

# AUTOCUIDADO

PARA PROFISSIONAIS DE  
SAÚDE EM TEMPOS DE

# COVID-19



Centro de Ciências da Saúde  
Programa de Pós Graduação  
Psicologia, Avaliação e Atenção à Saúde

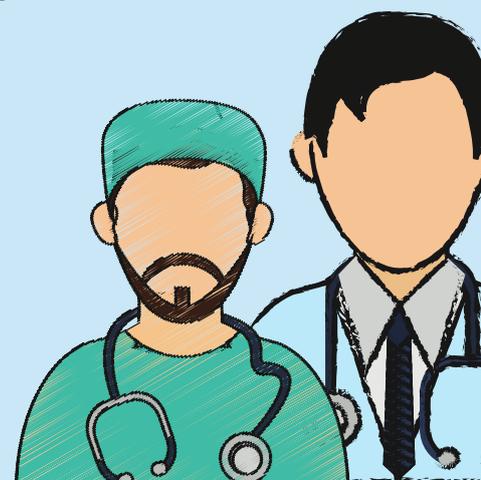
Camila Amorim  
Fernanda Valverde  
Geiverson Silva  
Laís Anias  
Tainá Moraes  
Thais Ribeiro

**ORIENTAÇÃO**

Profa. Dra. Cristiane Alfaya  
Profa. Dra. Kelly Atalaia



**2020**



# COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

É COMUM SENTIR...

Ansiedade

Frustração

Medo

Cansaço

Impotência

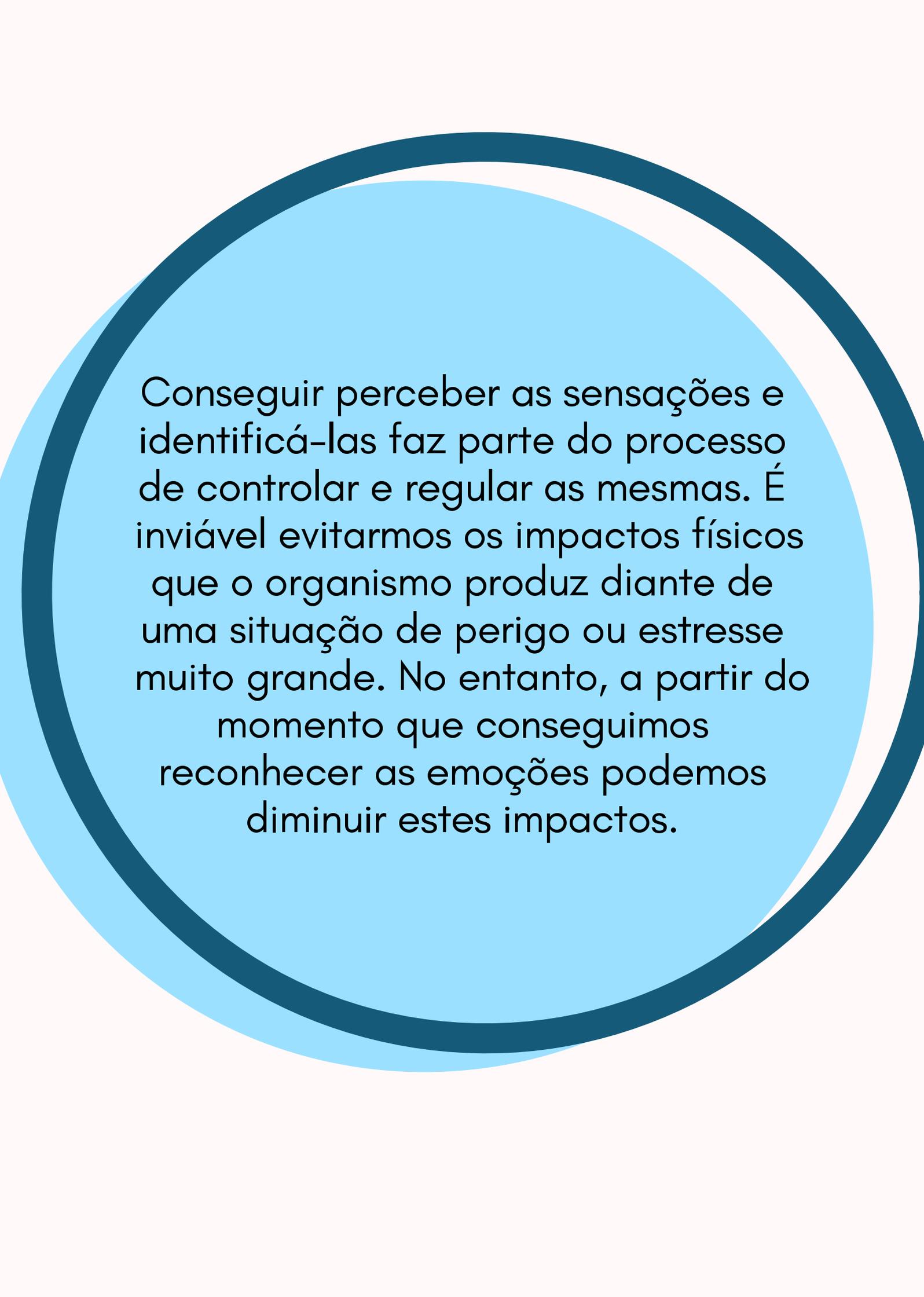
Estresse

Tensão



Reconhecer o que sentimos é muito importante, e pode ser o primeiro passo para compreender o que está acontecendo e encontrar formas mais saudáveis de lidar com nossas emoções.





Conseguir perceber as sensações e identificá-las faz parte do processo de controlar e regular as mesmas. É inviável evitarmos os impactos físicos que o organismo produz diante de uma situação de perigo ou estresse muito grande. No entanto, a partir do momento que conseguimos reconhecer as emoções podemos diminuir estes impactos.



# Reconhecendo os sinais

## ESTRESSE

## ANSIEDADE

### FÍSICOS

Tontura  
Dor de cabeça  
Queda de cabelo  
Falta de apetite  
Cansaço constante  
Tensão muscular  
Imunidade baixa  
Insônia

Tensão muscular  
Dor/aperto no peito e aumento da frequência cardíaca  
Falta de ar  
Mãos e pés frios/suados  
Tremores  
Náuseas  
Cansaço/Fraqueza

### EMOCIONAIS

Agitação  
Tristeza/angústia  
Irritabilidade  
Perda/ganho de peso  
Dificuldade de concentração  
Variação de humor  
Falha na memória

Pensamentos catastróficos  
Inquietação  
Dificuldade para relaxar  
Insônia  
Apreensão/angústia  
Preocupação com o futuro



# Quem cuida de quem está cuidando da saúde da população?

Autocuidado implica priorizar-se.  
Ao colocar seu bem estar em  
segundo plano, você está se  
colocando em risco, podendo afetar  
sua saúde e seu desempenho  
profissional.



**CUIDE DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO!**

# Cuide-se

Adote as melhores estratégias para você!



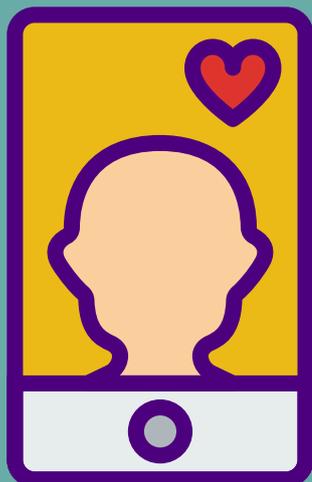
**Descanse.** Aproveite para dormir entre os seus turnos de trabalho.

**Faça exercícios.** Movimente-se em casa.



Tenha uma **alimentação** saudável.

**Hidrate-se**



Mantenha **contato** com sua rede de afeto, mesmo que de forma virtual (videochamadas podem ser aliadas).

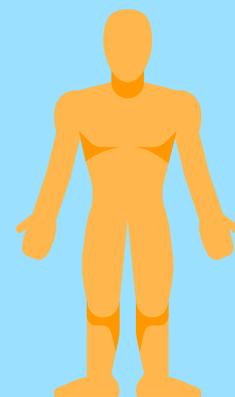
# Cuide-se

Adote as melhores estratégias para você!



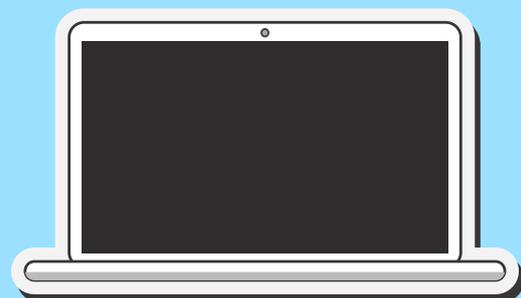
Se permita parar. É importante que você esteja bem para realizar o seu trabalho.

Preste atenção nos sinais do seu corpo.



Tenha troca de vivências com seus colegas. Compartilhe as experiências e angústias.

Busque acompanhamento psicológico. Neste momento de pandemia, os psicólogos estão autorizados a realizar atendimento on-line.



Estratégias de  
enfrentamento

Compreensão  
do processo de  
adoecimento

## IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Promove melhoras na  
qualidade de vida

Ajuda a lidar melhor  
com os momentos de  
dificuldade

# TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



## RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. Inspire pelo nariz, enchendo o pulmão de ar e leve-o até o abdômen.
2. Expire lentamente pela boca, esvaziando o pulmão e o abdômen.

## AUTOMASSAGEM

Com um pouco de óleo ou creme corporal, realize movimentos de deslizamento nos pés, mãos, braços e pernas. A massagem ajuda a liberar a tensão e relaxar.



## ATENÇÃO PLENA

Sente-se em um lugar calmo e confortável. Feche os olhos e respire. Tenha como foco o seu corpo e a sua respiração. Busque prestar atenção no momento presente, sem julgamentos.



# Evite

Para o seu bem-estar e melhor rendimento no trabalho!



Fumar.

É comum recorrer a essas substâncias na tentativa de diminuir o estresse e angústia, no entanto, elas podem afetar seu desempenho e, a longo prazo, causam malefícios à saúde.

Fazer uso de álcool e outras drogas.



Ler ou compartilhar notícias em excesso. Reserve um horário e uma fonte de informação confiável.



## Sites confiáveis:

<https://covid.saude.gov.br>

Aplicativo: Coronavirus - SUS

# ESTRATÉGIAS PARA A EQUIPE



Diálogo

Rotação de pessoal

Acolhimento

Escuta

Troca de experiências

Resolução de problemas

Implica troca de informações, bom relacionamento no trabalho em equipe, integração entre os membros, reconhecimento das limitações e estímulo as potencialidades individuais de cada profissional.

## DIÁLOGO

Consiste em estar aberto para ouvir o outro. É uma ferramenta importante para a criação do vínculo entre os participantes, consequentemente contribui para o trabalho em equipe mais efetivo.

## ESCUTA

## TROCA DE EXPERIÊNCIAS

A partir da escuta ativa e respeito a novas idéias, o trabalho em equipe constitui uma importante estratégia de articular as ações de saúde. Os líderes das equipes podem adotar como estratégia profissionais mais experientes trabalhando junto com os novatos.

## ACOLHIMENTO

É o ato de acolher e está diretamente relacionado à escuta e diálogo. Os profissionais devem oferecer apoio e cuidado uns aos outros. Considerando que boas relações contribuem com a redução do estresse e melhoram o ambiente de trabalho.

Facilitada através do diálogo transparente, respeito, confiança entre os membros, espaço adequado para discussão de ideias, gerenciamento do conflito e valorização do trabalho em equipe.

## ROTAÇÃO DE PESSOAL

Sempre que possível, o chefe da equipe deve trocar profissionais de áreas mais estressantes para as menos estressantes. Essa estratégia é importante no cuidado com a saúde mental e pode proteger os profissionais do estresse crônico.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

# **AUTOCUIDADO** PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE EM TEMPOS DE **COVID-19**



O cuidado que  
você tem com o  
outro, é atravessado  
pelo autocuidado.  
Portanto, cuide de si!

Esse ebook serve de orientação,  
observe o que faz sentido para  
você e respeite o seu tempo.

# REFERÊNCIAS

Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Março de 2020. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>>

Fiocruz. Lidando com o estresse durante a pandemia. Disponível em:<[https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/imagensPortal/lidando\\_com\\_o\\_estresse\\_durante\\_a\\_pandemia\\_quadrado.jpg](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/imagensPortal/lidando_com_o_estresse_durante_a_pandemia_quadrado.jpg)>

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordiol... [et al.]. - 5. ed. - Dados eletrônicos. - Porto Alegre: Artmed, 2014.

Ordem dos psicólogos; Direção Geral da Saúde (DGS). Autocuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia. Portugal, 2020.

Disponível em:

<<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/guia-de-autocuidado-e-bem-estar-dos-profissionais-de-saude-durante-a-pandemia-pdf.aspx>>

Starling, Carlos. Bem-estar dos profissionais da saúde: autocuidado durante a pandemia de COVID-19. Disponível em:

<<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/colunistas/carlos-starling/2020/04/04/noticias-saude,257234/bem-estar-dos-profissionais-da-saude-autocuidado-durante-coronavirus.shtml>>

Peruzzo, Hellen Emília, Bega, Aline Gabriela, Lopes, Ana Patrícia Araújo Torquato, Haddad, Maria do Carmo Fernandez Lourenço, Peres, Aida Maris, & Marcon, Sonia Silva. (2018). Os desafios de se trabalhar em equipe na estratégia saúde da família. Escola Anna Nery, 22(4), e20170372. Epub August 02, 2018