

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES BÁSICAS

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

ENFRENTAMENTO DO COVID-19



Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares
Hospital Universitário Onofre Lopes
Gerência Administrativa
Divisão de Gestão de Pessoas
Unidade de Desenvolvimento de Pessoas

www.huol.ebsrh.br

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES BÁSICAS

CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL ENFRENTAMENTO DO COVID-19

Elaboração:

Erivaldo da Silva Santos

Capa e diagramação:

Dhennys Pablo Carvalho Silva

APRESENTAÇÃO

Como estão os cuidados com saúde mental em tempos de COVID-19? Sabe-se que muitas decisões estão sendo tomadas e impactando de maneira direta em nosso dia a dia. Sim! Mas, as medidas adotadas são necessárias para prevenção e garantia da saúde de todos.

Esta cartilha traz orientações básicas sobre os cuidados que se deve tomar para manter a saúde mental e o enfrentamento do COVID-19. Trata-se de uma compilação de informações, em forma de guia, com dicas de como lidar com a ansiedade, o estresse e o medo causado pelo surto do coronavírus.

Já vamos adiantar uma super dica para melhorar sua rotina: Não entre em pânico, evite excesso de informações e ocupe sua mente com coisas boas! Faça da pandemia uma oportunidade de aprender novos hábitos, em casa e no trabalho. Crie uma nova rotina, busque realizar leitura de livros, fazer uma capacitação mediada por tecnologias, assistir filmes/séries/vídeos, ouvir música, pegar um livro de boas receitas e fazer comidas saudáveis e deliciosas, dar um toque especial ao ambiente de casa, brincadeiras para que tem filhos e não esqueça de fazer exercícios regularmente. Auxilie os colegas de equipe, busque compartilhar informações seguras, mantenha uma boa relação com os colegas de trabalho, exponha seus medos e ansiedades, motive-se, motive e procure ajuda quando necessário.

Esperamos que esta cartilha possa contribuir, verdadeiramente, para a sua saúde emocional e física, nesse período de enfrentamento do coronavírus!

Boa leitura!

Erivaldo Santos
Pedagogo/Huol/Ebsrh

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

O que é ansiedade?

Fenômeno que pode beneficiar ou prejudicar o organismo a depender das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.



O que é estresse?

O estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância. Esse evento pode ter dois sentidos, entre negativo ou positivo.

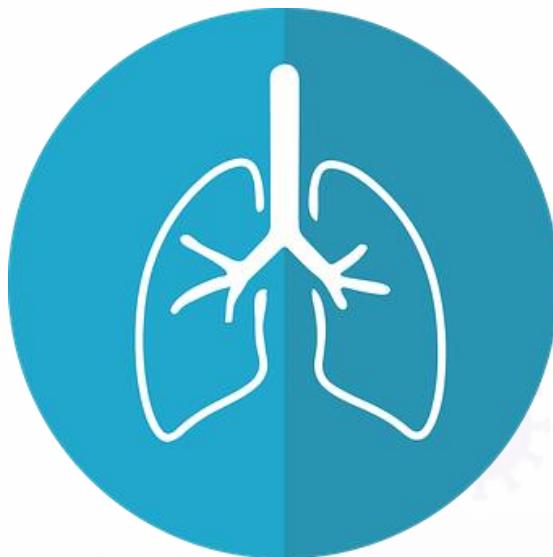
Dicas importantes sobre ansiedade!

- 1- Evite o excesso de informações**, isso pode te levar a um estado mental de constante alerta, prejudicando o relaxamento.
- 2- Prevenir é a melhor solução**, tomar os cuidados necessário não é punição, mas sim uma preservação/prevenção e contribuição para o bem comum.
- 3- Utilize as tecnologias disponíveis**, para manter-se conectado com a vida, e com pessoas que você estima.
- 4- Crie uma nova rotina em sua vida**, discuta e recomende a amigos e familiares a criarem e seguirem uma lista de bons hábitos.



Técnicas de respiração para acalmar!

1- Respiração quadrada, nesse tipo de respiração a cada inspiração e expiração existe uma pausa. Inspire contando lentamente até quatro, depois segure o ar nos pulmões por mais quatro, expire lentamente contando quatro segundos e, após "esvaziá-los", mantenha-se assim por mais quatro.



2- Expiração alongada, a prática é semelhante à anterior, no entanto, enquanto você inspira por quatro segundos, a recomendação é expulsar o ar pelo dobro do tempo (por oito segundos).

Estratégias de enfrentamento à ansiedade.

- 1- Tente barrar pensamentos alarmistas**, foque em coisas que te deixam bem, procure voltar sua atenção para algo ao seu redor, seja um objeto ou algo em seu corpo, dedique a ele todo seu foco, repare em todos os detalhes.
- 2- Atenha-se à evidência**, só dê atenção as fontes confiáveis de informação (sites oficiais).
- 3- Mantenha o foco** naquilo que você pode fazer para lidar com a situação. Procure pessoas e recursos que podem te auxiliar.

Dicas para lidar com o estresse.

- 1- "Exercite" o autoconhecimento.**
- 2- Busque o equilíbrio** nas áreas da vida.
- 3- Identifique** o que te incomoda.
- 4- Relaxe** e busque ter uma boa noite de sono.
- 5- Adote uma dieta saudável.**
- 6- Seja flexível**, aceite o que não pode mudar.
- 7- Cultive** pensamentos, atitudes e escolhas **com positividade**.
- 8- Exercite-se regularmente**, pule corda, dance, realize alongamentos etc.



A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Monitore e oriente.

- 1- Tenha atenção redobrada, para que o pânico não se instale no seu ambiente de trabalho.**
- 2- Dentro do possível, tire dúvidas e converse com seus colegas de trabalho.**
- 3- Busque informações seguras, sempre em fontes fidedignas e oficiais.**
- 4- Reduza o contato com notícias que possam causar ansiedade ou estresse.**
- 5- Todo cuidado é pouco com vídeos e áudios sem procedência. Esses, não devem ser levados em consideração em tempos de *Fake News*.**



Cuidados com o corpo e a mente.

- 1- Observe e auxilie seus colegas de equipe em relação a higienização** das mãos e dos postos de trabalho, bem como dos objetos de uso coletivo.
- 2- Crie oportunidades** para o compartilhamento de coisas positivas e boas notícias.
- 3- Exponha seus medos e ansiedades.** Ajude os colegas de trabalho na percepção de que sentimentos variados são comuns em momentos difíceis.
- 4- Conversem sobre o andamento das atividades.** Motive-se e motive, afinal, essa luta é de todos e nosso trabalho impacta, diretamente, na sociedade.
- 5- Busque respostas e pontos de apoio.** Mantenha o foco em assuntos importantes e não apenas no COVID-19.



Sua experiência conta muito.

1- Mantenha boa relação com os colegas de trabalho.

Um ambiente saudável favorece a realização de procedimento mais seguros.

2- Promova amparo e empatia com os colegas de equipe.

3- Busque fazer o que gosta nos momentos de folga.

4- Em casos de dúvidas, não hesite, procure ajuda!



Peça ajuda, se necessário!

Unidade de Desenvolvimento de Pessoas (UDP)

Ramal: 5219

Serviço de Saúde Ocupacional e Segurança do Trabalho (Sost)

Ramal Sost Saúde: 5058 - Ramal Sost Segurança: 5736

REFERÊNCIAS

Hospital Universitário de Pelotas (HUFPEL).

Hospital Universitário da Universidade Federal do Vale do São Francisco (HU-Univasf).

IMAGENS

<https://pixabay.com>

<https://freepik.com>

PRECISANDO DE APOIO, BUSQUE AJUDA!

A oferta de prestação de serviços psicológicos *on-line* é regulamentada pela Resolução CFP nº 011/2018 do CFP.

CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio. Atendimento voluntário e gratuito - Ligue 188.

Quer saber mais? Acesse saude.gov.br/coronavirus ou ligue 136.

Para evitar que mentiras sobre o coronavírus (COVID-19) se espalhem, confirme se as mensagens são verdadeiras antes de repassá-las. Procure o canal **Saúde Sem Fake News**, no endereço saude.gov.br/fakenews. Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas.



**Baixe o aplicativo
Coronavírus-SUS
e fique preparado.**