



CONSIDERAÇÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19)

DICAS PARA COORDENADORES DE EQUIPES

- 01** Procure manter os membros da equipe protegidos do estresse crônico e de problemas em saúde mental durante o processo de trabalho: isso também irá assegurar que tenham uma maior capacidade para desempenhar os seus papéis. Estabeleça rodízios entre trabalhadores com funções mais estressantes e menos estressantes. Proponha duplas entre trabalhadores experientes e inexperientes; este é um sistema que pode ajudar a qualificar o suporte, a monitorar o stress entre os pares e a reforçar os procedimentos de segurança. Certifique-se que trabalhadores envolvidos na busca ativa em comunidade trabalhem em duplas. Implemente escalas flexíveis para trabalhadores que estejam diretamente impactados ou que tenham um membro da família impactado por algum evento estressante.
- 02** Garanta que informações atualizadas estejam sempre à disposição da equipe.
- 03** Se você estiver coordenando equipes em uma unidade de saúde, facilite o acesso, ou garanta que a equipe esteja ciente de onde pode ter acesso a serviços de saúde mental e psicossocial. Coordenadores de equipe também têm enfrentado diferentes níveis de stress, e quando sua equipe está desgastada mentalmente, e isso irá acumular pressões sob sua responsabilidade. É importante que as medidas e estratégias acima estejam sendo providenciadas tanto para trabalhadores(as) quanto para coordenadores(as), e que pessoas na coordenação de equipes sejam capazes de acionar estratégias também para a redução do seu próprio stress.
- 04** Oriente as equipes, incluindo-se de enfermagem, motoristas de ambulância, voluntários(as), agentes comunitários(as) de saúde e líderes comunitários(as) nos espaços de quarentena sobre como prover suporte emocional e psicológico.