



Saúde mental para profissionais de saúde na pandemia de coronavírus



MAJ ARIANE MONTEIRO
TEN MARIA CECÍLIA



POR QUE NOS SENTIMOS ASSIM?

- Sentir-se estressado é uma experiência que todos nós profissionais de saúde vamos experimentar. Na verdade é perfeitamente normal e até esperado sentir-se assim nesse momento.
- Estresse e outras emoções não são sinais de que somos fracos ou de que não estamos preparados para o trabalho. Pelo contrário, são emoções que nos preparam para momentos difíceis.



Estamos na contramão de todas as orientações coletivas. Enquanto aos outros é dito pra ficar em casa, se proteger, para nós é dito para ir para o hospital, cuidar daqueles que estão doentes e se expor à doença que todos temem.

Conseqüentemente, ficamos preocupados com a nossa saúde e a de nossos familiares, e também com a saúde de companheiros e colegas.

Essa exposição pode nos trazer sentimentos de solidão, injustiça, sentimentos ambivalentes, raiva, ansiedade e estresse. Tudo isso muito ligado ao contexto de incerteza do que pode acontecer.



**POR ISSO, RESOLVEMOS
ELABORAR UM MATERIAL
PRA AJUDAR VOCÊ A LIDAR
COM ESSAS EMOÇÕES
NESSE MOMENTO.
SAIBA QUE VOCÊ NÃO ESTÁ
SOZINHO!**

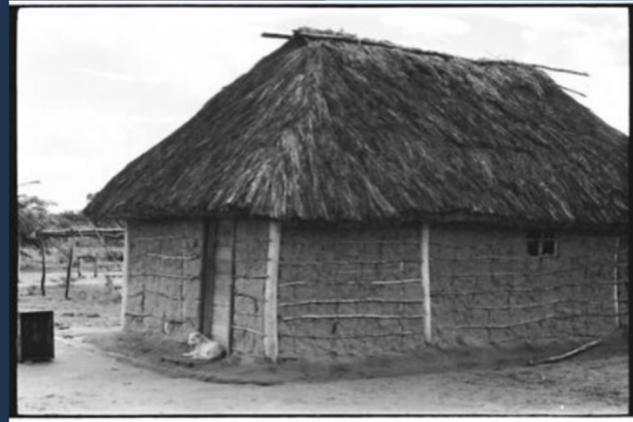
IMPORTÂNCIA DO AUTOUIDADO

- Faça intervalos;
- Vá ao banheiro;
- Alimente-se de forma saudável;
- Hidrate-se ;
- Descanse;
- Identifique o seu nível de exaustão e comunique ao chefe imediato.

**O que não
esquecer
nesse
momento**



Quando chega o nosso limite



É hora de saber reconhecer e cuidar do nosso limite, isso não é fraqueza. Cada um de nós reage de maneiras diferentes ao estresse. Imagine que alguns de nós têm uma casinha de sapé, outros uma casinha de madeira e alguns uma casinha de concreto. O vento que bate é o mesmo para todos, mas cada casa reage de um jeito diferente. Precisamos entender essas diferenças e respeitar os nossos limites e o limite do outro. Caso contrário, acabamos adoecendo do ponto de vista de saúde mental porque é o jeito do corpo sinalizar que fomos longe demais. Analisar o nosso limite físico é mais fácil, parece racional respeitarmos ele. Contudo, no ponto de vista de saúde mental, erroneamente achamos que é fraqueza e acabamos ignorando.

As coisas não estão no nosso controle

Temos que estar cientes de que faremos o nosso melhor, com amor. O resultado não está apenas nas nossas mãos. Não temos controle. Sei que somos treinados a acreditar que se fizermos o nosso melhor, tudo dará certo. Contudo, não é bem assim que funciona. Fazemos o nosso melhor e nem sempre funciona. Temos que aceitar o que não podemos controlar e ter foco no que podemos controlar.

O QUE NÃO ESTÁ NO NOSSO CONTROLE



QUANDO ISSO VAI
ACABAR/ PREDIZER
O QUE VAI
ACONTECER

O QUANTO O OUTRO
VAI OBEDECER AS
REGRAS DE
ISOLAMENTO

COMO AS PESSOAS
VÃO RESPONDER AO
TRATAMENTO

Etc

O QUE ESTÁ NO NOSSO CONTROLE



ATITUDE POSITIVA/
AUTOUIDADO/
RESPEITO ÀS
REGRAS DE
PRECAUÇÃO

QUANDO EM CASA
FAZERMOS COISAS
QUE NOS FAÇAM
BEM

EVITAR
SUPEREXPOSIÇÃO A
NOTÍCIAS QUE
GEREM EMOÇÕES
RUINS



Todo médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde que acreditar que vai lutar uma batalha contra a morte vai se sentir frustrado. Afinal, vida e morte não estão totalmente no nosso controle.

Devemos colocar o foco no cuidado possível para o paciente momento a momento. Acolhimento e cuidados básicos, por exemplo, podem tocar as vidas daqueles que precisam de nós.

ACEITAÇÃO

Diante de estímulos desconhecidos e ameaçadores o cérebro pode funcionar de modo a tentar nos proteger de eventuais perigos externos, nos levando a experienciar ansiedade e pânico. E está tudo bem! Somos treinados desde a pré-história a fugir do que é perigoso. E o medo, o pânico, são sinais que incentivam a gente a se proteger. Seu corpo está sob efeito de mais cortisol... De maneira ainda mais intensa para você que tá na linha de frente, em alerta a cada ficha que é feita na urgência, com receio de chegar um paciente com o vírus e de se infectar e afetar os que você mais ama. Nessa hora, lembre-se: você tem SIM controle das precauções de contato... E já sabe o que fazer. A ansiedade vai existir, ela não é sua inimiga. Em doses certas, ela te deixará atento, será sua proteção.

**TAMBÉM TÁ TUDO CERTO SE
VOCÊ CHEGAR EM CASA
ESTRESSADO(A) E NÃO ESTIVER
DISPOSTO(A) PARA FAZER MIL
BRINCADEIRAS COM OS FILHOS.
VOCÊ É HUMANO(A) E COMO
TAL DEVE ACEITAR A SUA
HUMANIDADE.**

TODOS SOMOS HUMANOS

Apesar de muitos nos verem como heróis, não temos superpoderes. Você não é fraco, você é humano. Faz parte da humanidade se sentir como você está se sentindo. É isso que nos torna iguais. Não se esqueça de manter contato com a família, fazer atividade física, comer bem e de forma saudável.

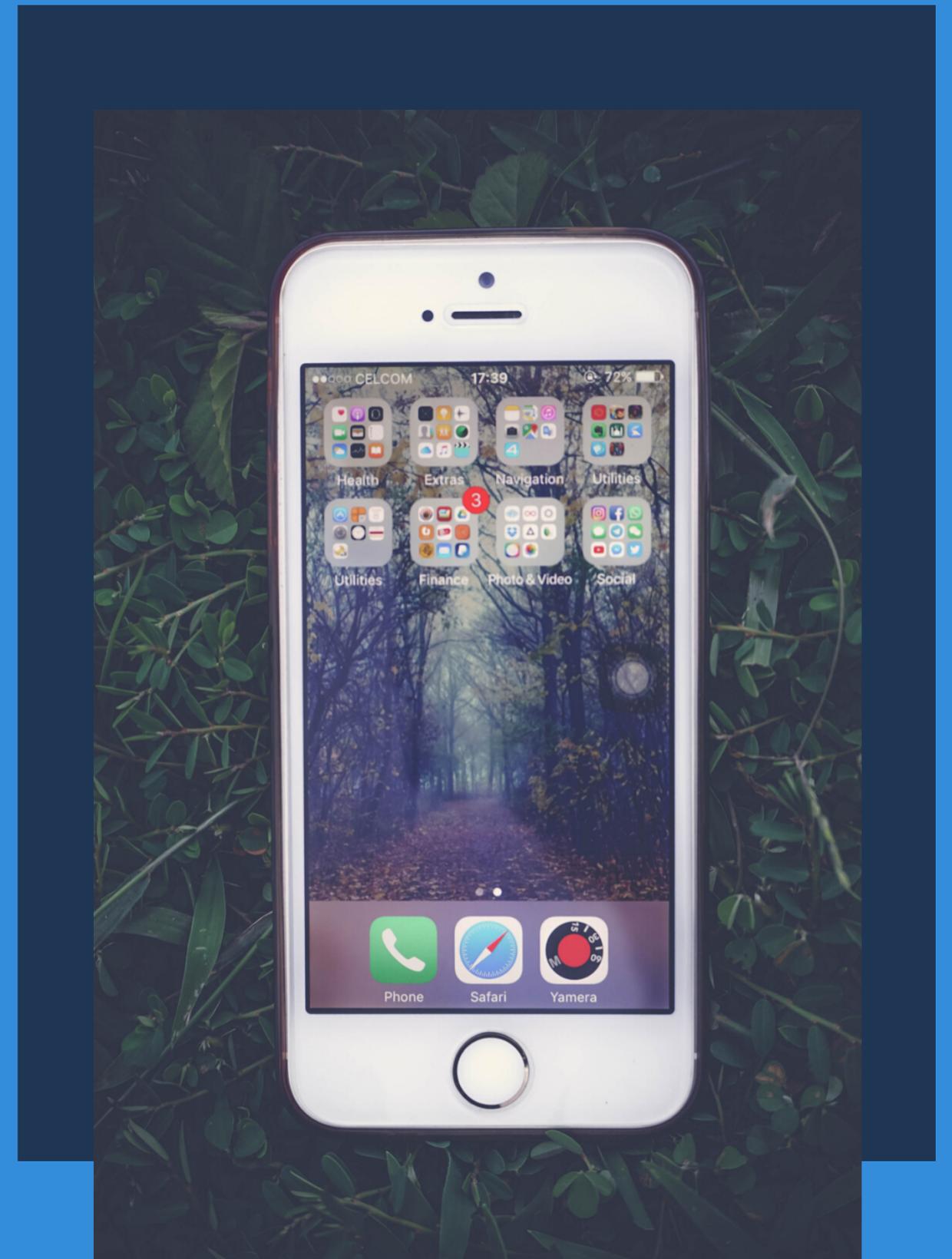


TUDO ISSO É NOVO, A MAIORIA DE NÓS NUNCA PASSOU POR UMA SITUAÇÃO SEMELHANTE. ENTRETANTO, JÁ VIVEMOS OUTROS ESTRESSES AO LONGO DA VIDA. PROCURE LEMBRAR-SE DE ATITUDES QUE FUNCIONARAM EM OUTRAS EXPERIÊNCIAS ESTRESSANTES. APESAR DE CONTEXTOS DIFERENTES, AS MESMAS ESTRATÉGIAS QUE JÁ DERAM CERTO PODEM SER UTILIZADAS.



ALÉM DE UTILIZAR FORMAS JÁ CONHECIDAS DE LIDAR COM O ESTRESSE, VOCÊ PODE EXPERIMENTAR NOVAS. UMA PRÁTICA BASTANTE EFICAZ É A DE ATENÇÃO PLENA. POUCOS MINUTOS SÃO PODEROSOS NA REGULAÇÃO DO ESTRESSE E DA TENSÃO AO LONGO DO DIA.

Caso você não conheça, você pode nos pedir ajuda ou procurar nos diversos canais de internet pelos termos "mindfulness" ou "meditação guiada". Um App interessante é o Insight Timer.



**Quem não estiver bem,
sinta-se à vontade pra falar
com seu chefe para ter
suporte. Estamos
disponibilizando
atendimento online em
psicologia. Basta entrar em
contato direto com alguém
da saúde mental.**



**O PRINCIPAL: VOCÊ NÃO
ESTÁ SOZINHO!**

É a nossa
arma é a
união!