

**Plano de cuidados para a
saúde mental do colaborador
durante a pandemia:
CONECTADOS**

Complexo Hospitalar da UFC

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 2/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

Sumário

1. APRESENTAÇÃO.....	3
2. OBJETIVOS.....	3
3. AÇÕES.....	4
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
5. HISTÓRICO DE REVISÃO.....	34

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 3/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

1. APRESENTAÇÃO

Os trabalhadores são essenciais para o sucesso e cumprimento da missão social dos hospitais universitários da UFC: ensinar para transformar o cuidar.

A pandemia é um momento que requer atenção da instituição para os efeitos psicológicos, causados pelas incertezas, excesso de informações desencontradas, pelos riscos de contaminação e pela necessidade de afastamento social dos colaboradores.

O cotidiano foi transformado pela pandemia de Coronavírus, sendo observado, de modo geral, importante impacto sobre a saúde mental dos colaboradores, deixando-os mais tensos, temerosos e entristecidos.

Por ser o estresse um fator que pode comprometer a qualidade de vida dos trabalhadores e a segurança da assistência, o Complexo Hospitalar da UFC/Ebserh instituiu um plano de cuidados para saúde mental dos colaboradores, de modo a apoiá-los durante e após esta crise.

Este Plano reúne ações amparadas no Guia da OMS (OMS, 2020) para cuidados com a saúde mental durante pandemia da Covid-19, voltadas para a realidade do Complexo Hospitalar da UFC, e foi elaborado pelas Unidades de Atenção Psicossocial; Unidades de Reabilitação; Unidade de Desenvolvimento de Pessoas; Unidades de Comunicação Social e Gerência Administrativa do CH-UFC.

2. OBJETIVOS

Apresentar um plano com ações que serão realizadas para os colaboradores, como forma de:

1. Aumentar a capacidade de enfrentamento psicológico diante da crise;
2. Minimizar a ansiedade e o medo;
3. Promover sentimentos que favoreçam o clima organizacional e que potencialize a resposta satisfatória à crise;
4. Trabalhar estratégias de autocuidado e cuidado com o outro;
5. Promover a comunicação interna segura.

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 4/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

3. AÇÕES

Ação 1				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Criação e divulgação do Grupo de trabalho dos cuidados para a saúde mental durante a Pandemia	Para Colaboradores e lideranças	Geórgia Karine Lopes Soares - UDP	Na UDP Dia 23/03/2020	Atas de reunião;
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Criação do grupo de trabalho; 2. Organização das atividades; 3. Divulgação das atividades; 4. Registro das ações em processo SEI relacionado com o Processo 23533.009993/2020-14. 				
Cronograma de ações				
<p>Criar um grupo com representantes das Unidades de Atenção Psicossocial, Unidades de Reabilitação, Unidades de Comunicação Social e Unidade de Desenvolvimento de Pessoas do CH-UFC.</p> <p>Reunião inicial, dia 23/03/2020 e demais reuniões de acordo com a demanda.</p> <p>O GT planejou e executou ações até novembro de 2020, pois muitos colaboradores que fazem parte do Projeto Conectados tiveram que retomar as atividades nas áreas assistenciais com a reabertura dos ambulatórios a partir de julho de 2020. Mesmo assim, o projeto ainda conseguir realizar muitas ações até dezembro de 2020, como o caso do Plantão Psicológico online.</p> <p>No início de março de 2021, o Estado do Ceará apresentou o aumento nos casos de Covid, com isso o grupo de trabalho reuniu-se em 10/03/2021 para traçar as ações que poderiam ser retomadas com o objetivo de dar o suporte emocional aos colaboradores que estão sofrendo por exaustão ou por sofrimento pela morte de pacientes ou por perdas de entes queridos.</p>				


SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 5/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 2				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Produção de Material Psicoeducativo	Para lideranças e colaboradores	UDP/Serviço de Psicologia do HUWC e da MEAC/ UCS HUWC e MEAC	Na UDP/ Serviço de Psicologia do HUWC e da MEAC/ UCS HUWC e MEAC/ Início 26/03/2020	Postagens nos canais digitais de comunicação do Complexo.
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> Definição do conteúdo para o material Psicoeducativo digital; Será produzido o material informativo para os cuidados com a saúde mental; Elaboração da arte e edição dos vídeos; Aprovação pelo Comitê de Enfrentamento da Covid-19; Divulgação para os colaboradores. Será publicado gradativamente em todos os meios de comunicação interna até dia 30/04/2020 e depois conforme necessidade. <p>Salvar as Atas, registros fotográficos e o material produzido, em processo SEI relacionado com o Processo 23533.009993/2020-14</p>				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> Entrega do Material para UCS : CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA - dia 23/03/2020. Divulgação dia 26/03/2020; Entrega do material para UCS : VAMOS CUIDAR DE NOSSAS EQUIPE? – dia 30/03/2020. Divulgação dia 01/04/2020; Entrega do Material para UCS: 10 DICAS DE MEDITAÇÃO - dia 31/03/2020. Divulgação dia 04/04/2020; Entrega do material para UCS: Gestor, como você pode ajudar seu colaborador? – dia 20/05/2020. Divulgação dia 25/05/2020. 				

FIQUE ATENTO ÀS DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL:

- Mantenha-se conectado com as pessoas:** busque estabelecer uma relação de apoio com seus colegas, pois todos estamos atravessando a mesma experiência.
- Tenha cautela com o excesso de notícias:** informe-se em fontes seguras, como canais oficiais do Ministério da Saúde, da Ebserh e do Complexo Hospitalar da UFC.
- Tente se comunicar com seus colegas de forma gentil:** expresse-se de maneira compreensível e amigável e procure escutar antes de reagir.
- Favoreça seu bem-estar:** o bom-humor diminui a tensão e relaxa. No tempo livre, faça o que lhe dá prazer, como escutar música, ler, jogar e fazer atividades artísticas e manuais.
- Fortaleça sua rede de apoio:** utilize, quando possível, o contato virtual para trocar mensagens afetivas com seus amigos e familiares.
- Procure manter o otimismo:** Cultiva a positividade e incentive a solidariedade nesse momento.
- Cuide de você com:** dieta saudável, exercícios físicos e práticas de relaxamento. Na internet há aplicativos e vídeos com programas de atividades físicas e meditação em casa. No trabalho, tente fazer pausas e descansar entre os seus turnos.
- Peça ajuda se precisar:** se estiver sobrecarregado emocionalmente, ansioso, muito triste ou pensando em se machucar, procure ajuda.

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA



VAMOS CUIDAR DE NOSSAS EQUIPES?

Gestor, estamos todos conectados e precisamos encontrar estratégias para manter o equilíbrio e harmonia. Para isso, seguimos nossas principais dicas para você ajudar a sua equipe:

- Cuide-se bem** e peça ajuda sempre que precisar. O autocuidado vai ser um grande aliado para cuidar do outro.
- Crie momentos** relaxantes para você e para a sua equipe: aproveite a pausa do café.
- Compartilhe mensagens** e imagens de estímulo aos colegas que lutam com você.
- Acolha** o sofrimento do seu colaborador, **ajude-o** se você estiver bem para isso. Caso contrário, recomende a escuta psicológica presencial ou online.
- Mantenha** sua equipe **informada**. Use as fontes de informação oficial como o boletim diário da Superintendência, site da Ebserh, da Secretaria da Saúde e do Ministério da Saúde.
- Se alguém trazer uma ideia boa, **acolha e incentive-o** a colocar em prática.
- Converse** diariamente com seus colaboradores, mesmo aqueles em trabalho remoto. Pergunte como ele está se sentindo hoje.
- Informe e incentive** a participação da sua equipe em todas as boas ações que estão acontecendo dentro do CH-UFC.
- Seja construtivo:** elogiar os colegas gera motivação, julgue menos e acolha mais.
- Mostre-se disponível** para **escutar e apoiar** a equipe; seja atencioso e entenda o momento vivido pelo colaborador.

Contagante mesmo deve ser nosso cuidado pelo outro!

Comunicado 012/2020 Comitê Covid-19 | 01/04/2020

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA



SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 6/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

10 DICAS DE MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA

1. Não se trata de buscar controlar as sensações corporais, emoções e pensamentos, mas sim **estar atento e consciente** ao momento presente.
2. **Procure cultivar** a curiosidade enquanto pratica, como se fosse uma criança conhecendo o próprio corpo e a mente pela primeira vez.
3. **Pratique a meditação sem críticas e julgamentos.** Você está apenas aprendendo.
4. **Procure** uma forma de meditar que seja a mais confortável para você: sentado, deitado, a qualquer hora.
5. É comum que a mente divague e que você não **consiga ficar atento e consciente** como gostaria. Pratique da melhor forma que for possível.
6. Modito de forma regular: 10-15 minutos diariamente são suficientes para os **benefícios!**
7. A meditação do escaneamento corporal consiste em **observar as partes do corpo**, momento a momento, **descobrimo e explorando** as sensações presentes aqui e agora.
8. A prática da respiração consciente trata-se de notar os movimentos da respiração e o fluxo do ar, **trazendo a mente de volta** – sem julgamentos – quando ela divagar.
9. Não precisa fechar os olhos. É possível fazer a chamada "meditação informal" a qualquer momento: apenas **esteja atento** de forma plena àquilo que faz quando estiver tomando banho, escovando os dentes ou alimentando-se!
10. Pratique a meditação! Meditar trata-se de **viver a experiência e aprender com ela.**

Comunicado 04/2020 Comitê Covid-19 | 04/04/2020

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA

Figura 2 - Post sobre dicas de meditação divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp

GESTOR, COMO VOCÊ PODE AJUDAR O SEU COLABORADOR?

FIQUE ATENTO AOS SEGUINTE COMPORTAMENTOS DA SUA EQUIPE:

1. **Emoções fora do habitual**, como: agitação, choro fácil, apatia, agressividade, mudanças bruscas de humor.
2. **Queixas** de sinais físicos, como: dores frequentes de cabeça, cansaço, palpitação, pressão alta, dores musculares, distúrbios gastrintestinais, escarificações, falta ou excesso de fome.
3. **Queda na qualidade** das atividades, erros em tarefas que geralmente desempenham bem, irritabilidade com os colegas, dificuldade de concentração, lapsos de memória, paralisação diante de uma solicitação.
4. **Comentários** por parte do colaborador: "Não aguento mais essa vida", "Não tenho mais vontade de trabalhar ou de viver", "Minha vida não faz mais sentido", "Quero sumir".
5. Colaboradores que estão **se isolando** ou fazendo uso abusivo de álcool, drogas ou medicações.

O QUE VOCÊ PODE FAZER?

1. **Ouça** atentamente, buscando **compreender** as necessidades e preocupações do colaborador. Procure **não pressionar** o funcionário a falar, deixe que ela traga suas questões à medida que se sentir confortável para isso. É importante demonstrar calma através de seu tom de voz e expressão facial.
2. Informar que certas reações, como estresse, **ansiedade e medo**, são esperadas em uma situação como esta, e lembrar como foi o enfrentamento e ferramentas que a equipe utilizou em situações complexas antes da pandemia.
3. **Envolve** os funcionários, faça com que eles se sintam confiantes. Sabemos que o momento é delicado, mas os colaboradores tendem a seguir o exemplo do **líder**. Mostre-se confiante e seguro de suas atitudes.
4. Informe-o de todas as ações do **Conectados** - Plano de Saúde Mental dos Colaboradores durante a Pandemia, como o Plantão Psicológico e as Práticas Integrativas.

Tanto adaptado do Complexo HUPES

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA

Comunicado 042/2020 Comitê Covid-19 | 25/05/2020

Figura 5 - Post para os gestores divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp

complexohospitalardau • Seguindo

10 DICAS DE MEDITAÇÃO DE ATENÇÃO PLENA

1. Não se trata de buscar controlar as sensações corporais, emoções e pensamentos, mas sim **estar atento e consciente** ao momento presente.
2. **Procure cultivar** a curiosidade enquanto pratica, como se fosse uma criança conhecendo o próprio corpo e a mente pela primeira vez.

Comunicado 04/2020 Comitê Covid-19 | 04/04/2020

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA

complexohospitalardaufc Você já tentou meditar? 🧘 Os benefícios dessa prática são muitos e, neste momento de enfrentamento a uma pandemia, é um a excelente receita para a saúde mental do trabalhador. Confira estas dicas do projeto "Conectados" e se permita esse cuidado. ❤️ #VaiFicarTudoBem #covid_19 #coronavirus #empatia #solidariedade #meditação #meditation #saude #saudemental #atenção #atençãoplena #mindset #ceara #brasil #brazil

@ebserh @ufonforma @minsaude @mineducacao

2 d

Curtida por daniellecamposjornalista e outras 66 pessoas

147 CUA5

Adicione um comentário...

Figura 3 - Post sobre Meditação divulgado nas redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 7/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021 Versão: 3	Próxima revisão: 30/03/2023

Ação 3

O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO ?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Produção de Material áudio visual com dicas sobre o manejo das emoções para o autocuidado	Para colaboradores	Serviço de Psicologia do HUWC/MEAC UCS HUWC e MEAC	No Serviço de Psicologia Período de 2020	Postagens nos canais digitais de comunicação do Complexo.
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> Definição do conteúdo dos vídeos. Será produzido o material audiovisual com dicas sobre o manejo das emoções para o autocuidado no Serviço de Psicologia HUWC ; Gravação dos vídeos; Edição dos vídeos pela UCS MEAC; Aprovação pelo Comitê de Enfrentamento da Covid-19; Divulgação para os colaboradores. Serão publicados gradativamente em todos os meios de comunicação interna. 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> Entrega do material para UCS : VÍDEO ESTRATÉGIAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL – 27/03/2020. Divulgação dia 30/03/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO REAÇÕES ESPERADAS DURANTE A CRISE – 02/04/2020. Divulgação dia 07/04/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE ANSIEDADE – 10/04/2020. Divulgação dia 15/04/2020. Entrega do material para UCS: VÍDEO SOBRE GRATIDÃO – 23/04/2020. Divulgação dia 25/04/2020 Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE CUIDADO – 10/04/2020. Divulgação dia 28/04/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE O MEDO – 20/04/2020. Divulgação dia 18/05/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE COMPORTAMENTOS DE RISCO – 24/04/2020. Divulgação dia 11/05/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE UNIDADE COVID– 02/06/2020. Divulgação dia 15/06/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE O PACIENTE HOSPITALIZADO– 02/06/2020. Divulgação dia 15/06/2020. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE ESTRATÉGIAS DE CUIDADO– 02/06/2020. Divulgação dia 15/06/2020. 				

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 8/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

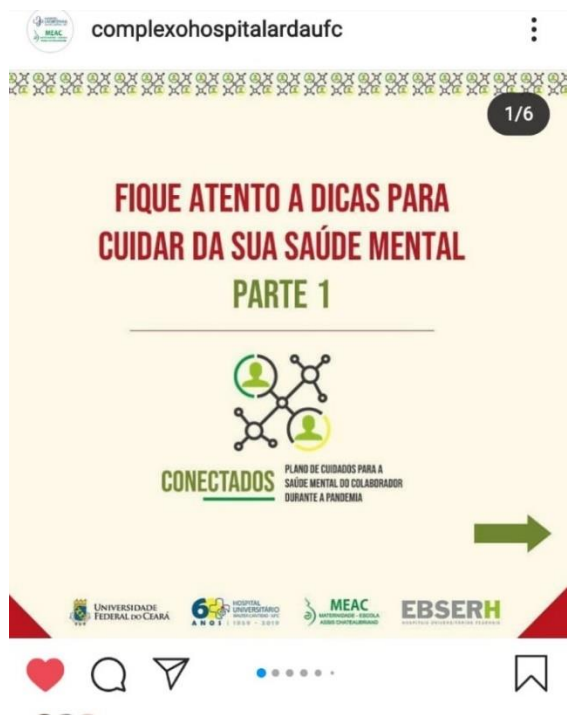


Figura 6 - Vídeo “dicas sobre cuidar da saúde mental” divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e nas redes sociais



Figura 7 – Vídeo “dicas sobre cuidar da saúde mental” divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e nas redes sociais

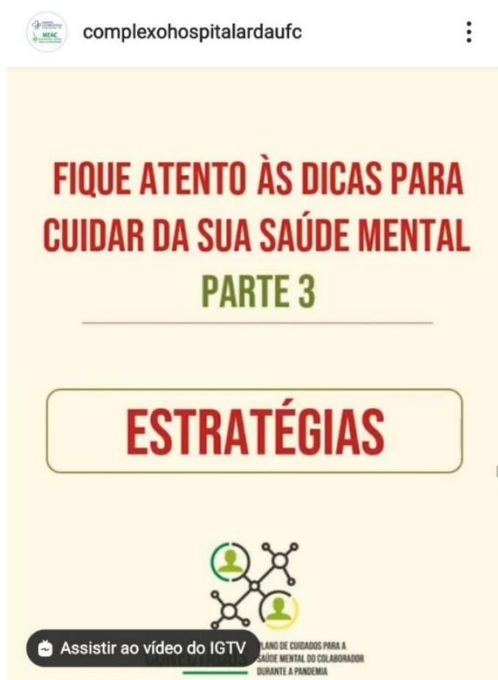


Figura 8 - Vídeo “Estratégias” divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e nas redes sociais

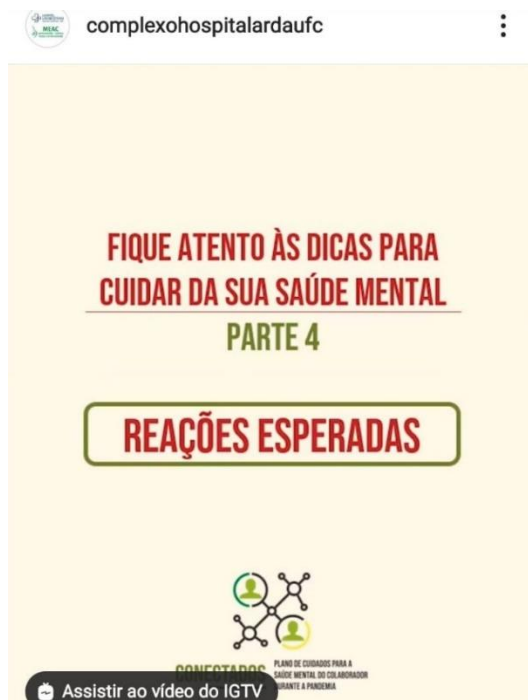


Figura 9 – Vídeo “Reações Esperadas!” divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e nas redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 9/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

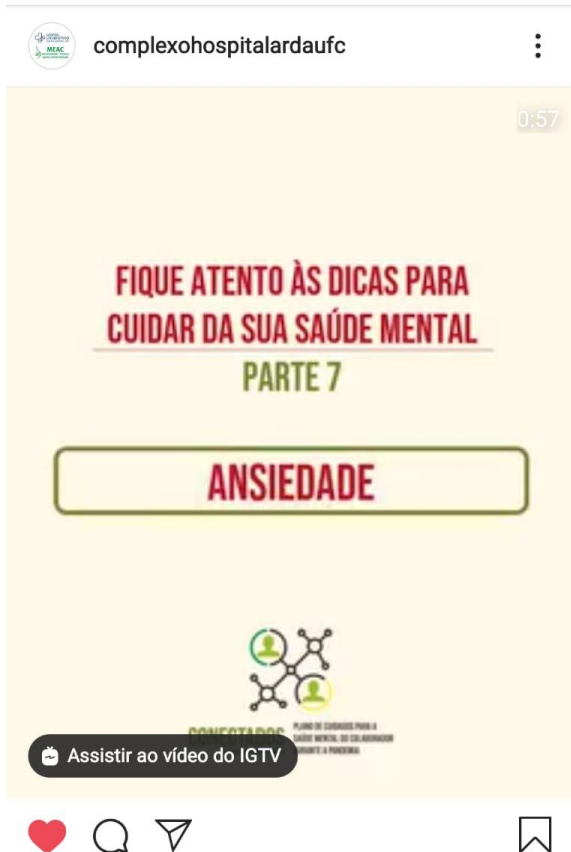


Figura 10 – Vídeo “Ansiedade” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

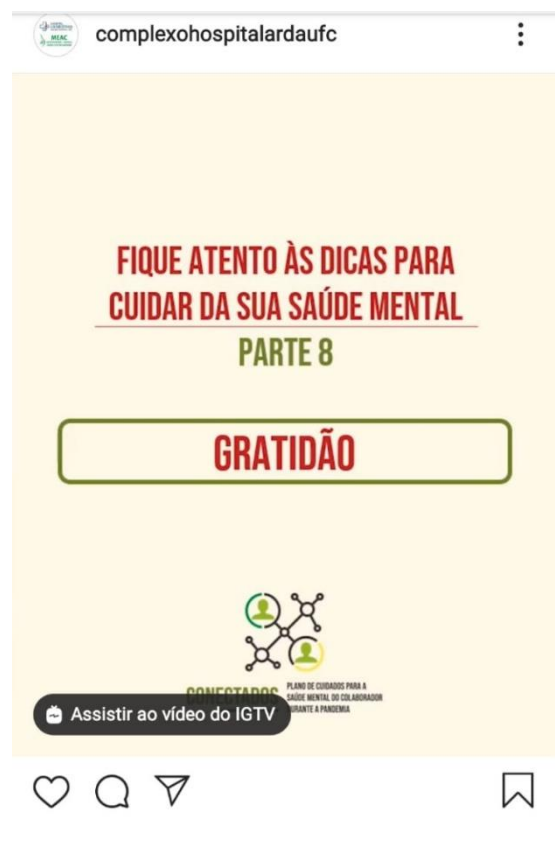


Figura 11 – Vídeo “Gratidão” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

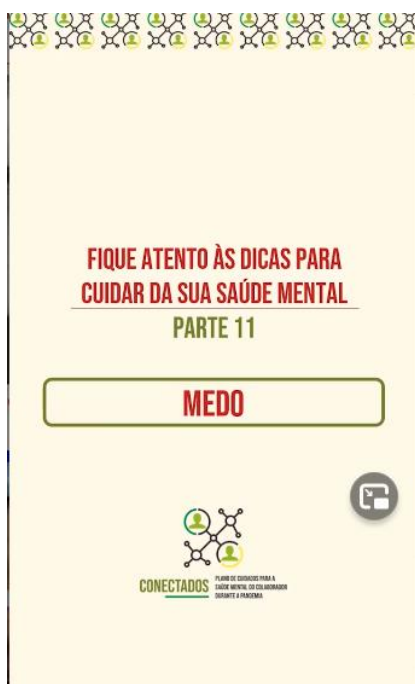
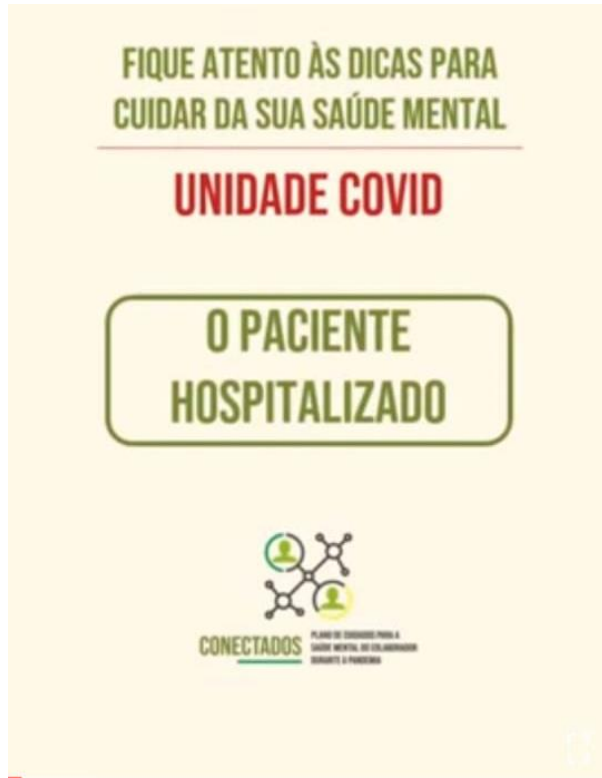


Figura 12 – Vídeo “Medo” divulgado nas redes sociais e WhatsApp



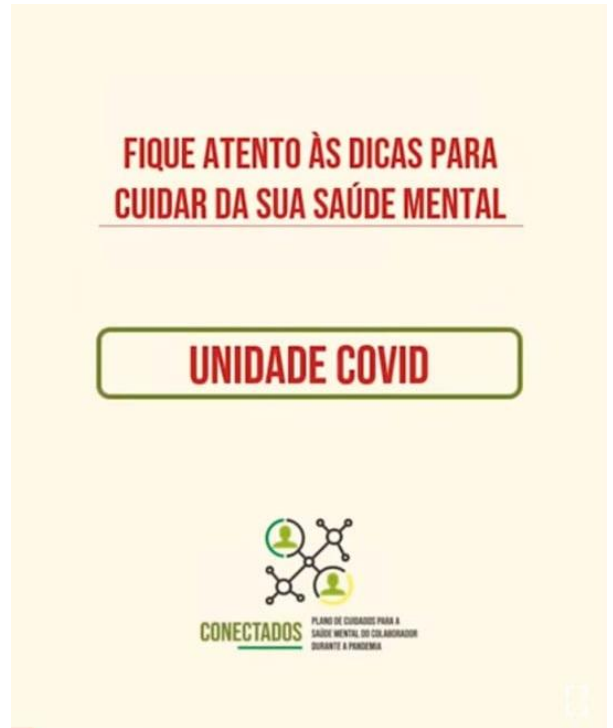
Figura 13 – Vídeo “Comportamento de Risco” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 10/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	



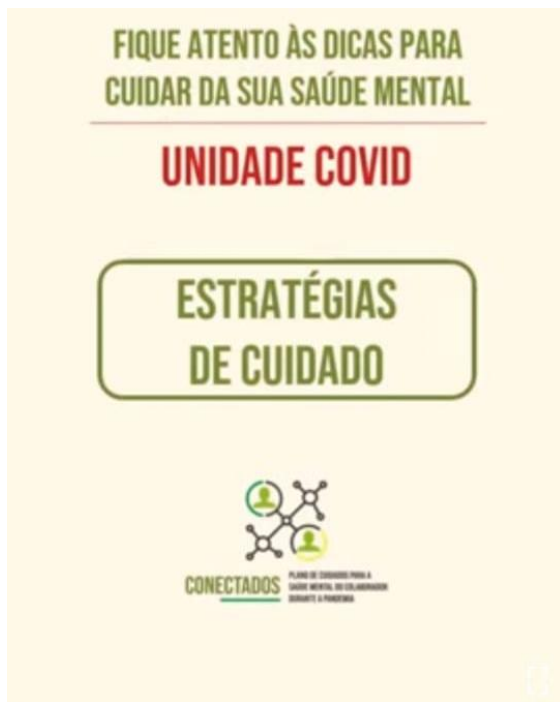
[CONECTADOS] Unidade Covid - Parte 2

Figura 14 – Vídeo “O paciente Hospitalizado” divulgado nas redes sociais e WhatsApp



[CONECTADOS] Unidade Covid - Parte 1

Figura 15 – Vídeo “Unidade Covid” divulgado nas redes sociais e WhatsApp



[CONECTADOS] Unidade Covid - Parte 3

Figura 16 – Vídeo “Estratégias de Cuidado” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 11/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Versão: 3
			Próxima revisão: 30/03/2023

Ação 4				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Produção de Material áudio visual com dicas de atividades físicas e técnicas de respiração para redução do stress	Para colaboradores	Unidade de Reabilitação HUWC/ UCS HUWC e MEAC	No HUWC Período de 2020	Postagens nos canais digitais de comunicação do Complexo.
COMO SERÁ FEITO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Definição do conteúdo dos vídeos; 2. Gravação dos vídeos. Será produzido o material audiovisual com dicas de atividades físicas para redução do stress na Unidade de Reabilitação do HUWC; 3. Edição dos vídeos pela UCS MEAC; 4. Aprovação pelo Comitê de Enfrentamento da Covid-19; 5. Divulgação para os colaboradores. Serão publicados gradativamente em todos os meios de comunicação interna e externa. 				
Cronograma de ações <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrega do material para UCS : VÍDEO ALONGAMENTO PARA PUNHOS – 10/04/2020. Divulgação dia 13/04/2020. 2. Entrega do material para UCS : VÍDEO RESPIRAÇÃO ALTERNADA – 10/04/2020. Divulgação dia 14/04/2020. 3. Entrega do material para UCS : VÍDEO ALONGAMENTO PEITORAL – 13/04/2020. Divulgação dia 28/04/2020. 4. Entrega do material para UCS : VÍDEO ALIVIANDO A TENSÃO MENTAL – 19/05/2020. Divulgação dia 22/06/2020. 5. Entrega do material para UCS : VÍDEO PREPARANDO-SE PARA A MEDITAÇÃO – 23/05/2020. Divulgação dia 23/06/2020. 				

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 12/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

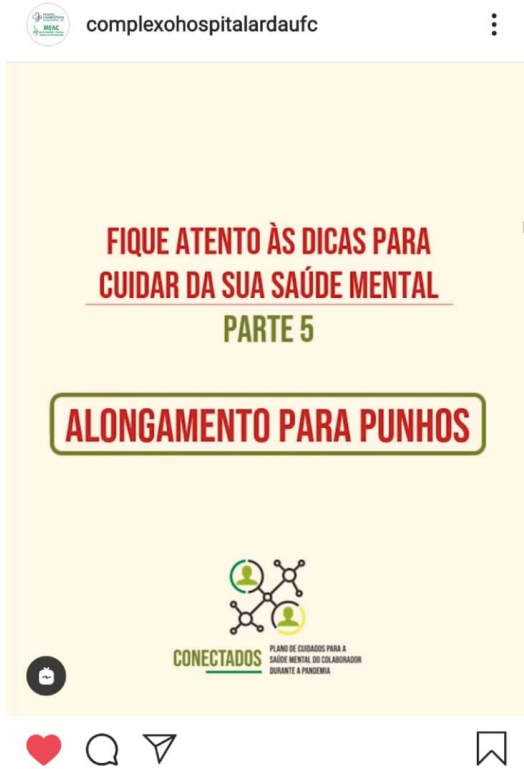


Figura 17 – Vídeo “Alongamento para punhos” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

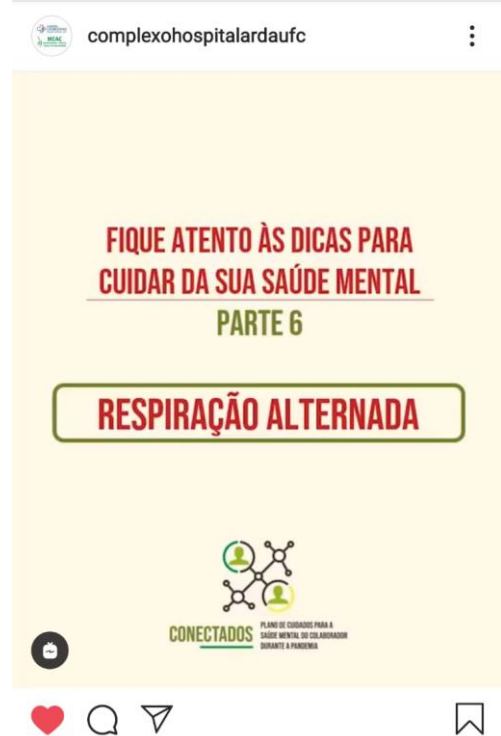


Figura 18 – Vídeo “Respiração Alternada” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

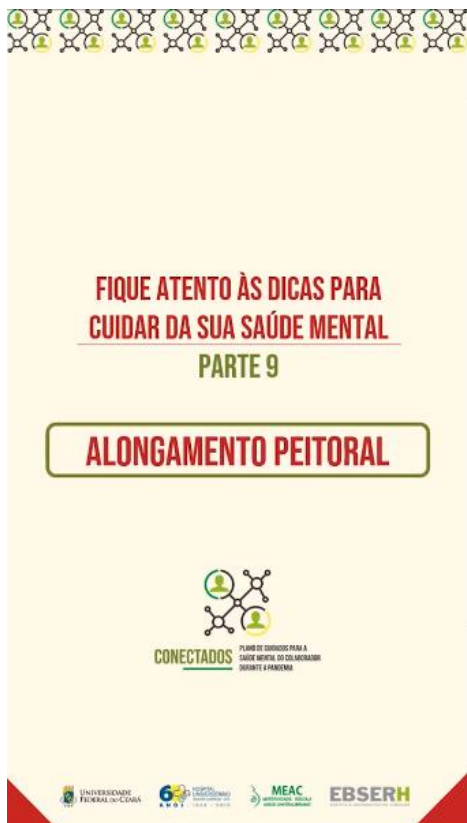


Figura 19 – Vídeo “Alongamento Peitoral” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

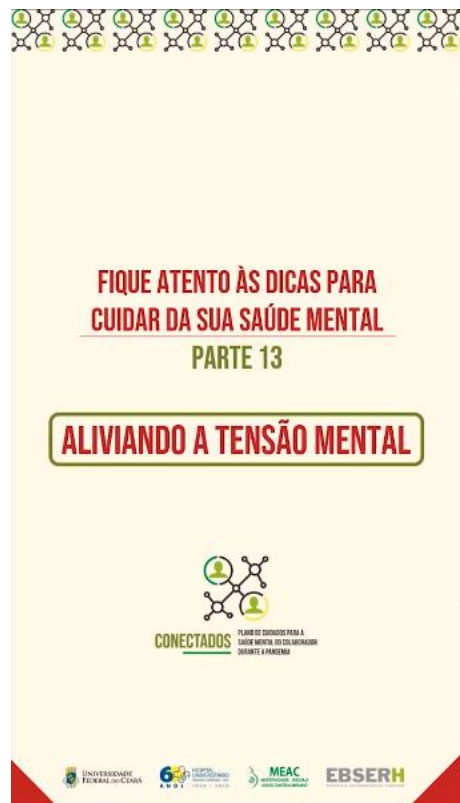


Figura 20 – Vídeo “Aliviando a tensão mental” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 13/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

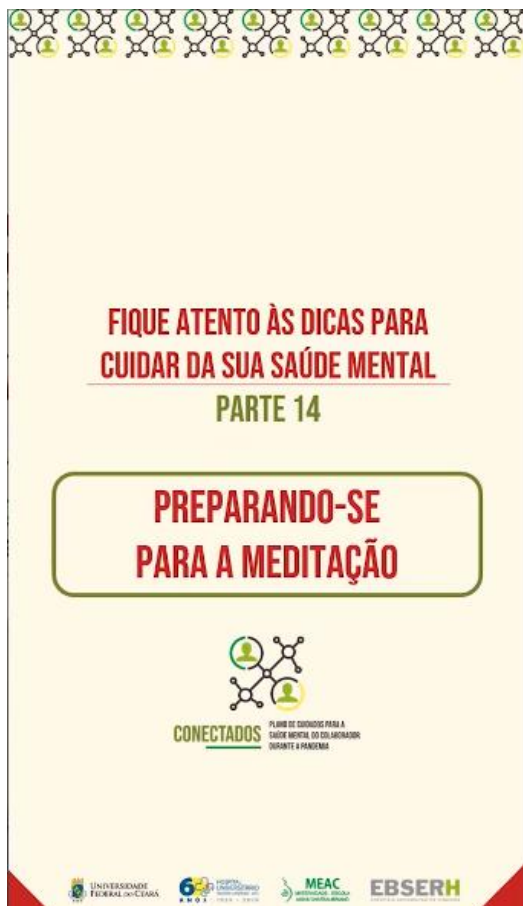


Figura 21 - Vídeo “Preparando-se para a meditação” divulgado nas redes sociais e WhatsApp

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 14/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 5				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Plantão Psicológico presencial e online	Para colaboradores e gestores	Psicólogas do HUWC e da MEAC/ divulgação pela UCSs	Nos ambulatórios HUWC e Serviço de Psicologia da MEAC 1º fase: 27/03 a 12/12/2020 2º fase: início 03/03/2021	Lista de presença. Divulgação prévia da ação aos colaboradores.
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboração de cronograma com horários, locais e profissionais do plantão psicológico 2. Reserva de local; 3. Aprovação pelo Comitê de Enfrentamento da Covid-19; 4. Divulgação entre os colaboradores dos locais de plantão presencial e online; 5. Divulgação entre os colaboradores de grupos externos que já realizam atendimento psicológico <i>on line</i> gratuitos; 6. Realização do Plantão; 7. Registro do Plantão. 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Divulgação de serviços de atendimento psicológico online gratuitos – 24/03/2020; 2. Reserva do local para atendimento presencial – até 26/03/2020; 3. Divulgação do plantão psicológico – 26/03/2020; 4. Início do Plantão Psicológico para os colaboradores a partir do dia 27/03/2020; 5. Retorno do Plantão Psicológico para os colaboradores a partir do dia 04/03/2021. 				



Figura 22 - Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp
OBS - Total de participantes até 23/11/2020: 85 colaborado

Figura 22 - Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp durante o ano de 2020

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 15/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3



ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

PARA COLABORADORES DO COMPLEXO HOSPITALAR DA UFC/EBSEH

Escolha o melhor horário e agende seu atendimento pelos telefones:
(85) 9 9134 - 3401 / 9 9271 - 7739

	8h às 12h	13h às 17h
Segunda	Ana Paula Torres - R	Elisângela Cavalcante - R
Terça	Ana Paula Torres - R	Elisângela Cavalcante - R
Quarta	Kátia Monteiro - P Elisângela Cavalcante - R	Ana Paula Torres - R
Quinta	Elisângela Cavalcante - R	Ana Paula Torres - R
Sexta	Ana Paula Torres - R	Ana Paula Torres - R

R - Atendimento remoto
P - Atendimento presencial na Sala 38
(térreo do prédio principal do HUWC, no antigo local do Ambulatório de Pneumologia)



Organização: Unidade de Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho - USOST



Figura 23 - Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp durante o ano de 2021

Ação 6				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Práticas Integrativas	Para colaboradores e gestores	Unidade de Atenção Psicossocial e Unidade de Reabilitação do HUWC/MEAC e UCS HUWC e MEAC	Salas de treinamento e ambulatórios da MEAC, Ambulatório de Saúde Mental HUWC 1º fase: 30/03 a 31/08/2020 2º fase: início 15/03/2021	Lista de presença; Postagens nos canais digitais de comunicação do Complexo. Registro Fotográfico

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 16/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

COMO SERÁ FEITO:

1. Elaboração de cronograma para as práticas;
2. Reserva do Local;
3. Aprovação pelo Comitê de Enfrentamento da Covid-19;
4. Divulgação entre os colaboradores;
5. Realização das práticas. Serão disponibilizadas técnicas de respiração, relaxamento, automassagem, meditação guiada, constelação de temas como medo, ansiedade, coronavírus dentre outros, realizada pelos profissionais da unidade de reabilitação e psicologia da MEAC;
6. Registro das práticas.

Cronograma de ações

1. Reserva do local – até 26/03/2020;
2. Divulgação do cronograma das práticas – 03/04/2020;
3. Início das práticas – dia 06/04/2020.



PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA O COLABORADOR DO COMPLEXO HOSPITALAR

VENHA SE CONECTAR CONOSCO!

O Projeto CONECTADOS está oferecendo algumas atividades para você, colaborador, para favorecer o manejo do stress no momento atual.

HUWC
Salas 04, 05 e 06 no Ambulatório de Saúde Mental

Às segundas e quartas-feiras:
- Respiração diafragmática / Relaxamento físico e mental
- Relaxamento / Alongamento
Horários:
8h às 8h20 / 9h às 9h20
13h30 às 13h50 / 14h30 às 14h50

Às terças e quintas-feiras:
- Respiração diafragmática / Meditação
- Relaxamento/Estimulação sensorial
Horários:
8h às 8h20 / 9h às 9h20
13h30 às 13h50 / 14h30 às 14h50

Sábados
- Respiração Diafragmática
- Relaxamento físico e mental
- Alongamento
Horários:
8h às 11h
- Relaxamento Físico e Mental
- Alongamento
Horários:
14h às 17h

Duração de 30 min cada prática.

Participe! O autocuidado vai ser fundamental para manter o seu equilíbrio e para você cuidar dos seus familiares e amigos do trabalho.

Mais informações: UDP – ramal 8188

Obs: as atividades são individuais e realizadas pelos residentes da saúde mental, fisioterapeutas, enfermeiros, terapeutas ocupacionais e psicólogos.

Comunicado 015/2020 Comitê Covid-19 | 03/04/2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ | 60 ANOS | HOSPITAL UNIVERSITÁRIO WALTER CANTÍDIO - UFC | 1958 - 2019 | MEAC MATERNIDADE - ESCOLA ASSIS CHATEAUBRIAND | EBSEH HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

Figura 24 – Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp durante o ano de 2020

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 17/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

PRÁTICAS INTEGRATIVAS PARA O COLABORADOR DO COMPLEXO HOSPITALAR

VENHA SE CONECTAR CONOSCO!

O Projeto CONECTADOS está oferecendo algumas atividades para você, colaborador, para favorecer o manejo do stress no momento atual.

MEAC
Sala 1, do 3º andar

Às segundas, terças, quintas e sextas-feiras:
- Técnicas de respiração + alongamento, vivências e relaxamento
Horários:
7h30 às 8h / 8h às 8h30
17h30 às 18h / 18h às 18h30

Às segundas e quartas-feiras:
- Constelação Temática
Horários:
9h às 10h / 14h às 15h

Participe! O autocuidado vai ser fundamental para manter o seu equilíbrio e para você cuidar dos seus familiares e amigos do trabalho.

Mais informações: UDP - ramal 8188

Obs: as atividades são individuais e realizadas pelos residentes da saúde mental, fisioterapeutas, enfermeiros, terapeutas ocupacionais e psicólogos.

Comunicado 015/2020 Comitê Covid-19 | 03/04/2020

Figura 25 – Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp durante o ano de 2020

OBS: Total de participantes até dia 23/11 : 603 colaboradores

VENHA SE CONECTAR CONOSCO!

O Projeto Conectados está oferecendo algumas atividades para você, colaborador do HUWC ou da MEAC, para favorecer o manejo do estresse no momento atual.

Práticas Integrativas
Atividades na MEAC

- TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO
- ALONGAMENTO CORPORAL
- VIVÊNCIAS E RELAXAMENTOS

SALA 202, 2º ANDAR
SEG E TER:
9H30 ÀS 10H / 10H ÀS 10H30
QUA E SEX:
15H30 ÀS 16H / 16H ÀS 16H30

- CONSTELAÇÃO FAMILIAR

PSICÓLOGA EVELYNE NUNES
SEGUNDAS-FEIRAS:
13H30 ÀS 15H30

LOCAL:
SALA DE REUNIÃO DO AMBULATÓRIO ADOLESCENTE
AGENDAMENTO NO RAMAL:
8559

Obs: As atividades serão realizadas com até 3 colaboradores por horário, respeitando as medidas de distanciamento social.

Mais informações: Unidade de Reabilitação - ramal 8568

Figura 26 – Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp durante o ano de 2021

VENHA SE CONECTAR CONOSCO!

O Projeto Conectados está oferecendo algumas atividades para você, colaborador do HUWC ou da MEAC, para favorecer o manejo do estresse no momento atual.

Práticas Integrativas
Ambulatório de Saúde Mental do HUWC

AROMATERAPIA MASSAGEM + ESTIMULAÇÃO SENSORIAL, VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

SEG À SEX, SALA 6:
8H ÀS 11H
SEG, QUA E SEX, SALAS 4 E 5:
13H30 ÀS 17H

AURICULOTERAPIA TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO + RELAXAMENTO MEDITAÇÃO GUIADA E VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

TER E QUA, SALAS 4 E 5:
13H30 ÀS 17H

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO + RELAXAMENTO MEDITAÇÃO GUIADA E VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

SEG, TER E QUI, SALA 6:
8H ÀS 11H
SEG, TER E QUA, SALAS 4 E 5:
13H30 ÀS 17H

Mais informações: Unidade de Desenvolvimento de Pessoas - ramal 8188

Figura 27 – Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp durante o ano de 2021

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 18/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 7				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Mural da gratidão	Para colaboradores e gestores	UDP/ UCS MEAC	Nos murais da MEAC e do HUWC/ dia 30/04/2020	Registro fotográfico; Postagens nos canais digitais de comunicação do Complexo
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Divulgação e incentivo para que os colaboradores expressem sua gratidão; 2. Será enviado para o colaborador a pergunta: Por qual motivo você é grato hoje? 3. O colaborador irá responder por whatsapp e e-mail (google forms); 4. A UDP vai receber todas as respostas; 5. Serão montados dois murais físicos, um em cada hospital, com as respostas dos colaboradores. A gratidão estimula sentimentos positivos, importantes para o enfrentamento do cenário atual. 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Divulgação interna – a partir do dia 17/04/2020 2. Envio da pergunta: Por qual motivo você é grato hoje? – até dia 27/04/2020 3. Montagem dos murais – dia 30/04/2020 				



Figura 28 – Divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA

Mural da Gratidão

"Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu. É sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu. É sobre ser abrigado e também ter morada em outros corações. É assim ter amigos contigo em todas as situações".

O trecho da música de Ana Vilela nos traz a inspiração da gratidão por pequenos gestos ou momentos cotidianos. A psicologia positiva, enquanto ciência, nos mostra que a gratidão é uma das emoções positivas e que aplicá-la no nosso dia a dia pode nos proporcionar um grande bem-estar e proteger a nossa saúde mental. Pensando nisso, gostaríamos de, juntamente com você, construir os murais da gratidão do Complexo Hospitalar da UFC.

Para, pense, reflita e nos diga:

*Obrigatório

Por qual motivo você é grato hoje? *

Sua resposta

Qual a sua unidade? *

Sua resposta

Quer se identificar? Se sim, nos diga abaixo qual o seu nome (opcional).

Sua resposta

Figura 29 – Por qual motivo você é grato hoje? Divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 19/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	



Figura 30 – Mural no HUWC



Figura 31 – Mural na MEAC

OBS: Total de 90 mensagens

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 20/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 8				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Capacitação sobre autocuidado e aspectos psicossociais para os novos profissionais contratados para trabalhar na linha de frente da Unidade Covid do Complexo Hospitalar	Para novos colaboradores	Serviço de Psicologia HUWC/UDP	Presencial nas salas de treinamentos do CH-UFC	Lista de frequência e registro fotográfico
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboração do treinamento; 2. Inclusão do treinamento na programação da Integração do CH-UFC. 3. Realização do treinamento. 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Treinamentos realizados no período de abril a julho de 2020. 				



Figura 32 – Registro da ocorrência do treinamento



Figura 33 – Capa do treinamento



Figura 34 – Registro da ocorrência do treinamento

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 21/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 9				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Continuidade da Assistência de Psiquiatria para colaboradores	Para colaboradores e gestores	Unidade de Atenção Psicossocial HUWC	No ambulatório de saúde mental	Prontuário
COMO SERÁ FEITO:				
1. Manutenção do funcionamento normal do ambulatório de psiquiatria de forma a não descontinuar a assistência dos colaboradores no momento de crise e aumento do número de vagas para primeiros atendimentos.				
Cronograma de ações				
2. Atendimentos às sextas-feiras conforme agenda já existente no sistema;				



Figura 35 – Fluxo para o Plantão Psiquiátrico

OBS - Total de participantes até jul/2020 – 32 participantes

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 22/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 10				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Banners de agradecimento e apoio na entrada dos hospitais	Para todos os colaboradores	UCSs/ UDP	Na entrada dos hospitais	Registro fotográfico
COMO SERÁ FEITO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. As UCSs farão a arte e o orçamento para produção dos banners; 2. Será solicitado apoio do sindicato para a execução da ação; 3. Será elaborada uma frase de apoio e reconhecimento aos profissionais. Serão feitos banners de agradecimento e reconhecimento do trabalho dos colaboradores no cenário atual, expostos na entrada dos hospitais a partir do dia 04/05. 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Busca de parceria para confecção – até dia 24/04; 2. Confecção do banner – até dia 30/04; 3. Exposição dos banners – até 04/05. 				



Figuras 36 e 37 – Exposição dos banners

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 23/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 11				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Monitoramento da saúde mental dos colaboradores do CH-UFC durante a pandemia da Covid-19	Para todos os colaboradores do CH-UFC	UDP/ Serviço de Psicologia HUWC/ Serviço de Saúde Mental do HUWC	HUWC e MEAC/ Abril e Maio de 2020	Por meio da avaliação dos questionários
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Será elaborado um questionário para avaliar o impacto da Covid-19 na saúde mental dos colaboradores do CH-UFC durante a pandemia da covid-19; 2. Será realizado um pré-teste no questionário; 3. Será enviado o questionário por meio de e-mail e whatsapp para todos os empregados responderem; 4. Serão coletados todos os dados; 5. Será feita a análise de todos os dados; 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abril 2020 – Construção e pré teste do questionário; 2. Abril e Maio 2020 – Aplicação do questionário e instrumento SRQ20 3. Julho 2020 – Análise dos dados 				

Acompanhamento da saúde mental dos colaboradores do CH-UFC durante a pandemia da Covid-19

Prezado(a) colaborador(a), gostaríamos de convidar você para responder as perguntas

sobre a saúde mental do profissional que tem por objetivo avaliar o impacto da epidemia da COVID-19 na saúde mental dos colaboradores Complexo Hospitalar da UFC.

O resultado obtido será utilizado para desenvolver ações de apoio à saúde mental dos colaboradores do Complexo Hospitalar, durante a pandemia.

Destacamos que a sua participação é VOLUNTÁRIA e garantimos o ANONIMATO de suas informações, uma vez que não será solicitado nenhum dado de identificação pessoal.

Para participar, basta que você preencha esse questionário de acordo com sua percepção e experiência atual.

Leva no máximo 5 minutos! Sua participação é MUITO IMPORTANTE e poderá contribuir para entendermos melhor a repercussão da pandemia na saúde mental do trabalhador.

Desde já agradecemos a sua contribuição!

[Próxima](#)

OBS – 870 colaboradores responderam à pesquisa

Figura 38 – Divulgação da pesquisa

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 24/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

Ação 12				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Lives com vídeo aulas sobre práticas de Meditação guiadas e transtornos alimentares	Para colaboradores e gestores	Unidades de Atenção Psicossocial /UCS MEAC e SGPTI	Na plataforma Microsoft Teams	Canais digitais de comunicação do Complexo e Wallpaper
<p>COMO SERÁ FEITO:</p> <ol style="list-style-type: none"> Serão realizadas lives sobre cuidados com a saúde mental para os profissionais da saúde, a importância da meditação e seus efeitos positivos e transtornos alimentares na pandemia; Cada live terá duração de 1 hora e depois será disponibilizada no Youtube do Complexo Hospitalar da UFC; Serão realizadas meditações online guiadas . <p>Cronograma de ações</p> <p>1º Live: Cuidando da saúde mental em tempos de covid-19 – dia 22/04/2020;</p> <p>2º Live: Meditação de atenção plena para autocuidado e gestão da saúde mental para os colaboradores – dia 22/05/2020;</p> <p>3º Live: Transtornos alimentares na Pandemia – dia 25/04/2020.</p>				

Olá, colaborador!

Sabemos que, em tempos difíceis, é importante cuidar da nossa mente. É pensando nisso que o **Projeto Conectados** vai promover uma **live** com o psiquiatra da MEAC, Dr. Igor Emanuel.

Tema: "Cuidando da saúde mental em tempos de Covid-19 - Prevenção e tratamento para os transtornos mentais".

Quando? Dia 22/04 (quarta-feira), às 11h

Para participar, basta clicar no convite, na plataforma **Teams**.

Para ingressar na sala de encontros do **Teams**, é só escanear o **QR-code** e escolher a opção **INGRESSAR NA WEB**.

Estamos lhe aguardando!

Se preferir, acesse: tiny.cc/conectadoslive

[LIVE]
Dr. Igor Emanuel
Psiquiatra da MEAC

Compartilhado em 02/04/2020 Comité Covid-19 | 20/04/2020

CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ | HOSPITAL UNIVERSITÁRIO WALTER CANTÍDIO - UFC | MEAC | EBSEH

Figura 39 - Post divulgado por e-mail Marketing e WhatsApp

Procurar ou digite um comando

A gravação foi iniciada. A participação na reunião indica seu consentimento para ser incluído na gravação da reunião.

Política de Privacidade Ignorar

Mas e adaptar serve?

- 2 estudos de revisão demonstraram que **ansiedade e depressão melhoraram com o exercício físico HIIT**
- Exercício físico = tratamento ativo

02:13:16

Solicitar controle

Igor Emanuel (Moderador) e Mariana Gomes

Pessoas

Consulter alguém

Aguardando no lobby (1)

- Olga Silva (Convidado) Admitido...
- Apresentadores (46) Alterar muitos de todos
- Danielle Campos De Aguiar (Convidado)
- Adelmoventes (Convidado)
- Agnieszka Alves Sales (Tudo de organização)
- Ana Paula Torres De Nascentes...
- Ana Jéssy (Convidado)
- Ana Karine (Convidado)
- Aparecida Araújo (Tudo de organização)
- Carla Ramos (Convidado)
- Cheliane Alves (Convidado)
- Cláudio (Convidado)

Figura 40 - Live no teams

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 25/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Versão: 3
			Próxima revisão: 30/03/2023





•[LIVE]
Dr. Igor Emanuel
Psiquiatra da MEAC



CONECTADOS PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA

Olá, gestor!

Como você está? Quais os sentimentos da sua equipe? Vamos parar e doar um tempo para essas reflexões? O **Projeto Conectados** vai promover uma **live** pensando no seu autocuidado e da sua equipe.

Tema: "Meditação de atenção plena para o autocuidado e gestão da saúde mental dos colaboradores"

Quando: 22/05 (sexta), 13h30

Para participar, você precisa entrar na plataforma **Teams**, clicando **NO LINK ABAIXO** e escolhendo a opção **INGRESSAR NA WEB**.

Estamos aguardando você!

Comunicado 040/2020 Comitê Covid-19 | 20/05/2020



Figura 41 - Post divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais



Olá, colaborador!

Sabemos que, em tempos difíceis, é importante cuidar da nossa mente. É pensando nisso que o **Projeto Conectados** vai promover uma **live** com a Psicóloga Virgínia Serpa e a Psiquiatra Camila Herculano.

Tema: "Transtornos alimentares na Pandemia".

Quando? Dia 25/06 (quinta-feira), das 15h às 16h.

Qual a sua dúvida sobre o tema? Envie para: udp.huwc.meac@ebserh.gov.br, até às 11h do dia 25/06 (quinta-feira).

Para ingressar na sala de encontros do **Teams**, basta usar o link abaixo e escolher a opção **INGRESSAR NA WEB**.

www.tinyurl.com/conectadostranstornoalimentar

Estamos lhe aguardando!

•[LIVE]



Virgínia Serpa
Psicóloga



Camila Herculano
Psiquiatra

Comunicado 059/2020 Comitê Covid-19 | 23/06/2020



Figura 42 - Post divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 26/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

Ação 13

O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Vídeos e live no mês de setembro – Prevenção ao suicídio	Para colaboradores e gestores	Unidade de Atenção Psicossocial do HUWC e da MEAC/UCS MEAC, UDP e Pravida.	Na plataforma Microsoft Teams	Canais digitais de comunicação do Complexo e Wallpaper

COMO SERÁ FEITO:

1. Definição do conteúdo dos vídeos
2. Será produzido o material audiovisual sobre prevenção do suicídio
3. Gravação dos vídeos
4. Edição dos vídeos pela UCS MEAC
5. Convidar um profissional com grande conhecimento no assunto para falar sobre o assunto aos colaboradores por meio de uma live
6. Divulgação para os colaboradores.
7. Serão publicados gradativamente em todos os meios de comunicação interna.

Cronograma de ações

1. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE MITOS E VERDADES – 28/08/2020. Divulgação dia 04/09/2020.
2. Entrega do material para UCS : VÍDEO 40 SEGUNDOS – 10/09/2020. Divulgação dia 15/09/2020.
3. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE PREVENÇÃO DO SUICÍDIO NA GESTAÇÃO – 10/09/2020. Divulgação dia 18/09/2020.
4. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE AUTOUIDADO COMO PREVENÇÃO DO SUICÍDIO – 18/09/2020. Divulgação dia 23/09/2020.
5. Entrega do material para UCS: VÍDEO SOBRE QUANDO E ONDE PROCURAR AJUDA – 20/09/2020. Divulgação dia 29/09/2020
6. LIVE: SETEMBRO AMARELO – PANDEMIA E DEPRESSÃO – 10/09/2020.

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 27/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	



Figuras 43 a 47 - Posts divulgados por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 28/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3



O PROJETO CONECTADOS CONVIDA OS COLABORADORES DO HUWC E DA MEAC



Palestrante
Prof. Dr. Fábio Gomes de Matos e Souza

Psiquiatra do Hospital
Universitário Walter
Cantídio

Docente da Universidade
Federal do Ceará

Coordenador do
PRAVIDA (Programa de
Apoio à Vida) da UFC

[PALESTRA ONLINE]

**SETEMBRO AMARELO:
PANDEMIA E DEPRESSÃO**

10 de setembro, das 11h às 12h



Como participar

PELO COMPUTADOR

Acesse, pelo **Whatsapp Web**, a plataforma **Teams**, clicando **NO LINK ABAIXO** e escolhendo a opção **INGRESSAR NA WEB**.

PELO CELULAR

Você precisa ter o app **Teams instalado no celular**. Assim, clique **NO LINK ABAIXO** e escolha a opção **INGRESSAR NA REUNIÃO**.

Comunicado 84/2020 Comitê Covid-19 | 01/09/2020

Figura 48 - Post divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 29/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

Ação 14

O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Vídeos no mês de novembro sobre Assédio moral e sexual e os prejuízos para a saúde mental do colaborador	Para colaboradores e gestores	UDP e UCS MEAC	Na UDP	Canais digitais de comunicação do Complexo e Wallpaper

COMO SERÁ FEITO:

1. Definição do conteúdo dos vídeos
2. Será produzido o material audiovisual sobre assédio moral e sexual: comunicar é preciso
2. Gravação dos vídeos
3. Edição dos vídeos pela UCS MEAC
4. Divulgação para os colaboradores
5. Serão publicados gradativamente em todos os meios de comunicação interna.

Cronograma de ações

1. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE APRESENTAÇÃO DA AÇÃO E O QUE SERÁ TRABALHADO – 01/11/2020. Divulgação dia 11/11/2020.
2. Entrega do material para UCS : VÍDEO O QUE É ASSÉDIO MORAL E O QUE É ASSÉDIO SEXUAL– 12/11/2020. Divulgação dia 17/11/2020.
3. Entrega do material para UCS : VÍDEO SOBRE TIPOS DE ASSÉDIO MORAL – 15/11/2020. Divulgação dia 18/11/2020.
4. Entrega do material para UCS : VÍDEO CONSEQUÊNCIAS DO ASSÉDIO MORAL – 15/11/2020. Divulgação dia 19/11/2020.
5. Entrega do material para UCS : VÍDEO O QUE NÃO É ASSÉDIO MORAL– 18/11/2020. Divulgação dia 20/11/2020.
6. Entrega do material para UCS : VÍDEO COMO IDENTIFICAR O ASSÉDIO MORAL– 20/11/2020. Divulgação dia 23/11/2020.
7. Entrega do material para UCS : VÍDEO PREVENÇÃO AO ASSÉDIO MORAL 1– 20/11/2020. Divulgação dia 24/11/2020.
8. Entrega do material para UCS : VÍDEO PREVENÇÃO AO ASSÉDIO MORAL 2– 20/11/2020. Divulgação dia 26/11/2020.
9. Entrega do material para UCS : VÍDEO EMPATIA ASSERTIVA– 22/11/2020. Divulgação dia 27/11/2020.
10. Entrega do material para UCS : VÍDEO COMO DENUNCIAR ASSÉDIO MORAL E SEXUAL– 25/11/2020. Divulgação dia 30/11/2020.

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 30/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	



Figuras 49 a 54 - Posts divulgados por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO		PLA.SUPER.002 – Página 31/35
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS		Emissão: 30/03/2021
			Próxima revisão: 30/03/2023
			Versão: 3

Ação 15				
O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Vídeos no mês de Janeiro sobre cuidados com a saúde mental	Para colaboradores e gestores	USOST, Unidade de Atenção Psicossocial I do HUWC e da MEAC	USOST e Unidade de Atenção Psicossocial do HUWC e da MEAC	Canais digitais de comunicação do Complexo e Wallpaper
COMO SERÁ FEITO:				
<ol style="list-style-type: none"> Definição da programação; Divulgação da programação; Execução das ações: duas lives e uma blitz no hall do HUWC e da MEAC 				
Cronograma de ações				
<ol style="list-style-type: none"> Palestra virtual: Práticas de Saúde Mental e Espiritualidade no dia 13/01/2021; Palestra virtual: Manutenção da Saúde Mental em Ocorrências Adversas no dia 27/01/2021; Blitz Educativas nos dias 19 e 20/01/2021; Video sobre Saúde Mental divulgado no dia 18/01/2021. 				



Figura 55 - Post divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais



Figura 56 - Post divulgado por e-mail Marketing, WhatsApp e redes sociais

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 32/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

Ação 16

O QUE SERÁ FEITO	PARA QUEM?	QUEM FARÁ/ RESPONSÁVEL	ONDE?/QUANDO?	COMO REGISTRAR A AÇÃO E AVALIAR
Curso sobre Gestão das Emoções	Para colaboradores e gestores	UDP	Período de novembro de 2020 a maio de 2021.	Canais digitais de comunicação do Complexo e Wallpaper
COMO SERÁ FEITO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Definição de conteúdo programático; 2. Contratação do Instrutor; 2. Divulgação do curso; 3. Inscrição dos colaboradores no curso; 4. Realização do curso; 5. Avaliação do curso. 				
Cronograma de ações <ol style="list-style-type: none"> 1. Realização do curso Gestão das Emoções – 1º turma no período de 16 a 20/11/2020; 2. Realização do curso Gestão das Emoções – 2º turma no período de 22 a 26/02/2021; 3. Realização do curso Gestão das Emoções – 3º turma no período de 22 a 29/03/2021; 4. Realização do curso Gestão das Emoções – 4º turma no período de 12 a 16/04/2021; 5. Realização do curso Gestão das Emoções – 5º turma no período de 03 a 07/05/2021; 6. Realização do curso Gestão das Emoções – 6º turma no período de 24 a 29/05/2021; 				

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE			
Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 33/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	



https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/ch-ufc/comunicacao/ultimas-noticias/ch-ufc-investe-na-gestao-das-emocoes-dos-colaboradores

MENTORH Login

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares

Emoções dos colaboradores

CH-UFC investe na Gestão das Emoções dos colaboradores

Publicado em 04/03/2021 11h04 | Atualizado em 04/03/2021 11h42

Figura 57 - Post divulgado nas redes sociais e intranets dos Hospitais



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as ações deste protocolo devem ser adotadas como referência para os cuidados da saúde mental dos colaboradores do Complexo Hospitalar da UFC e os registros das ações executadas, quando oportuno e cabível, deverão ser atualizados neste plano.

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 34/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

5. HISTÓRICO DE REVISÃO

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO DA ALTERAÇÃO
3	30/03/2021	Inserção dos materiais produzidos nas ações e atualização das ações e cronograma

DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO

Alessandro Alencar Marcolino Alexandra Braga Farias de Oliveira Ana Karla Batista Bezerra Zanello Ana Krístia da Silva Martins Ana Nery de Castro Feitosa Ana Paula Brandão Souto Ana Paula Marques Gomes Ana Paula Torres do Nascimento Andrea Cavalcante Macedo Angela Rafaelle Rodrigues Nascimento Angelo Jakson Guimarães da Silva Antônio Brazil Viana Junior Camila Herculano Soares Rodrigues Clevanice Moreira Norte Cristiana Carla Medeiros Aguiar Danielle Campos de Aguiar Dayanna Magalhães dos Reis Elisângela Cavalcante Diniz Duarte Elisete Mendes Carvalho Eugenie Desirée Rabelo Néri Viana Evelyne Nunes Ervedosa Bastos Francisca Gabriela Paiva Leitão Gabriela de Mesquita Bezerra Gabriela Leite de Souza Geórgia Karine Lopes Soares Géssica Naiane Silva Oliveira Hugo Guimarães Sampaio Igor Emanuel Vasconcelos e Martins Gomes Ilana Leila Barbosa de Lima Islânia Pereira da Silva Janine De Carvalho Bonfadini John Ytalo Cunha de Souza José Rivaldo Lima Coelho Josefa Lilian Viera Juliana Mota Ferreira Karine Benevides Barreira Lopes Albuquerque	Katia Cristine Cavalcante Monteiro Lia Burlamaqui Vasconcelos Luciana Freitas Fernandes Luciano Lima De Oliveira Ludmila Wambergna Nogueira Felix Marcela Barbosa Batista Maria de Fátima Vidal da Silva Maria do Socorro Leonácio Maria Liduina Freitas Pinto Maria Lucimeyre Rabelo França Mariana Leitão Rocha Marina Nunes Caminha Cabral Meire Tassia Da Cunha Miriam Alexandre Amaral da Cruz Myrna Araújo Cavalcante Natália Braga Souza Nayara Aguiar Silva Paulo Henrique De Assis Quézia Franco Uchoa da Silva Rachel de Aquino Câmara Rafaela Tavares Nobrega Raquel Moura da Conceição Rhebecca Araújo dos Santos Sabrina Dérica Arruda Rosa Sandra Lucia Alves Siqueira Sandra Rosane Sampaio Gonçalves Sara Wellingda Santos Serafim Stephan Quadros Nogueira Tereza Cristina Alves Ferreira Tereza Cristina Figueira Belo Terezinha de Jesus Santos Pereira Thalita Sena Vieira Virginia Serpa Correia Lima Waneska Alves Cunha de Andrade Willianderson Freire Vieira Yadja do Nascimento Gonçalves Pinheiro
--	---



SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Tipo do Documento	PLANO	PLA.SUPER.002 – Página 35/35	
Título do Documento	PLANO DE CUIDADOS PARA A SAÚDE MENTAL DO COLABORADOR DURANTE A PANDEMIA: CONECTADOS	Emissão: 30/03/2021	Próxima revisão: 30/03/2023
		Versão: 3	

ELABORAÇÃO/REVISÃO		
Eugenie Desirée Rabelo Néri Viana Danielle Campos de Aguiar Geórgia Karine Lopes Soares Luciana Freitas Fernandes		
ANÁLISE		
Ana Beatriz Diógenes Cavalcante Serviço de Avaliação e Monitoramento da Qualidade da Meac	Data: <u>30/03/2021</u>	Assinatura e carimbo: ANA BEATRIZ DIÓGENES CAVALCANTE ENFERMEIRA – COREN 65636 SIAPE 1558971 EBSERH
ANÁLISE		
Paula Manuela Rodrigues Pinheiro Bertoncini Serviço de Avaliação e Monitoramento da Qualidade do HUWC	Data: <u>30/03/2021</u>	Assinatura e carimbo: PAULA MANUELA RODRIGUES PINHEIRO BERTONCINI ENFERMEIRO - ASSISTENCIAL SIAPE 2254184 COREN/CE 233959 EBSERH
APROVAÇÃO		
Carlos Augusto Alencar Júnior Superintendente do Complexo Hospitalar da UFC	Data: <u>30/03/2021</u>	Assinatura e carimbo: Prof. Carlos Augusto Alencar Júnior Superintendente dos Hospitais Universitários da UFC/EBSERH