

CARTILHA

CONVERSANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Cuidados e orientações aos trabalhadores de
saúde



Beatriz de Lima Bessa Ballesteros
Elaine Antunes Cortez

Autoria

Beatriz de Lima Bessa Ballesteros

Enfermeira. Mestre pelo MPES
Universidade Federal Fluminense (UFF)

Dr^a. Elaine Antunes Cortez

Pós Doutora pela Universidade do Porto – Portugal. Professora
Associada da UFF – MEP - MPES

Responsável pela criação Gráfica desta cartilha

Beatriz de L. Bessa Ballesteros

Organização

Beatriz de Lima Bessa Ballesteros

Apoio

Secretaria Municipal de Saúde de Angra dos Reis/RJ

Instituto de Desenvolvimento Institucional e Ação Social - IDEIAS

Centro de Referência COVID-19 de Angra dos Reis/RJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)**

B191c Ballesteros, Beatriz de Lima Bessa.
Conversando sobre saúde mental [livro eletrônico] : cuidados e orientações aos trabalhadores de saúde / Beatriz de Lima Bessa Ballesteros, Elaine Antunes Cortez. – Rio de Janeiro, RJ: e-Publicar, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5364-038-2

DOI 10.47402/ed.ep.b02211610382

1. Psiquiatria. 2. Saúde mental. 3. Políticas de saúde mental – Brasil. I. Cortez, Elaine Antunes. II. Título.

CDD 362.2

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



2022

Apresentação

Em março de 2020, a Organização Mundial de saúde declarou estado de pandemia, devido a um novo vírus, denominada de COVID-19 (Doença de Coronavírus-2019), o que exigiu de todos os países medidas de saúde pública emergenciais e de interesse internacional (MOREIRA et al,2020).

Contudo, entendemos que a magnitude da pandemia e o grau de vulnerabilidade vem influenciando no impacto psicossocial da população e em especial dos trabalhadores de saúde. A pandemia vem transformando profundamente a vida cotidiana dos trabalhadores de saúde. O medo, a insegurança e as frustrações, vem desencadeando as mais diversas reações e experiências psicológicas. Enquanto a população fica em casa, cumprindo aos inúmeros apelos propostos pelas autoridades sanitárias, os trabalhadores de saúde vivem uma rotina nunca vivenciada antes.

E independente da atual pandemia que estamos vivenciando, a saúde mental dos trabalhadores de saúde, vem cada dia mais chamando atenção, com crises e outros agravos de condição psíquica, razão que torna essencial um planejamento e consolidação de estratégias efetivas de cuidados em saúde mental para trabalhadores da saúde (SAIDEL et al., 2020).

Assim, dos muitos efeitos já esperados pela nova realidade dos trabalhadores de saúde, as interferências sobre a condição emocional merecem atenção especial. Essa cartilha está sendo apresentada como recurso e se destina aos trabalhadores de saúde, englobando aqueles que atuam na assistência direta - médicos, enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, serviço social – mas também aqueles que atuam no suporte – vigilância, administração e serviços gerais. Apresentamos informações que promovam a saúde mental através de orientações e informações.

Boa leitura!

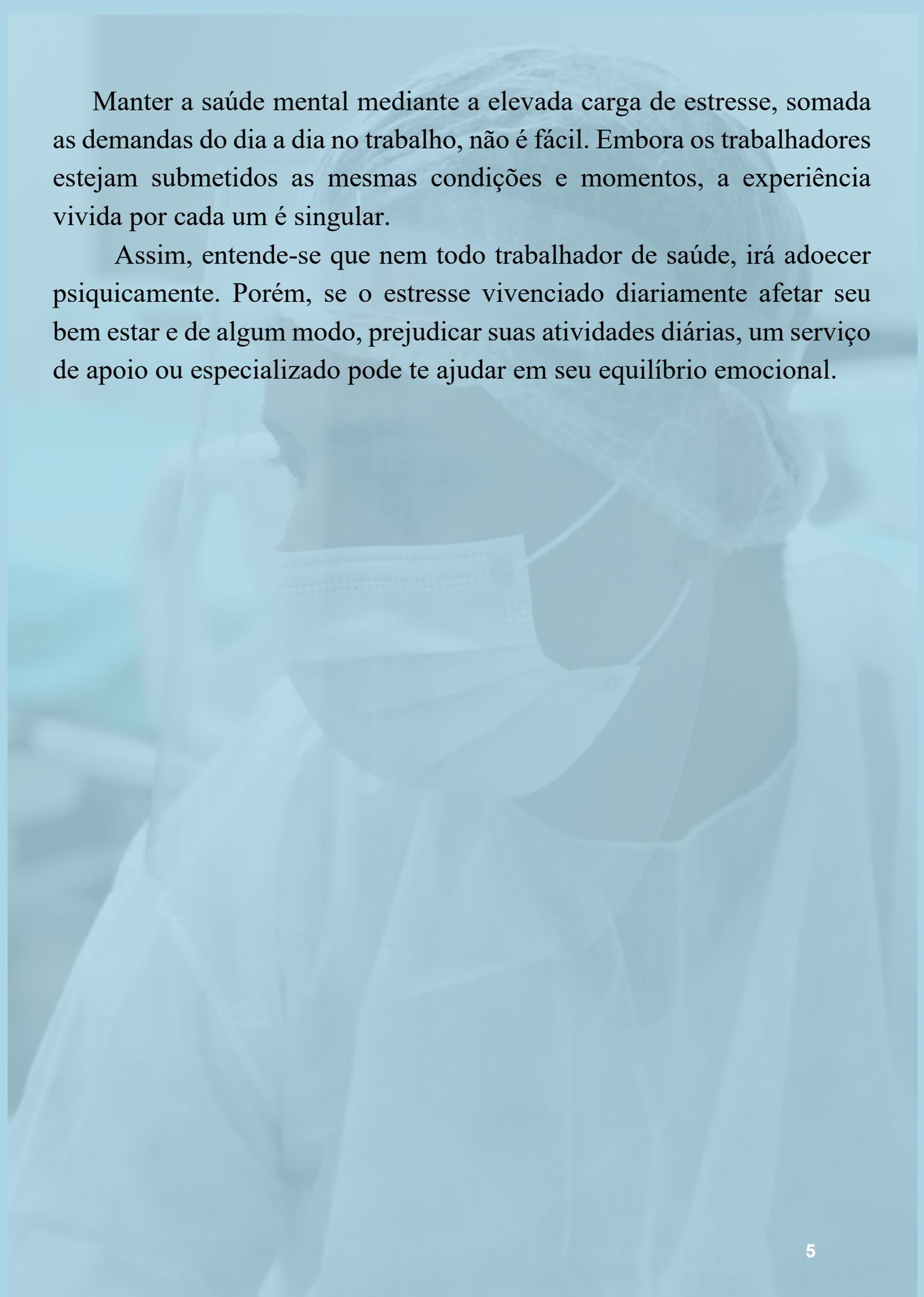


A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DE SAÚDE

O Ministério da saúde (MS) define trabalhadores de saúde como todo profissional inserido nos serviços de saúde públicos ou privados e que desempenham suas atividades laborais nestes locais. (BRASIL, 2005). Estão incluídos nesta definição todos os profissionais que desenvolvem atividades diretamente relacionadas à assistência dos pacientes e/ ou clientes, assim como aqueles que pertencem aos serviços de apoio e infraestrutura para a assistência, como os de limpeza, manutenção, apoio, diagnóstico e outros. (SANTANA, 2013).

Porém, não existe uma definição oficial para o conceito de saúde mental de acordo com a OMS. O termo está relacionado a autonomia que cada um de nós tem para decidir os rumos de nossas vidas, a reação as exigências, desafios e mudanças relacionados a suas ideias e emoções, que podem ser boas ou ruins, mas que fazem parte da vida:





Manter a saúde mental mediante a elevada carga de estresse, somada as demandas do dia a dia no trabalho, não é fácil. Embora os trabalhadores estejam submetidos as mesmas condições e momentos, a experiência vivida por cada um é singular.

Assim, entende-se que nem todo trabalhador de saúde, irá adoecer psiquicamente. Porém, se o estresse vivenciado diariamente afetar seu bem estar e de algum modo, prejudicar suas atividades diárias, um serviço de apoio ou especializado pode te ajudar em seu equilíbrio emocional.

Vamos conversar sobre suas emoções

A perda, o estresse, o medo e a ansiedade fazem parte do cotidiano dos trabalhadores de saúde. Assim, todo esse contexto envolvendo a pandemia tem nos trazido um estado de alerta, de dúvidas, e uma sensação de impotência diante de tantas emoções e sentimentos.

Os trabalhadores convivem diretamente com a iminência da possibilidade de serem demitidos e a necessidade sobre-humana de mostrar resultados positivos nas suas atividades laborais, fatores estes que podem resultar em episódios de ansiedade e estresse (SILVA, 2020).



Podemos também identificar outros fatores relacionados ao sofrimento dos trabalhadores de saúde no seu dia a dia, como por exemplo: medidas de biossegurança estritas, restrição física de movimentação pelos equipamentos de proteção individual, aumento da demanda de trabalho e necessidade de atualização constante quanto as melhores práticas de tratamento da doença.

É importante lembrar que nem todos os problemas psicológicos e sociais que estamos vivenciando no momento são qualificados como

doença. As reações psíquicas que estamos desenvolvendo, são consideradas normais, mediante ao momento de enfrentamento, e o desconhecido nos provoca a necessidade de adaptação.

REAÇÕES ESPERADAS FRENTE A UMA PANDEMIA

SINAIS DE ALERTA

O dia a dia incerto produz ansiedade, medo e perturbações comportamentais, o que é considerado esperado. Com base nas nossas experiências, precisamos aprimorar nossas estratégias e habilidades de resiliência.

Alguns sinais tem sido comum em trabalhadores de saúde:

Emocionais

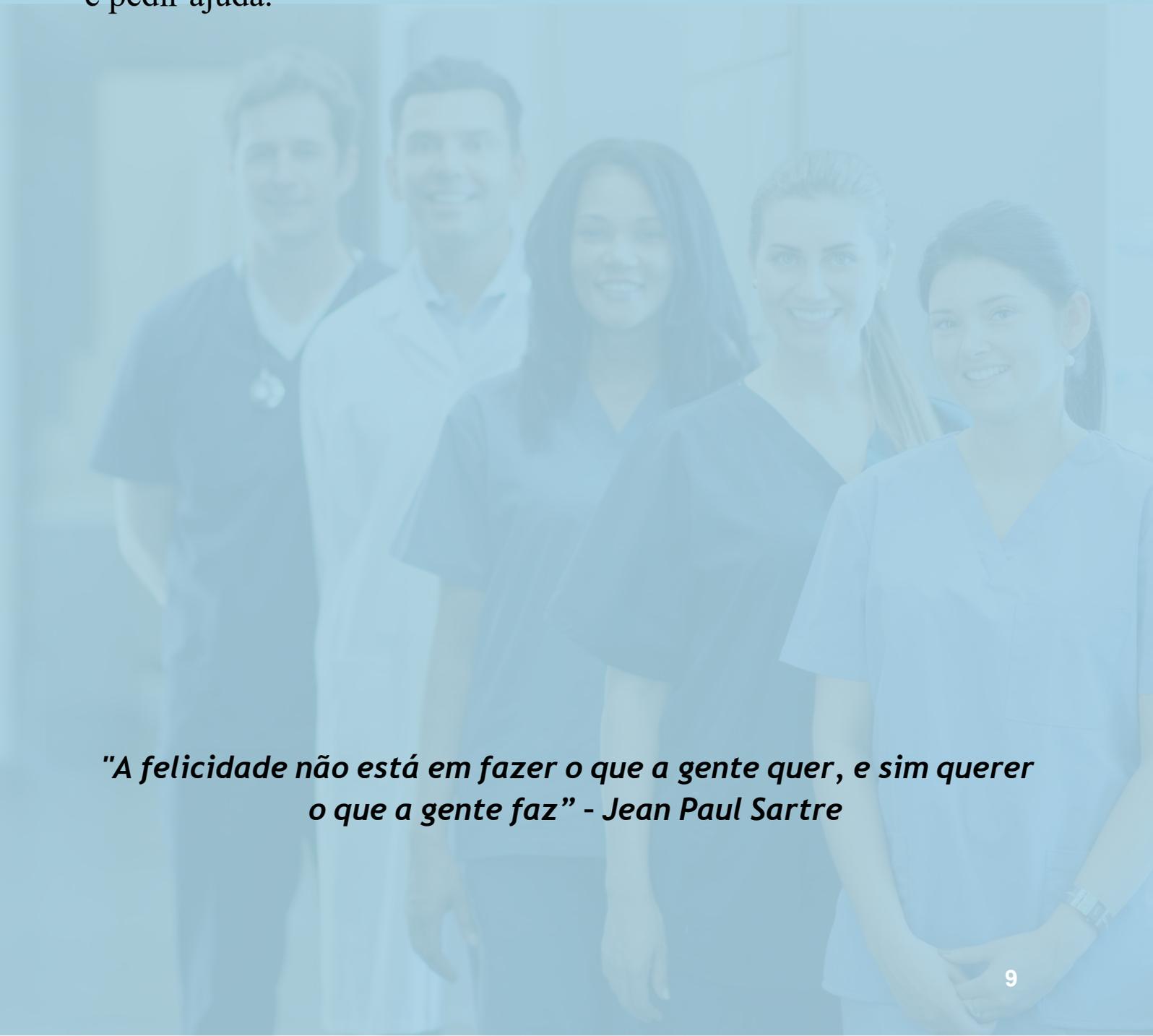
- Medo de adoecer e morrer;
- Medo de perder pessoas queridas;
- Medo de ser excluído socialmente;
- Medo de perder os meios de subsistência, e então, receber (ou depender) auxílios financeiros;
- Medo de transmitir o vírus a outras pessoas e familiares;
- Sensação recorrente de impotência;
- Irritabilidade;
- Raiva;
- Angústia;
- Solidão;
- Tristeza.

Comportamentais

- Alterações ou distúrbios do apetite e de sono;
- Conflitos interpessoais;
- Aumento de violência doméstica e da violência direcionada aos trabalhadores de saúde;
- Pensamentos obsessivos;
- Letargia ou agitação;
- Crises de pânico;
- Pensamentos sobre a morte e o morrer.

Entende-se que o suporte social e as estratégias coletivas de enfrentamento podem ser considerados como fator de proteção para os trabalhadores de saúde expostos a intensa sobrecarga de trabalho. A exposição ocupacional constante a eventos adversos pode influenciar negativamente a saúde mental. (LIMA, 2011).

Assim, caso perceba que algum colega de trabalho apresente dificuldades em lidar com situações difíceis, apresente reações esperadas, porém com muita frequência e intensidade, incentive-o a buscar ajuda. Ressalta-se a relevância de reconhecer os nossos limites e pedir ajuda.



"A felicidade não está em fazer o que a gente quer, e sim querer o que a gente faz" - Jean Paul Sartre

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO DOS TRABALHADORES DE SAÚDE EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA

Saber lidar com adversidades extremas, pode ser um dos propósitos do sentido da vida. O sofrimento dos trabalhadores de saúde vem se apresentando como um sofrimento com sentido, e mesmo precisando se isolar e vivenciar privações na vida cotidiana, as responsabilidades e a liberdade de atitudes se desenvolvem.

Assim, todos tem forças e habilidades para lidar com os desafios da vida. Expressar suas angústias, seu estresse, através de palavras escritas ou faladas, pode desencadear uma sensação de alívio. Por isso, vale a pena identificar quais as estratégias eram usadas para gerir seu estresse no passado, para que sejam úteis agora nesse momento de grande sofrimento. Ainda que o cenário seja diferente do passado, as estratégias para gestão do estresse podem ser acessadas individualmente ou de forma coletiva.

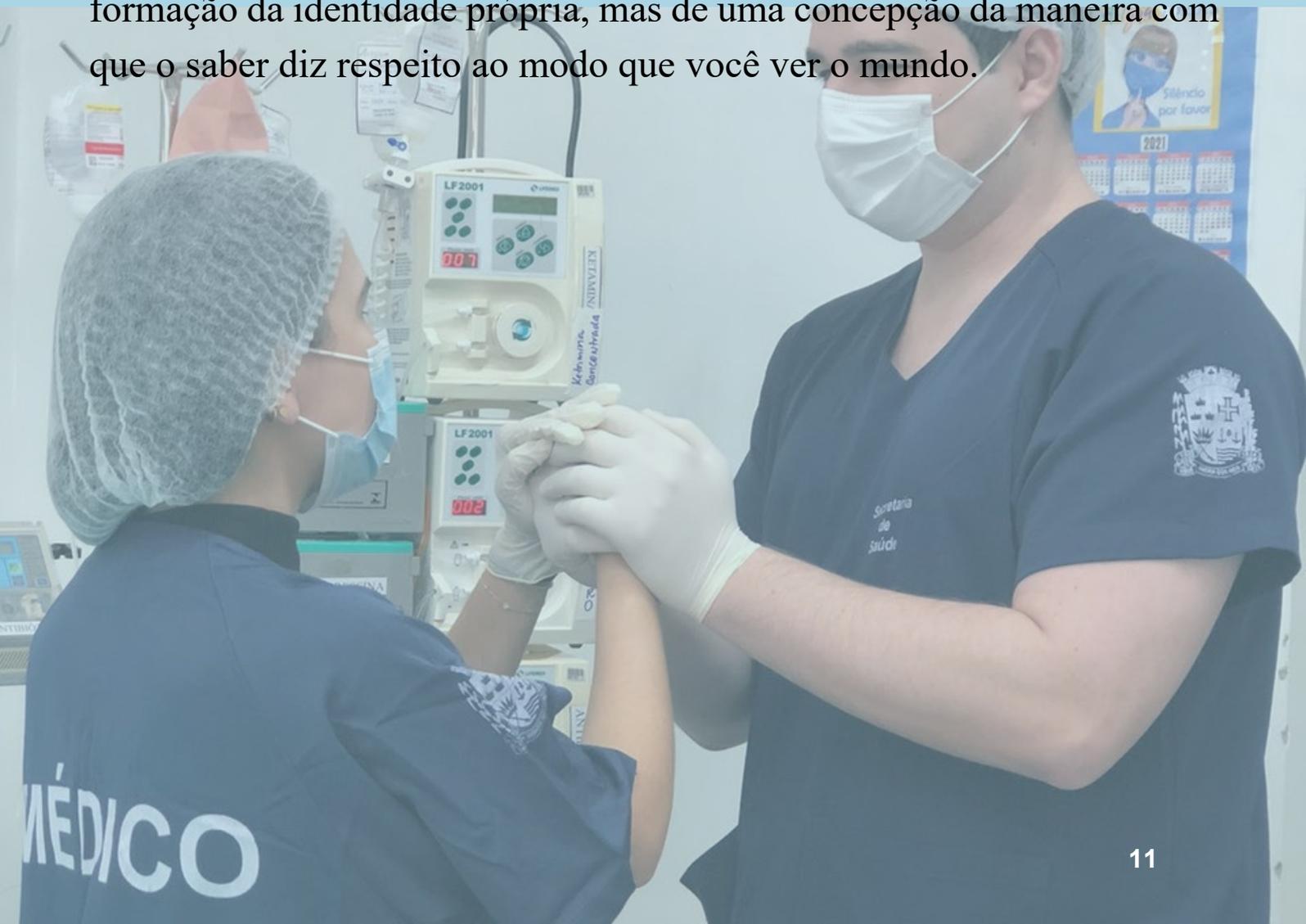
Caso a rede de suporte pessoal da sua cidade não esteja disponível ou se as estratégias usadas não sejam suficientes para que você se estabilize emocionalmente, considere como alternativa procurar um profissional especializado em saúde mental ou apoio psicossocial para receber orientações específicas. O profissional qualificado possui uma “caixa de ferramentas” e técnicas que ajudam na organização de sentimentos e emoções, compartilhando estratégias para solução ou alívio das situações que estão causando seu sofrimento.

Reconhecer a necessidade de ajuda não deve gerar culpa, uma vez que, sentimentos relacionados ao estresse ou ansiedade não significam incapacidade de fazer o trabalho nem tampouco sinal de fraqueza (KADRI,2020).

PROMOVA O CUIDADO DE SI

A compreensão do cuidado de si torna-se cada vez mais indispensável e importante. A construção de uma reflexão do cuidado centrado na natureza do ser e de sua evolução, na posição em que se ocupa diversos espaços, na relação com o mundo, com a história e com a sociedade, bem como na dimensão existencial de reciprocidade com o outro vem cada vez mais sendo necessário trazer pro nosso dia a dia. O cuidado de si envolve a análise do seu ser e seu fazer, como um fenômeno essencial de ser pessoa que em sua singularidade é responsável por seu próprio cuidado e, portanto, o cuidado dos outros e com os outros.

O cuidado de si surge mediante o processo de autoconhecimento, de compreensão de si. Não se trata tão somente de um conhecimento e da formação da identidade própria, mas de uma concepção da maneira com que o saber diz respeito ao modo que você ver o mundo.



Cuidar de si mesmo também é extremamente importante. Afinal não adianta você cuidar de todos e se esquecer da pessoa mais importante do mundo: *VOCÊ!*

Cuidar de si não significa negar cuidados aos outros. Cuidado de si é garantir também que você estará bem quando cuidar do outro também for preciso.



**O cuidado de si é uma tonalidade afetiva queliberta a vida
lá onde ela é prisioneira.**

Autor desconhecido

PROMOVA O AUTOUIDADO

Entender do que se trata o auto cuidado é um passo importante para você conseguir inclui-lo na sua rotina. O autocuidado é a base da nossa saúde mental e um dos principais focos, pois impacta diretamente no nosso bem-estar.

O autocuidado é um ato de amor que você possa fazer por si mesmo, desde que haja a intenção de realiza-lo. Assim, o autocuidado é quando você para e se pergunta o que pode fazer para cuidar de si.

Sabemos que a exaustiva carga de trabalho, podem acabar atrapalhando o autocuidado do trabalhador de saúde, mas adotar as medidas de proteção para saúde mental é tão importante quanto adotar as medidas de proteção para saúde física.

TIPOS DE AUTOUIDADO

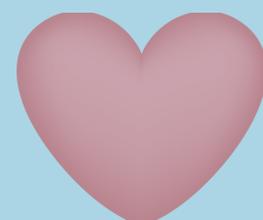
FÍSICO

- **Dormir**
- **Descansar**
- **Atividade Física**
- **Alimentação Saudável**



EMOCIONAL

- **Manejo do Estresse**
- **Autoperdão**
- **Autocompaixão**
- **Coragem**
- **Positividade**



SOCIAL

- Pedir ajuda
- Dar e Receber
- Ser ouvido
- Relações Saudáveis



ESPIRITUAL

- Meditação
- Conexão com a Natureza
- Silêncio
- Oração
- Estudo



DICAS DE AUTOCUIDADO

- Mantenha uma boa rotina de sono;
- Beba água;
- Se alimente de forma saudável;
- Faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto);
- Evite os usos de tabaco, álcool e outras drogas para lidar com as emoções;
- Realize atividades que você goste e que promova a sua tranquilidade;
- Retome ferramentas de cuidados que tenha usado em momentos de crises e sofrimento;
- Reconheça e acolha os seus receios e medo. Converse com pessoas da sua confiança;
- Mantenha sua rede socioafetiva ativa, estabelecendo contato, mesmo que virtual com seus amigos, parentes e colegas;
- Resgare-se do excesso de informações alarmistas veiculadas na grande mídia;
- Mantenha-se atualizado de informações sobre a doença; Atenção
- aos sinais de alerta;
- Tenha um tempo pra você mesmo;
- Não se cobre tanto.



**Busque fontes confiáveis de informações
através dos códigos QR abaixo:**



Organização Mundial de Saúde



Ministério da Saúde



***PROCURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE QUANDO
AS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS NÃO ESTIVEREM SENDO
SUFICIENTE PARA SUA ESTABILIZAÇÃO EMOCIONAL.***

COMO ANDA SEU AMBIENTE DE TRABALHO? POSSIBILIDADES PARA PREVENÇÃO

Certamente a pandemia nos traz um cenário sem precedentes para os trabalhadores. O estresse, o medo e a insegurança podem nos trazer situações de desentendimentos entre equipes e falta de comunicação efetiva, pois todos esses trabalhadores vivem atualmente em situações extremas.

Contudo, é importante identificar problemas relacionados ao ambiente de trabalho para minimizar as manifestações de mal-estar entre o ambiente, o trabalhador e a organização de trabalho. Nesse sentido, é importante o trabalhador identificar possíveis intervenções no ambiente e no processo de trabalho que possam minimizar o estresse, propiciando assim um alívio para o sofrimento psicológico.

Assim, sempre dentro do possível o trabalhador junto a equipe deve realizar ações simples e eficazes para melhorar a ambiência dos serviços:

- *Buscar os protocolos de biossegurança e de trabalho;*
- *Refletir junto as coordenações e membros das equipes possíveis reorganizações de tarefas;*
- *Apoio entre os colegas de trabalho;*
- *Gestão de tempo e intensidade de produção;*
- *Melhorar as relações interpessoais;*
- *Melhorar a relação dos sujeitos com suas atividades;*
- *Exercitar a empatia;*
- *Melhorar a comunicação efetiva.*



ESTRATÉGIAS PARA MANEJAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE

Compreender seus níveis de estresse pode ajudá-lo a lidar com seu estresse e ansiedade. Quando experimentamos muito estresse, podemos sentir uma perda de controle, preocupações excessivas e outras emoções negativas. Ao gerenciarmos nosso estresse e ansiedade, podemos manter nossa saúde mental positiva.

COMO RECONHECER OS SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE?

SINAIS FÍSICOS

- ♦ Piora no quadro geral de quem já tem uma doença.

- ♦ Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório);
- ♦ Dor de cabeça; Dores musculares;
- ♦ Aumento dos batimentos cardíacos;
- ♦ Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso);
- ♦ Má digestão;
- ♦ Sensação de "queimação" ou "peso" no estômago;
- ♦ Diarreia;
- ♦ Prisão de ventre;
- ♦ Cansaço e falta de "energia".
- ♦ Tensão muscular;
- ♦ Dores em geral sem causa aparente;
- ♦ Tremores;

SINAIS EMOCIONAIS

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
- Humor deprimido;
Desânimo;
- Irritação ou sentir que está com “os nervos à flor da pele”;
- Indiferença afetiva (uma sensação de “tanto faz”, de estar “frio” afetivamente).



SINAIS COMPORTAMENTAIS

- Discussões e perda de paciência com as pessoas;
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos;
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas);
- Violência;
- Agitação.

SINAIS COGNITIVOS

- Dificuldade de lembrar informações e ter “brancos” de memória;
- Dificuldade de concentração nas tarefas;
- Dificuldade de tomar decisões;
- Confusão;
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que “invadem a mente”) sobre temas desagradáveis.



De acordo com a Organização Mundial de Saúde, podemos utilizar algumas estratégias para combater o estresse e a ansiedade



1. Devemos minimizar a leitura ou a escuta de notícias sobre a doença COVID-19. As notícias fakes nos fazem ficar confusos. Busque informações de forma controlada no seu dia a dia. Cheque fatos, não rumores ou algo que possa ser falso.



2. É normal algumas vezes nos sentirmos triste, estressado e confuso durante uma crise. Falar com pessoas que você confie (amigos/ familiares) pode ajudar mesmo à distância;
3. Manter um estilo de vida saudável, manter a rotina de sono, dieta e exercícios, além de exercitar seus hobbies;
4. Nossos medos e ansiedades devem ser compreendidos e não ignorados;
5. Desacelere;
6. Manter uma rotina de atividades prazerosas;
7. Fortalecer sua fé e suas atividades religiosas;
8. Manter contato social telefônico ou online com as pessoas importantes pra você;
9. Realizar atividades que tranquilizem como ler livros, ouvir música, fazer trabalhos manuais, assistir a filmes e séries. Que tal maratonar uma série que você desejava assistir?



LEMBRE-SE QUE VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO NESSA!



Cuidar de nossas emoções e manter nossa saúde mental durante a pandemia pode ser um grande desafio. Nesse contexto, nossas emoções e pensamentos desagradáveis influenciam nas percepções sobre nós mesmos, nos trazendo dificuldades em lidar com esses sentimentos. Muitas vezes, quando estamos em contato com essas emoções e pensamentos, nosso corpo acaba sendo afetado, podendo nos fazer ficar tensos e até com dores no corpo, por exemplo.

Contudo, algumas práticas, como técnicas de relaxamento e meditação podem nos ajudar a enfrentar essas emoções e pensamentos difíceis, aliviando sensações desagradáveis que estamos sentindo nesse momento.

A seguir, algumas técnicas que podem ser realizadas para auxiliar no enfrentamento das emoções e pensamentos desagradáveis:



Técnica de relaxamento



Meditação



Higiene do sono

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Esse exercício é simples e fácil de fazer. Tem uma ação rápida e pode ser feito em qualquer lugar, várias vezes ao dia. O objetivo é oferecer relaxamento por meio da respiração, diminuindo a tensão do corpo.

1. Coloque o dedo indicador próximo a região do umbigo, mantendo os pés ligeiramente afastados. Ponha a sua mão aberta no abdômen e concentre-se nos movimentos que o seu corpo realiza durante a sua respiração. Você pode estar sentado ou em pé.



2. Encha os seus pulmões, crescendo o abdômen e contando até cinco (5).



3. Solte a respiração pela boca contando até dez (10).



4. Repita três (3) vezes



O importante é a regularidade. Podemos dizer que nos alinhamos com a dança da vida através da nossa sagrada RESPIRAÇÃO.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



TÉCNICA DE TENSÃO E SOLTE

Esse exercício é um conjunto de técnicas que são aplicadas em diferentes músculos, com o objetivo de ajudar você a sair do processo de tensão, para que você identifique a diferença entre tensão e relaxamento.

1. Sente-se em uma cadeira confortável ou deite-se em uma cama, e respire profundamente por alguns segundos.
2. Estique cada músculo, na sequência abaixo, mantendo a tensão por cinco (5) segundos antes de soltar:

Antebraço: estique o pulso e puxe-o para cima; Solte.

Parte superior do braço: tensione-a contra a lateral do corpo; Solte.

Panturrilha: estenda a perna, aponte com o pé para cima; Solte.

Coxas: estique as pernas junta; Solte.

Barriga: Contraia contra a coluna; Solte.

Tórax: Inspire, segure o ar e conte até dez (10), expire e solte.

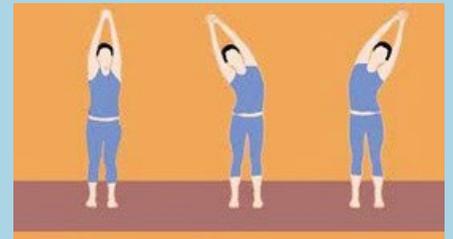
Ombros: Levante-os em direção as orelhas; Solte.

Pescoço: empurre a cabeça para trás e segure; solte.

Lábios: feche-os bem sem cerrar os dentes; Solte.

Supercílio: contraia-o; Solte.

Testa: abra bem os olhos; Solte.



3. Ao terminar, descanse por alguns segundos e repita os movimentos. Dessa vez, ao terminar cada movimento, diga “soltar” para si mesmo.
4. Tente perceber o seu corpo e cada movimento que ele faz durante o exercício, sinta cada grupo muscular, como ele fica mais relaxado e suave. Respire com tranquilidade.

ASSISTA AO VÍDEO



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



MEDITAÇÃO

A meditação é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento através de métodos que envolvem postura e focalização da atenção para atingir tranquilidade e paz interior, trazendo diversos benefícios como redução do estresse, ansiedade, insônia, além de auxílio para melhorar o foco e a produtividade no trabalho ou estudos. Quando realizada regularmente, a meditação pode contribuir não só para a saúde física, mas também para a cognitiva e emocional, trazendo compreensão sobre sensações e emoções que podemos estar transmitindo para nosso corpo, possibilitando assim, o exercício entrar em contato com os pensamentos e fazer com que lidamos melhor com eles.

Algumas orientações que vão te ajudar a iniciar o processo de meditação:

- **Fique em uma posição confortável mantendo a coluna ereta. Feche seus olhos.**
- **Perceba a sua respiração, como o ar entra e sai, como a respiração sobe e desce. Atente-se que sua respiração faz isso por conta própria, você não precisa fazer nada para que isso ocorra.**
- **Continue observando sua respiração, momento a momento.**
- **Pode ser que sua mente comece a encher de pensamentos e você pare de perceber sua respiração, ficando distraído por preocupações ou sentimentos. Talvez, você lembre que possui atividades ou trabalhos para fazer, como o almoço ou alguma pendência do seu trabalho.**

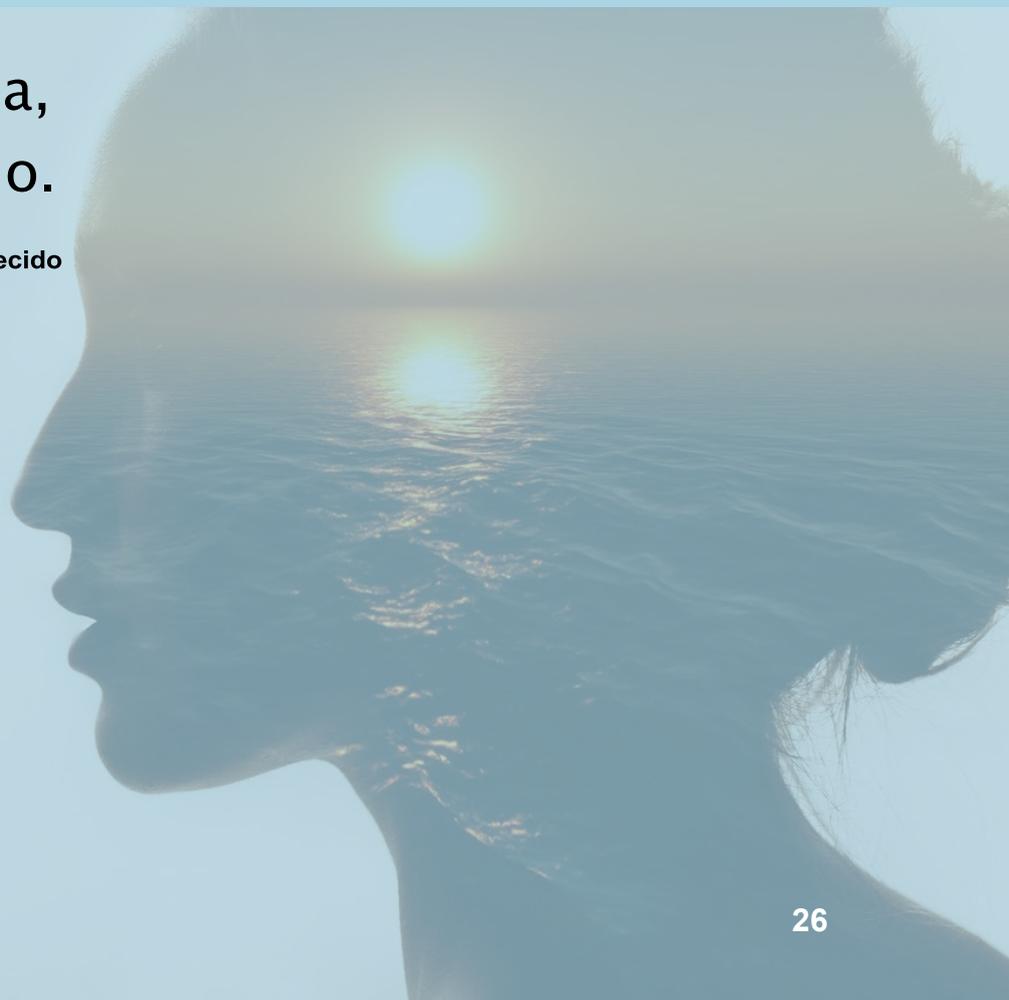


- Nesse momento, aja sobre essa distração, não importa qual seja o conteúdo do pensamento. Traga sua atenção, de forma suave e firme, de volta para sua respiração.
- Concentre-se no momento, no que você está fazendo, na sua respiração.
- Realize isso sem julgamentos ou comentários, simplesmente a traga de volta. Não importa quantas vezes você se distraia, apenas traga de volta sua atenção para sua respiração.
- Faça isso por, pelo menos, 15 minutos ou enquanto estiver disposto.
- Ao ter que encerrar o processo, você começará a despertar.
- Preste atenção às coisas ao seu redor e inicie uma contagem silenciosa até dez (10). Ao finalizar a contagem, massageie suas mãos, braços e pernas.

Existe várias técnicas de meditação, cada uma com características de aplicação e com intuitos diferentes. Para aqueles que não tem experiência ou nunca meditaram, manter a concentração pode ser difícil, mas é normal e até esperado ter pensamentos durante as tentativas de meditação.

Quem se transforma,
transforma o mundo.

Autor desconhecido





EXPERIMENTE! PERMITA-SE TENTAR ALGO NOVO PARA VOCÊ!

Abaixo algumas sugestões de aplicativos de celulares gratuitos que podem te auxiliar na meditação, caso você tenha dificuldade em realizar o processo de meditar sozinho.

Medite-se



Lojong



Zen



5 Minutos



Sugestões

de vídeos com exercícios e

*Tenha acesso a uma playlist com
Exercícios de respiração*

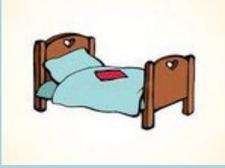


Respirar é a técnica mais simples e mais poderosa para proteger sua saúde.

Oxigênio é saúde. Seus órgãos vibram de felicidade toda vez que o ar entra pelas suas narinas. Respirar é saúde, é vida, é a maneira mais simples de se manter saudável.

MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO

Só vá para o quarto na hora de dormir



Não use medicamentos para dormir sem orientação médica



Jante moderadamente em horário regular e adequado



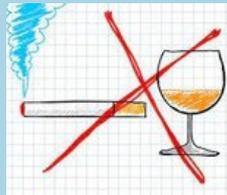
Evite bebidas com cafeína (café, refrigerantes e alguns tipos de chá



Mantenha um horário regular para deitar e acordar



Faça atividades relaxantes e repousantes após o jantar



Evite bebida alcoólica com cigarro na hora de dormir



Não leve problemas para a cama

"Quando não podemos mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos".

Viktor Frankl

PRECISA DE ORIENTAÇÃO OU CONHECE ALGUM COLEGA QUE PRECISA?

Onde buscar apoio?

Não hesite em buscar apoio, caso sinta essa necessidade. A busca pode ser através das suas redes pessoais e familiares, e principalmente, em espaços especializados, com profissionais: Psicólogos, Psiquiatras, Assistentes sociais, Médicos, Terapeutas ocupacionais, dentre outros que podem ser importantes aliados.

Para contribuir, seguem sugestões de contatos de serviços de acolhimento e atenção à saúde mental.

Dentro do próprio Centro de Referência COVID-19 de Angra dos Reis:

→ Equipe de Psicologia e Serviço Social. Dr^a. Lohana Pereira Soares (Psicóloga) – Atendimento as sextas feiras. Agendamento no auditório.

→ Comunidade Externa:

Disque saúde – 136

SAMU – Serviço Móvel de Urgência – 192

Centro de Valorização da Vida – 188

Central de atendimento à mulher – 180

Disque Direitos Humanos – 100

Unidades de atendimento de apoio a saúde mental, como CAPS (Centro de Atendimento psicossocial) da sua cidade.

Você pode procurar ainda algum profissional referenciado e/ou clínicas e serviços.

Referências

- LIU S, YANG L, ZHANG C, XIANG Y.T, LIU Z, HU S., ZHANG B. (2020) Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020 Apr;7(4):e17-e18. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30077- 8. Epub 2020 Feb 19. PMID: 32085841; PMCID: PMC7129099.
- MOREIRA, W. C., SOUSA, A. R., & NÓBREGA, M. P. S. S. (2020). Mental illness in the general population and health professionals during COVID-19: a scoping review. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29, e20200215. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0215>
- SILVA, F.C.T, NETO, M.L. (2020) Psychiatric symptomatology associated with depression, anxiety, distress, and insomnia in health professionals working in patients affected by COVID19: a systematic review with metaanalysis. 2020 *Progress In NeuroPsychopharmacology And Biological Psychiatry*, 104, 110057- 110064.
- BRASIL, (2020). Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Recomendações gerais. Ministério da saúde. FIOCRUZ – Fundação Oswaldo Cruz. Disponível em: <https://arca.fiocruz.br/handle/icict/41030>. Acesso em 26 de outubro de 2021.
- BRASIL (2020). Ministério da Saúde. Recomendações de proteção aos trabalhadores dos serviços de saúde n atendimento de COVID-19 e outras síndromes gripais. Brasília, abr.2020.
- SAIDEL, M. G. B. et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. *Revista Enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, v. 28, p. e49923, maio 2020. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2020.49923>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49923/33859>. Acesso em: 15 out. 2020.
- SANTANA, L.L. et al. Cargas e desgastes de trabalho vivenciados entre trabalhadores de saúde em um hospital de ensino. *Revista Gaúcha de Enfermagem [online]*. 2013, v. 34, n. 1 [Acessado 6 Dezembro 2021] , pp. 64-70. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000100008>>. Epub 03 Abr 2013. ISSN 1983-1447. <https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000100008>.
- SANTOS, S.S. Significado atribuído pelos enfermeiros ao cuidado de si na relação com o cuidado de enfermagem. Rio de Janeiro, 2021, 169 fls. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem Anna Nery, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2021.
- WEIDE, J. N., et al (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa.
- KADRI, M. R. E. Organizando à Assistência. Guia de Atenção Psicossocial para o Enfrentamento da COVID-19 no Amazonas. Universidade do Estado do Amazonas, abr. 2020.
- LIMA, E.P. ASSUNÇÃO, A.A. Prevalência e fatores associados ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) em profissionais de emergência: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Epidemiologia [online]*. 2011, v. 14, n. 2 [Acessado 6 Dezembro 2021], pp. 217-230. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000200004>>. Epub 06 Jun 2011.

ISSN 1980-5497. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2011000200004>.
<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41828>. Acesso em 12 de outubro de 2021.
Como meditar corretamente. <https://www.tuasaude.com/como-meditar>. Acesso em 01 de novembro de 2021.

Técnicas de relaxamento para momentos de crise. <https://www.ururau.com.br/noticias/saude/tecnicas-de-relaxamento-para-momentos-de-crise/31406/>. Acesso em 01 de novembro de 2021.

Medidas de higiene do sono. <https://coronavirus.ceara.gov.br/project/cartilha-traz-orientacoes-sobre-como-manejar-o-estresse-e-ansiedade-no-contexto-da-covid-19/>. Acesso em 01 de novembro de 2021.



Sou **Beatriz L. Bessa Ballesteros**, Enfermeira, Mestre em Ensino na Saúde pelo MPES da Universidade Federal Fluminense (UFF). Estou atualmente Diretora de Enfermagem do Centro de Referência COVID-19 de Angra dos Reis/RJ.

Esta cartilha é produto de um trabalho de pesquisa, intitulada "*SENTIDO DA VIDA: A EDUCAÇÃO PERMANENTE COMO ESTRATÉGIA PARA RESSIGNIFICAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DE SAÚDE FRENTE À PANDEMIA.*"

A cartilha foi construída com propósito de intensificar um planejamento e consolidação de estratégias efetivas no autocuidado da saúde mental dos trabalhadores de saúde.

Quero agradecer a Secretaria Municipal de Saúde de Angra dos Reis, o Instituto de Desenvolvimento Institucional e Ação Social - IDEIAS e toda a Direção do Centro de Referência COVID-19 de Angra dos Reis, Coordenadores de setores e apoiadores. **GRATIDÃO** em especial para todos os trabalhadores de saúde, que contribuíram para cada fase e vitória alcançada durante a trajetória da construção do material educativo. Esse trabalho é por vocês!

Contato: e-mail> beatrizbessa38@gmail.com



**O melhor pensamento para exemplificar o que é trabalho em equipe: A
união faz a força!**

Fagner Gouveia

www.editorapublicar.com.br
contato@editorapublicar.com.br
[@epublicar](https://www.facebook.com/epublicar)
[facebook.com.br/epublicar](https://www.facebook.com/epublicar)

CARTILHA

CONVERSANDO SOBRE SAÚDE MENTAL

Cuidados e orientações aos trabalhadores de saúde

Beatriz de Lima Bessa Ballesteros
Elaine Antunes Cortez



2022