

AUTOCUIDADO

PARA PROFISSIONAIS DE
SAÚDE EM TEMPOS DE

COVID-19



Centro de Ciências da Saúde
Programa de Pós Graduação
Psicologia, Avaliação e Atenção à Saúde

Camila Amorim
Fernanda Valverde
Geiverson Silva
Laís Anias
Tainá Moraes
Thais Ribeiro

ORIENTAÇÃO

Profa. Dra. Cristiane Alfaya
Profa. Dra. Kelly Atalaia



2020



COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

É COMUM SENTIR...

Ansiedade

Frustração

Medo

Cansaço

Impotência

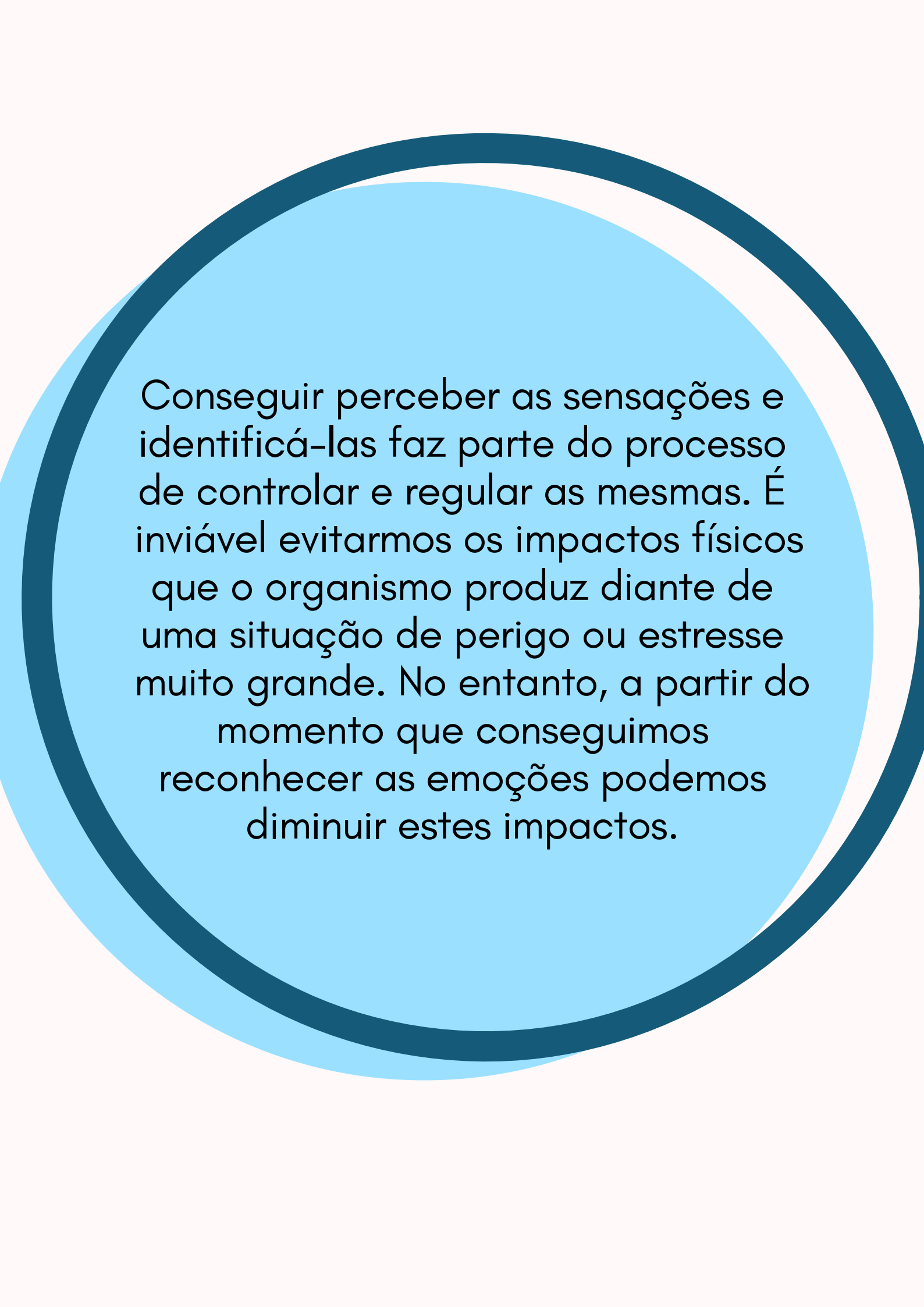
Estresse

Tensão



Reconhecer o que sentimos é muito importante, e pode ser o primeiro passo para compreender o que está acontecendo e encontrar formas mais saudáveis de lidar com nossas emoções.





Conseguir perceber as sensações e identificá-las faz parte do processo de controlar e regular as mesmas. É inviável evitarmos os impactos físicos que o organismo produz diante de uma situação de perigo ou estresse muito grande. No entanto, a partir do momento que conseguimos reconhecer as emoções podemos diminuir estes impactos.



Reconhecendo os sinais

ESTRESSE

ANSIEDADE

FÍSICOS

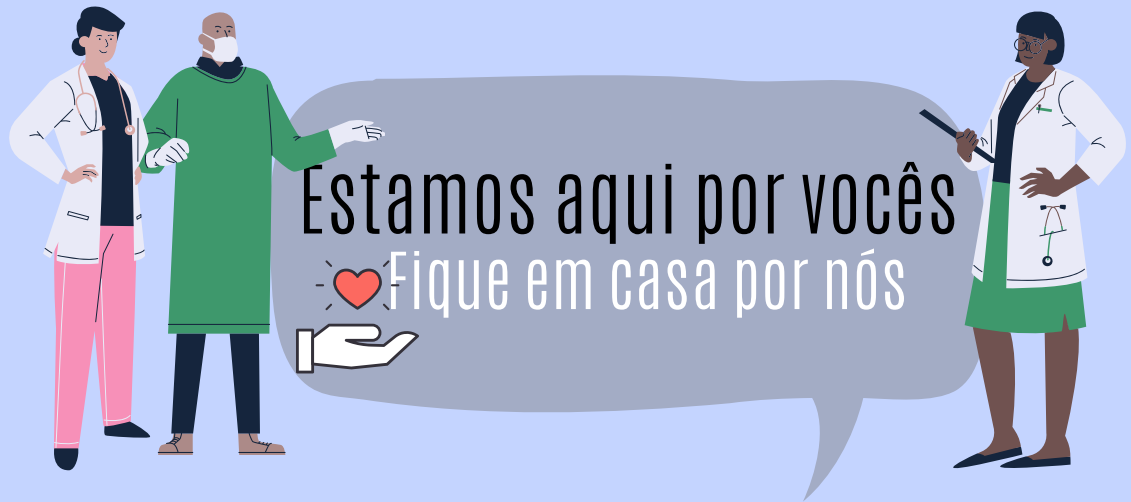
Tontura
Dor de cabeça
Queda de cabelo
Falta de apetite
Cansaço constante
Tensão muscular
Imunidade baixa
Insônia

Tensão muscular
Dor/aperto no peito e aumento da frequência cardíaca
Falta de ar
Mãos e pés frios/suados
Tremores
Náuseas
Cansaço/Fraqueza

EMOCIONAIS

Agitação
Tristeza/angústia
Irritabilidade
Perda/ganho de peso
Dificuldade de concentração
Variação de humor
Falha na memória

Pensamentos catastróficos
Inquietação
Dificuldade para relaxar
Insônia
Apreensão/angústia
Preocupação com o futuro



Quem cuida de quem está cuidando da saúde da população?

Autocuidado implica priorizar-se.
Ao colocar seu bem estar em
segundo plano, você está se
colocando em risco, podendo afetar
sua saúde e seu desempenho
profissional.



CUIDE DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO!

Cuide-se

Adote as melhores estratégias para você!



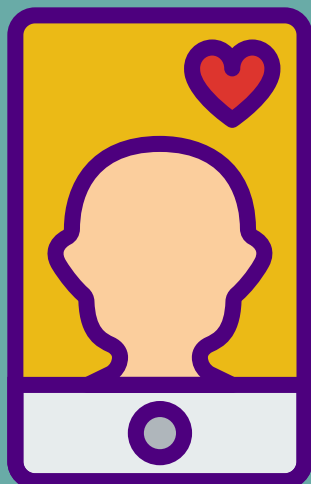
Descanse. Aproveite para dormir entre os seus turnos de trabalho.

Faça exercícios. Movimente-se em casa.



Tenha uma alimentação saudável.

Hidrate-se



Mantenha contato com sua rede de afeto, mesmo que de forma virtual (videochamadas podem ser aliadas).

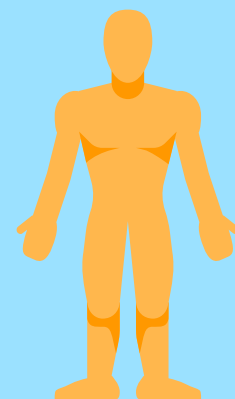
Cuide-se

Adote as melhores estratégias para você!



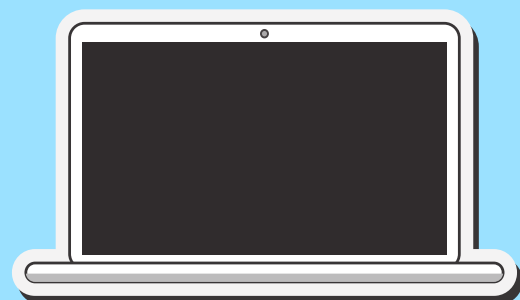
Se permita parar. É importante que você esteja bem para realizar o seu trabalho.

Preste atenção nos sinais do seu corpo.



Tenha troca de vivências com seus colegas. Compartilhe as experiências e angústias.

Busque acompanhamento psicológico. Neste momento de pandemia, os psicólogos estão autorizados a realizar atendimento on-line.



Estratégias de
enfrentamento

Compreensão
do processo de
adoecimento

IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Promove melhoras na
qualidade de vida

Ajuda a lidar melhor
com os momentos de
dificuldade

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. Inspire pelo nariz, enchendo o pulmão de ar e leve-o até o abdômen.
2. Expire lentamente pela boca, esvaziando o pulmão e o abdômen.

AUTOMASSAGEM

Com um pouco de óleo ou creme corporal, realize movimentos de deslizamento nos pés, mãos, braços e pernas. A massagem ajuda a liberar a tensão e relaxar.



ATENÇÃO PLENA

Sente-se em um lugar calmo e confortável. Feche os olhos e respire. Tenha como foco o seu corpo e a sua respiração. Busque prestar atenção no momento presente, sem julgamentos.



Evite

Para o seu bem-estar e melhor rendimento no trabalho!



Fumar.

É comum recorrer a essas substâncias na tentativa de diminuir o estresse e angústia, no entanto, elas podem afetar seu desempenho e, a longo prazo, causam malefícios à saúde.

Fazer uso de álcool e outras drogas.



Ler ou compartilhar notícias em excesso. Reserve um horário e uma fonte de informação confiável.



Sites confiáveis:

<https://covid.saude.gov.br>

Aplicativo: Coronavirus - SUS

ESTRATÉGIAS PARA A EQUIPE



Diálogo

Rotação de pessoal

Acolhimento

Escuta

Troca de experiências

Resolução de problemas

Implica troca de informações, bom relacionamento no trabalho em equipe, integração entre os membros, reconhecimento das limitações e estímulo as potencialidades individuais de cada profissional.

DIÁLOGO

Consiste em estar aberto para ouvir o outro. É uma ferramenta importante para a criação do vínculo entre os participantes, consequentemente contribui para o trabalho em equipe mais efetivo.

ESCUTA

TROCA DE EXPERIÊNCIAS

A partir da escuta ativa e respeito a novas idéias, o trabalho em equipe constitui uma importante estratégia de articular as ações de saúde. Os líderes das equipes podem adotar como estratégia profissionais mais experientes trabalhando junto com os novatos.

ACOLHIMENTO

É o ato de acolher e está diretamente relacionado à escuta e diálogo. Os profissionais devem oferecer apoio e cuidado uns aos outros. Considerando que boas relações contribuem com a redução do estresse e melhoram o ambiente de trabalho.

Facilitada através do diálogo transparente, respeito, confiança entre os membros, espaço adequado para discussão de ideias, gerenciamento do conflito e valorização do trabalho em equipe.

ROTAÇÃO DE PESSOAL

Sempre que possível, o chefe da equipe deve trocar profissionais de áreas mais estressantes para as menos estressantes. Essa estratégia é importante no cuidado com a saúde mental e pode proteger os profissionais do estresse crônico.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

AUTOCUIDADO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM TEMPOS DE **COVID-19**



O cuidado que
você tem com o
outro, é atravessado
pelo autocuidado.
Portanto, cuide de si!

Esse ebook serve de orientação,
observe o que faz sentido para
você e respeite o seu tempo.

REFERÊNCIAS

Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Março de 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>

Fiocruz. Lidando com o estresse durante a pandemia. Disponível em:<https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/imagensPortal/lidando_com_o_estresse_durante_a_pandemia_quadrado.jpg>

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordiol... [et al.]. - 5. ed. - Dados eletrônicos. - Porto Alegre: Artmed, 2014.

Ordem dos psicólogos; Direção Geral da Saúde (DGS). Autocuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia. Portugal, 2020.

Disponível em:

<<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/guia-de-autocuidado-e-bem-estar-dos-profissionais-de-saude-durante-a-pandemia-pdf.aspx>>

Starling, Carlos. Bem-estar dos profissionais da saúde: autocuidado durante a pandemia de COVID-19. Disponível em:

<<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/colunistas/carlos-starling/2020/04/04/noticias-saude,257234/bem-estar-dos-profissionais-da-saude-autocuidado-durante-coronavirus.shtml>>

Peruzzo, Hellen Emília, Bega, Aline Gabriela, Lopes, Ana Patrícia Araújo Torquato, Haddad, Maria do Carmo Fernandez Lourenço, Peres, Aida Maris, & Marcon, Sonia Silva. (2018). Os desafios de se trabalhar em equipe na estratégia saúde da família. Escola Anna Nery, 22(4), e20170372. Epub August 02, 2018