

COVID-19

Como manter a saúde mental em dia durante o combate à doença



Superintendência de Gestão de Pessoas





A emergência da **COVID-19**, com as implicações e consequências de sua disseminação e transmissão, provocou impactos psicossociais em todas as esferas da sociedade. Não podemos ignorar que diferentes grupos estão sofrendo de diversas formas.

Os profissionais de saúde estão sendo cada vez mais convocados. Neles são depositadas as esperanças de sobrevivência e/ou de recuperação de toda a comunidade que se percebe vulnerável e indefesa. E quem cuida deles? Quem se preocupa com suas inseguranças e com a sobrecarga física e emocional? Eles também fazem parte dessa comunidade afetada e precisam de um olhar cuidadoso para as especificidades das lutas que enfrentam cotidianamente, enquanto se esforçam para prestar um atendimento humanizado, eficiente e eficaz.

Atenta a essas questões, a Superintendência de Gestão de Pessoas (SGP) desenvolveu esta cartilha, destinada especialmente aos **servidores do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE) e da Policlínica Piquet Carneiro (PPC)**, com informações e orientações que podem auxiliá-los na manutenção da saúde mental diante de um contexto tão adverso.



1. Você não precisa dar conta de tudo!

As pessoas vão chegar até você, não só se queixando de sintomas físicos, mas “despejando” toda a carga emocional. Tente filtrar, selecione o que lhe cabe e faça sua parte.

Saiba que as situações de emergência são um fenômeno universal, cujos efeitos podem ter impacto sobre indivíduos, comunidades, nações. Eles roubam das pessoas e das comunidades suas concepções anteriormente estabelecidas sobre si e seu mundo, causando medo, insegurança e desequilíbrio.

2. Para conseguir administrar suas próprias emoções, você precisa:

>> Reconhecer o impacto dos acontecimentos na sua própria vida – Como você está se sentindo? Tem medo de quê? Qual sua motivação para continuar trabalhando?

>> Ficar atento(a) aos seus limites – É preciso reconhecer a hora de dar uma pausa, de pedir ajuda a um colega, ou de negociar com a chefia alguma mudança na organização do trabalho.



>> **Cuidar-se** – Todas as recomendações de segurança também se aplicam a você. Além disso, você também pode chorar, sentir medo, sentir-se impotente, etc. Essas reações são NORMAIS diante de um acontecimento ANORMAL.

>> **Perceber que toda emoção vem acompanhada de alterações orgânicas** – Preste atenção se você tem sentido, por exemplo, taquicardia, sudorese excessiva, falta de ar. E considere sempre a necessidade de intervenção médica e/ou psicológica, caso esses sintomas sejam recorrentes.

>> **Saber que, nas situações de emergência, a comunicação deve ser clara, limpa, objetiva e funcional** – A comunicação falha pode representar um fator de risco à atuação profissional e, conseqüentemente, aos pacientes.

3. O trabalho em emergências é estressante!

Acreditar que os profissionais que lidam com vítimas em situações de emergência possam sair intactos do contato com o sofrimento e a perda é uma postura não realista. Mesmo que



de forma inconsciente, ou seja, ainda que não sejam percebidos, há conteúdos e emoções que podem se manifestar durante o trabalho de cuidar: impotência, negação, raiva, hostilidade, inquietação e tristeza, por exemplo, são os mais comuns.

Ao se dar conta desses sentimentos, faça uma pausa e respire fundo, pois a empatia é componente fundamental para a relação de ajuda. No entanto, é o fator que deixa os cuidadores mais vulneráveis e sensíveis ao sofrimento alheio.

4. Falando em empatia...

A empatia é fundamental num momento de crise, mas esteja atento(a) à necessidade de se proteger:

- >>** Do **contágio emocional**, quando passamos a compartilhar emoções sem a existência da consciência eu/outro.
- >>** Da **fadiga por compaixão**, que representa um custo associado, ao cuidar de outros em sofrimento, e que pode gerar grandes prejuízos à saúde física e mental.



>> Da **síndrome de *Burnout***, síndrome multidimensional, que se constitui como uma maneira de enfrentar, mesmo que de forma inadequada, a cronificação do estresse ocupacional, quando outras estratégias de enfrentamento falham.

5. Tente manter uma rotina, dentro e fora do ambiente de trabalho:

Os rituais são comportamentos ou atividades específicas que dão expressão simbólica a certos sentimentos das pessoas, individualmente ou em grupo. Os rituais cotidianos nos auxiliam a diminuir a tensão diante da crise e a assimilar melhor os afetos e memórias que emergem, proporcionando a construção de significados, mesmo para as experiências mais difíceis.

Entendemos que situações de emergência – como uma pandemia – trazem consequências que vão além dos sintomas físicos e psicológicos clássicos. A exposição contínua a esses cenários modifica imensamente o indivíduo, trazendo questionamentos profundos, transformando seu modo de agir e conceber a vida. Por isso, **contem sempre com os profissionais da SGP para obterem todo apoio, suporte e orientação que estiverem ao nosso alcance.**

Superintendente de Gestão de Pessoas
Claudia Rebello de Mello

Psicóloga do trabalho
Fabília Barros de Souza (CRP 05/35654)

Redação
Fabília Barros de Souza

Revisão
Thiago Oliveira de Souza

Projeto gráfico
Paula Caetano



70
anos
UERJ
1950 | 2020