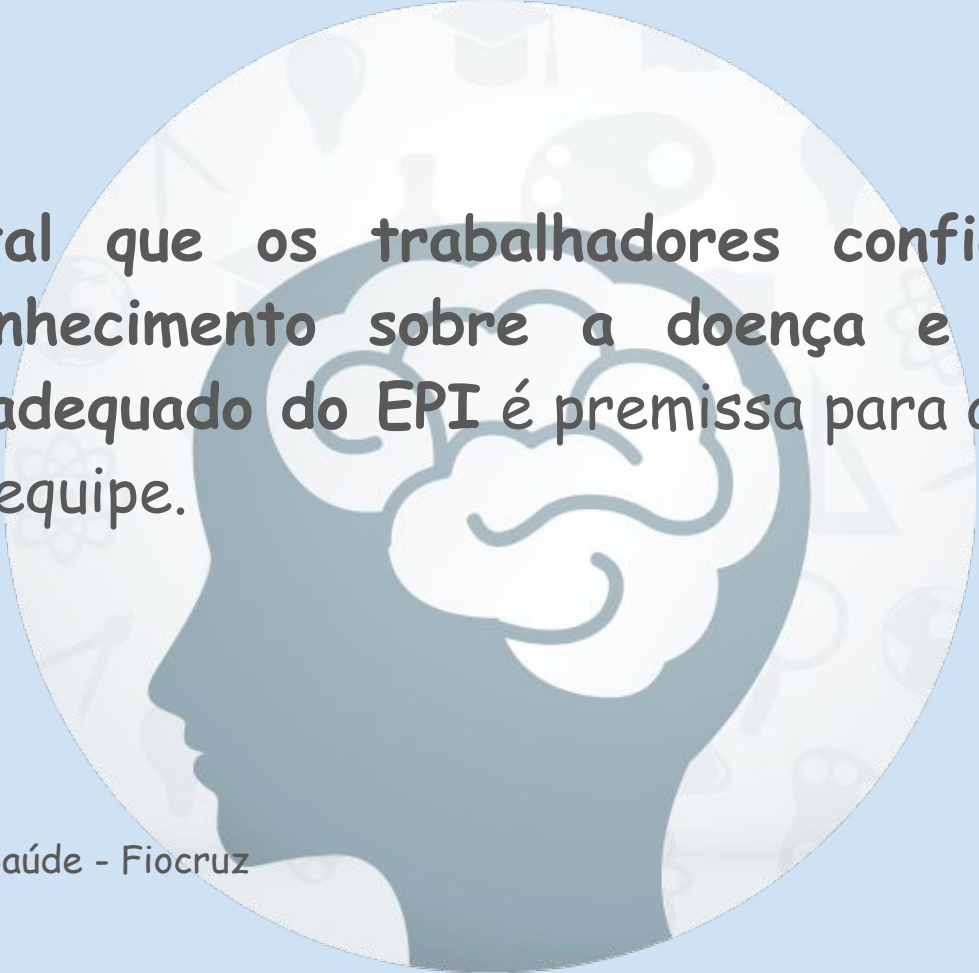
Se você ocupa uma posição de liderança num estabelecimento de saúde, viabilize o acesso e se assegure de que os funcionários possam utilizar os serviços de apoio psicossocial e mental. Os gerentes e chefes de equipe também enfrentam as mesmas pressões que os supervisionados por eles, além da carga pelo papel de liderança. Por isso, é importante que todos os recursos estejam ao alcance de quem precisa (chefias e demais trabalhadores).

Fonte: OMS - ONU News



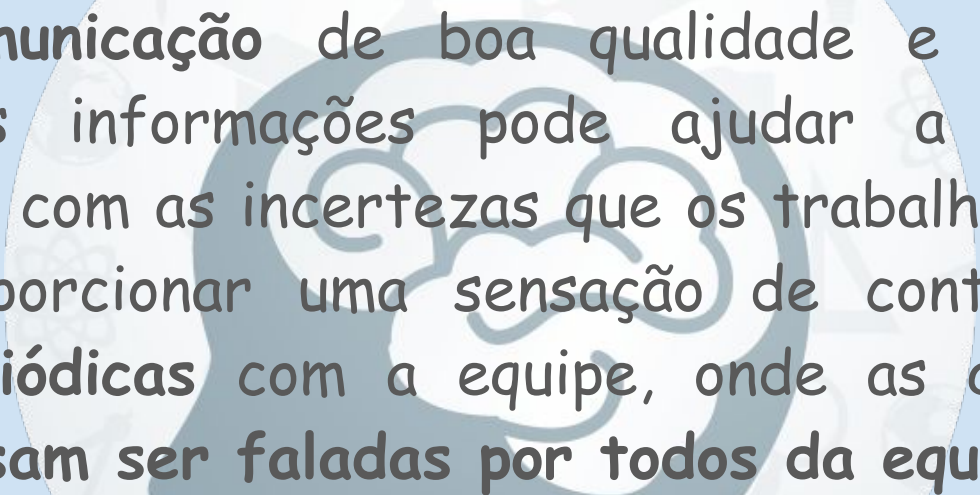
Faça um acompanhamento relativo ao bem-estar de sua **equipe de forma regular**, deixando-os à vontade para falar com você sobre seu estado mental e sua capacidade de trabalho. **Não responsabilize individualmente o trabalhador** que não estiver conseguindo lidar com a situação, isto é comum neste contexto.

Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz



É fundamental que os trabalhadores confiem em seus gestores. Conhecimento sobre a doença e treinamento sobre o uso adequado do EPI é premissa para a estabilidade emocional da equipe.

Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz



Garanta comunicação de boa qualidade e atualizações precisas das informações pode ajudar a atenuar as preocupações com as incertezas que os trabalhadores têm e ajuda a proporcionar uma sensação de controle. Realize **reuniões periódicas** com a equipe, onde as questões que surgirem possam ser faladas por todos da equipe.

Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz

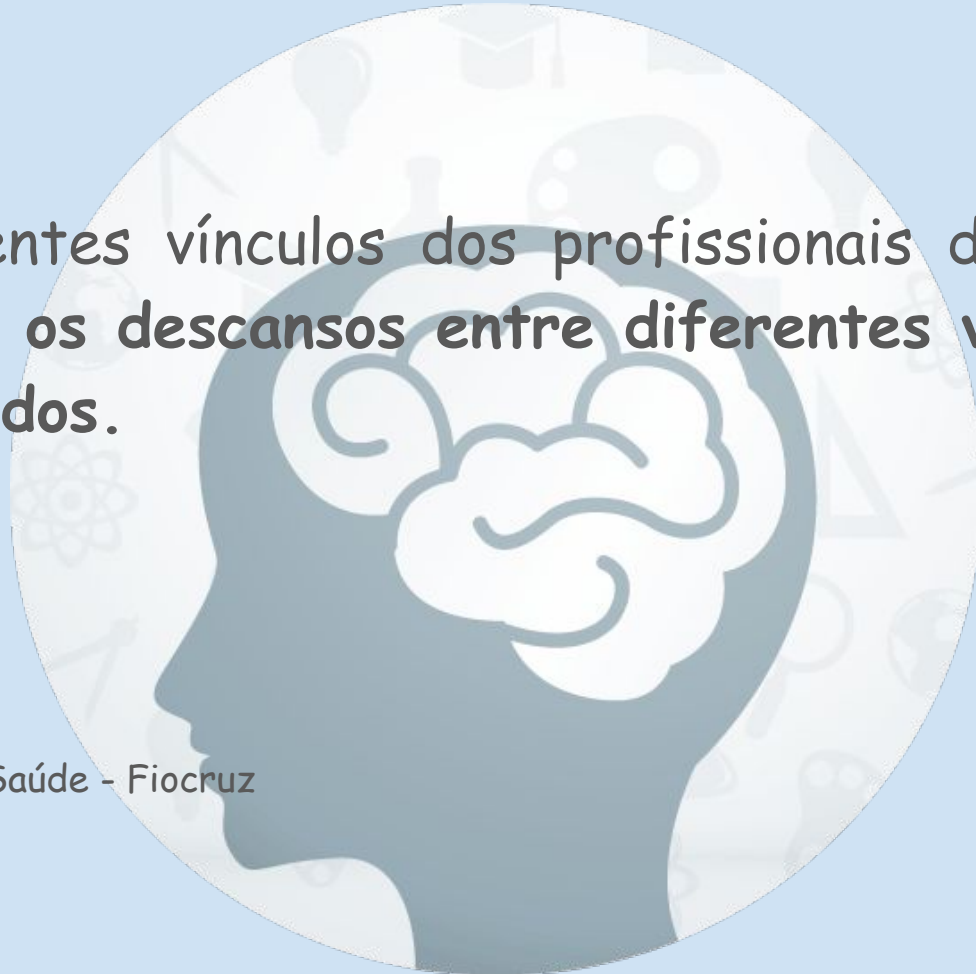


Se possível, alterne os trabalhadores entre atividades de alta e baixa tensão.

Os trabalhos devem ser realizados em turnos definidos, com **descanso regular**. Monitore pessoalmente ou delegue a alguém esta função, para que os **tempos de descanso sejam respeitados**.

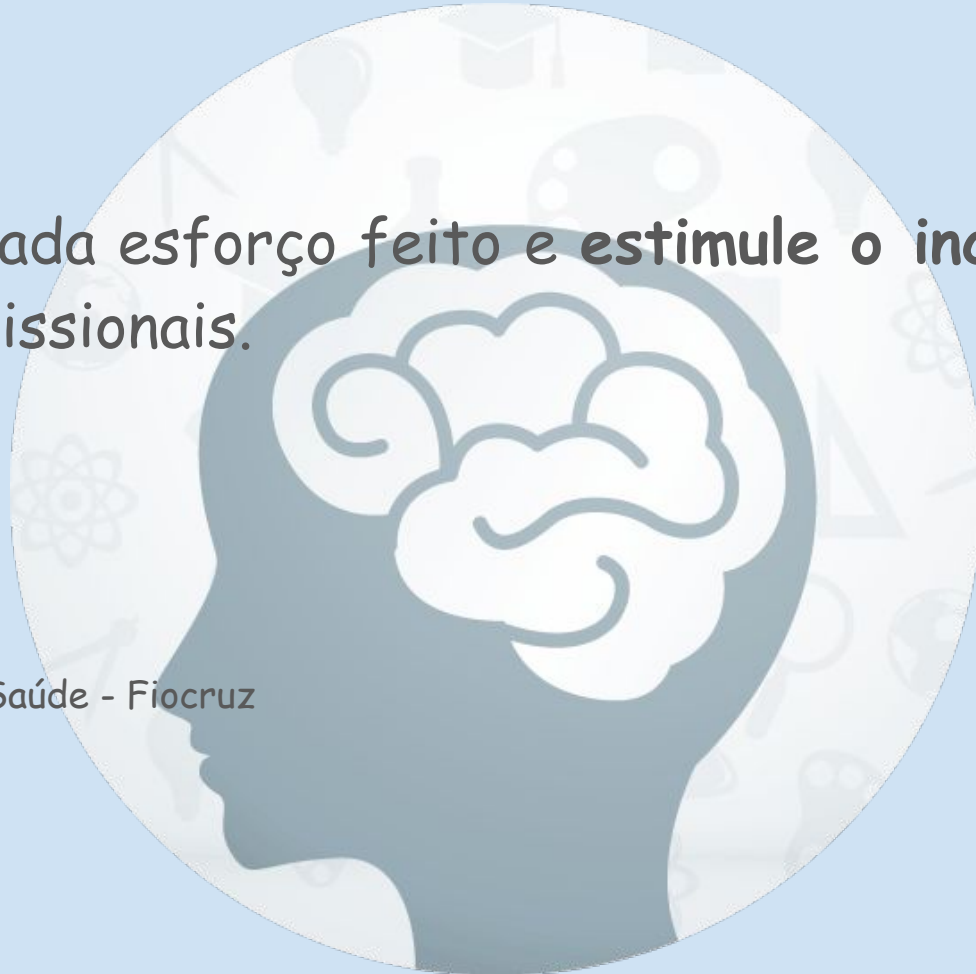
Avalie diferentes vínculos dos profissionais de saúde para monitorar se os descansos entre diferentes vínculos estão sendo cumpridos.

Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz



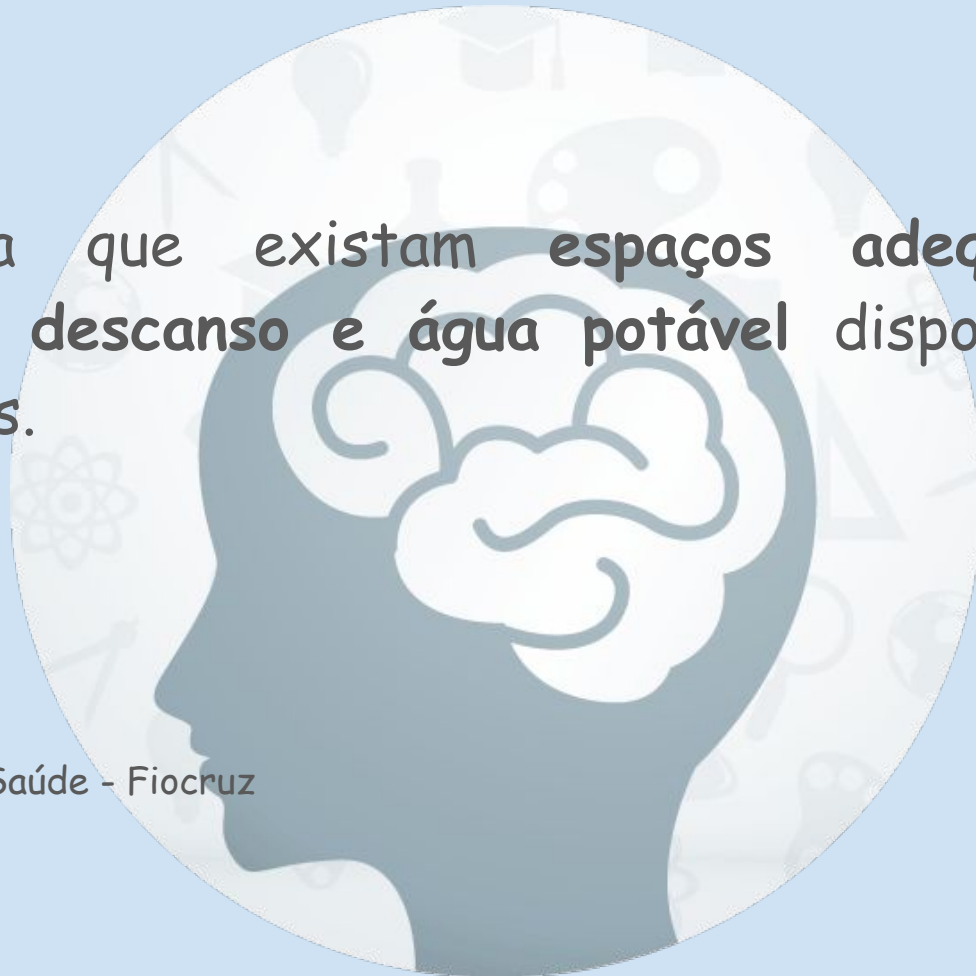
Reconheça cada esforço feito e estimule o incentivo mútuo entre os profissionais.

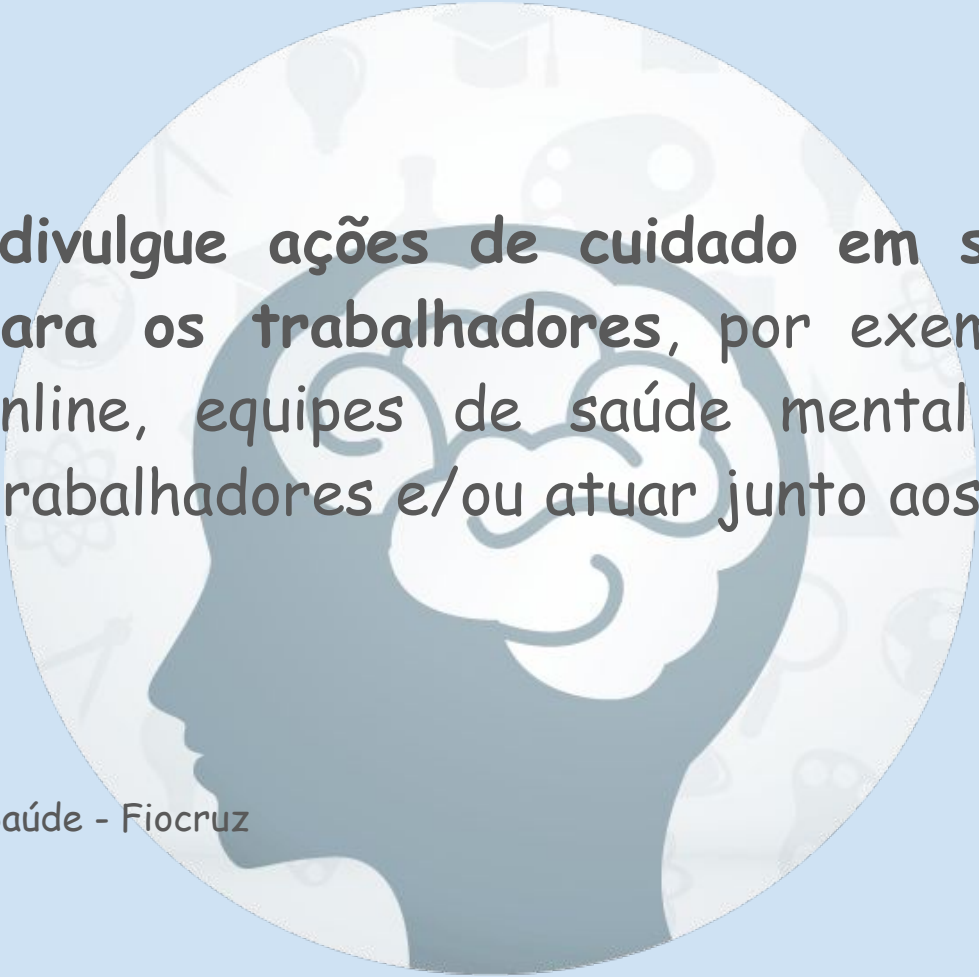
Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz



Cuide para que existam espaços adequados para alimentação, descanso e água potável disponível para os trabalhadores.

Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz





Mapeie e divulgue ações de cuidado em saúde mental disponíveis para os trabalhadores, por exemplo: suporte psicológico online, equipes de saúde mental que possam atender aos trabalhadores e/ou atuar junto aos profissionais de saúde.

Fonte: Ministério da Saúde - Fiocruz

A circular logo with a light blue background. In the center is a dark blue silhouette of a human head in profile, facing left. Inside the head is a stylized brain with several circular nodes connected by lines. Surrounding the head and brain are various faint, light blue icons representing science and technology, such as a lightbulb, a graduation cap, a globe, a microscope, a DNA helix, and a gear.

CEREST/Vales

cerest.vales@santacruz.rs.gov.br

51 3717 4635

CONTE PRA GENTE

CONTE COM A GENTE!