



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

DICAS PARA TRABALHADORES DA SAÚDE

01 Para trabalhadores da saúde, sentir-se sob pressão é uma experiência muito comum. É normal que nos sintamos pressionados em situações como essa. O stress e os sentimentos associados a ele não são, de forma alguma, um sinal de despreparo, ou de que você não esteja sabendo fazer o seu trabalho ou que você seja uma pessoa fraca. Aprender a manejar a sua própria saúde mental durante este período é tão importante quanto manejar sua saúde física.

02 Tire um tempo para cuidar de você mesmo, de suas necessidades mais básicas. Adote apenas estratégias úteis e reconhecidas, como priorizar o descanso durante o trabalho e entre trocas de turnos; comer comida suficiente e a mais saudável possível; procurar fazer atividades físicas e não perder o contato com sua família e seus amigos. Evite estratégias mais arriscadas e não tão efetivas para lidar com o stress, tais como o uso excessivo de cigarro, álcool e outras substâncias. A longo prazo, o aumento destes hábitos pode piorar seu bem estar físico, mental e emocional. Essa pandemia é uma situação singular, única e sem precedentes para muitos trabalhadores, principalmente quando o trabalhador não teve outras experiências similares de atendimento. Mesmo assim, procure manter hábitos que já tenham dado certo com você antes, para saber lidar melhor com os momentos de stress, mesmo que a situação seja nova.

03 Parte dos trabalhadores de saúde diretamente envolvidos no enfrentamento à pandemia do COVID-19 podem perceber um afastamento por parte de familiares ou de sua comunidade, devido ao estigma ou medo de que estes sejam contaminados. Isso pode fazer com que uma situação já difícil de lidar pareça insustentável. Se possível, procure compreender e permaneça conectado com seus entes queridos, inclusive por meio virtual; este também é um meio de manter contato social. Procure por seus colegas e outras pessoas de confiança, peça por apoio social - seus colegas provavelmente também estão tendo experiências parecidas com a sua.

04 Ao conversar com pessoas que tenham prejuízos intelectuais, cognitivos ou psicossociais, procure usar formas compreensíveis de comunicação. Se você estiver dividindo funções de coordenação de equipe em uma unidade de saúde, faça uso de linguagens diferentes, indo além das informações escritas. Manter uma comunicação objetiva e abrangente sobre funcionamento das unidades ajudará a poupar tempo que ajudará a focar em outras tarefas fundamentais, inclusive no cuidado entre profissionais consigo mesmos.