



GUIA PRÁTICO DE PSICOLOGIA PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Esse guia é direcionado aos profissionais dos centros de fissura labiopalatina, tendo como objetivo fornecer informações e ferramentas práticas sobre a saúde emocional no trabalho em tempos de pandemia da COVID-19.

Desenvolvido por:

Smile Train Brasil e Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais (HRAC-USP/Centrinho Bauru)

Escrito por:

Mariani da Costa Ribas - Chefe da Seção Técnica de Psicologia do Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais (HRAC-USP/Centrinho Bauru)

Camila Beni Ferreira - Gerente de Programas Smile Train

O que é saúde mental e qual a sua importância:

Segundo a Organização Mundial da Saúde, considera-se saúde como o “completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de afecções e enfermidades”. Neste sentido, a saúde mental é parte primordial da saúde de um indivíduo.

Impacto da saúde na vida de uma pessoa:

A saúde de uma pessoa se relaciona a diferentes aspectos de sua vida e não apenas a sua condição orgânica. Assim, um indivíduo pode não se sentir saudável, mesmo estando sem alterações em seu corpo. Sentir-se ansioso e/ou depressivo podem ser exemplos de situações nas quais a pessoa as vezes não apresenta alterações físicas, mas, mesmo assim, não se sente saudável.

Impacto na saúde para os profissionais de saúde:

Estudos apontam que profissionais que lidam com outras pessoas em seu trabalho podem apresentar níveis de estresse mais elevados do que a população em geral, sendo esses níveis ainda mais acentuados em profissionais que atuam diretamente com a saúde de outro indivíduo. Desta forma, pelo tipo de trabalho desempenhado, o profissional da saúde, por si só, pode estar sujeito a maiores níveis de estresse o que, por sua vez, pode impactar de forma negativa na sua saúde, tanto física, como mental.

Estresse e ansiedade são associados, muitas vezes, ao ambiente de trabalho. Não existe diferença entre os dois conceitos?

O estresse se refere a um processo no qual ocorre desgaste geral do indivíduo, sendo uma reação natural frente a estímulos que causam desequilíbrio no organismo, como, por exemplo, uma sobrecarga de tarefas no trabalho. Ansiedade, por sua vez, relaciona-se a reações apresentadas antecipadamente a determinadas situações, como, por exemplo, ter taquicardia antes de atender um paciente originário de uma região com alta incidência de casos da COVID-19. Tanto em situações de estresse, como de ansiedade, o indivíduo pode apresentar reações psicofisiológicas semelhantes, tais como sudorese, pensamento acelerado, entre outras.

Sintomas e sensações para observar, caso persistentes:

1. Fadiga
2. Irritabilidade
3. Desânimo
4. Preocupação excessiva
5. Angústia
6. Insegurança
7. Ansiedade
8. Insônia
9. Apatia
10. Aumento no consumo de substâncias
11. Incapacidade para relaxar
12. Perda da iniciativa
13. Tendência ao isolamento
14. Dores musculares
15. Problemas gastrointestinais
16. Dificuldades de atenção e de concentração
17. Alterações de memória
18. Prejuízo nas relações profissionais, familiares e sociais
19. Desumanização ou distanciamento
20. Pensamento acelerado

Dicas para lidar com o estresse e ansiedade:

1. Mantenha uma alimentação equilibrada, procurando acrescentar alimentos cítricos e diminuir o consumo de estimulantes, como a cafeína.
2. Procure desempenhar atividades compatíveis a sua função e qualificação.
3. Se possível, faça uma pausa de 5 minutos quando a situação estiver emocionalmente difícil e/ou procure um colega que tenha confiança para explicar, de forma breve, o que está sentindo.
4. Respire profundamente durante alguns minutos antes de entrar no ambiente de trabalho (ou em uma situação difícil). Inspire pelo nariz e expire lentamente pela boca. Observe o movimento do seu abdômen ao realizar esse exercício.
5. Tente mudar o foco. Assim, quando sentir o coração disparado, por exemplo, em vez de foca nesse sintoma, pense no que fará para o seu jantar.
6. Limite a quantidade de notícias de jornais, televisão e redes sociais que tem acesso (incluindo o WhatsApp) e busque informações de fontes confiáveis.
7. Faça uso adequado de EPIs e siga as recomendações que diminuem a chance de contágio da COVID-19, como o atendimento em ambiente arejado e com distanciamento de 1,5 metro a 2 metros quando possível.
8. Busque suporte de amigos e família - mesmo que seja de uma forma virtual.
9. Faça atividades que te relaxem - ler livro, ouvir música, por exemplo.
10. Mantenha uma boa higiene do sono.
11. Mesmo com essas dicas, pode ser muito difícil controlar as reações emocionais, principalmente neste momento de instabilidade. Saiba que você não precisa passar por isso sem ajuda e, pensando nisso, muitos psicólogos estão oferecendo o teleatendimento gratuito a profissionais da saúde, informe-se.

Referência:

[sbponline.org.br/Estresse em profissionais da saúde que atendem pacientes com COVID-19.pdf](https://sbponline.org.br/Estresse-em-profissionais-da-saude-que-atendem-pacientes-com-COVID-19.pdf)