Cartilha: Recomendações para Saúde Mental diante da Covid-19

SEJA GENTIL COM SUA MENTE

Uma cartilha para promover o bem-estar em saúde mental para profissionais da saúde.

FAÇA A LEITURA E SIGA AS ORIENTAÇÕES!

S463 Seja gentil com sua mente [recurso eletrônico] : cartilha educativa para promoção da saúde mental dos profissionais da área da saúde em tempos de pandemia pela Covid-19 / Bruna da Silva ... [et.al]. Cruz Alta: Ijuí, RS: PPGAIS, 2021.
19 p. il.; color.

Cartilha Educativa, produto de atividade de metodologia problematizadora, desenvolvida na disciplina de Políticas Públicas em Saúde, do Programa de Pôs Graduação e Atenção Integral à Saúde (PPGAIS), em associação entre a Unicruz e a Unijuí.

1. Saúde mental. 2. Educação em saúde. 3. Materiais de Apoio. 4.Covid-19. I. Silva, Bruna da. II. Lucas, Fernanda. III. Rodrigues, Francini. IV. Castro, Letícia Y. V. Kravczuk, Mariana. VI. Prates, Raquel Arigony Corrêa Sant'Anna. VII. Ferreira, Vanessa Jung. VIII. Thum, Cristina. IX. Kolankiewicz, Adriane Cristina Bernat. X. Zanella, Janice Pavan. XI. Programa de Pós Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS).
CDU 616.89.98

Catalogação Bibliotecária Eliane Catarina Reck da Rosa CRB-10/2404

SAÚDE MENTAL E A PANDEMIA COVID-19

A OMS, em janeiro de 2020, declarou o surgimento de uma nova doença denominada COVID-19, caracterizando-se uma pandemia.

A literatura científica já relata implicações na saúde mental. Os profissionais de saúde são um grupo de risco em particular para desenvolver esse tipo de transtorno. Estão expostos à ameaça de transmissão, por causa de seu trabalho de linha de frente com pacientes com altas cargas virais e equipamentos de proteção pessoal abaixo do ideal. Soma-se também fatores como estresse severo, alta carga emocional, longas horas de trabalho, preocupação em ser infectado ou infectar seus familiares, falta de suporte adequado no ambiente de trabalho e falta de tratamentos eficazes, que acarretam alto risco de exaustão física e mental.

VOCÊ TEM APRESENTADO UM OU MAIS DOS SINAIS OU SINTOMAS A SEGUIR?

1. IRRITABILIDADE

2. INSÔNIA

3. SONOLÊNCIA

4. FALTA OU EXCESSO DE APETITE

5. DIFICULDADE PARA SE CONCENTRAR

6. DESÂNIMO/FRAQUEZA/BAIXA ENERGIA

7. ACELERAÇÃO/INQUIETAÇÃO

8. DIFICULDADE PARA RELAXAR/SE DESLIGAR

9. DORES NO CORPO PERSISTENTES

10. TREMORES

NÃO

Ah, que bom!
Continue atento/a ao seu autocuidado!

SIM

Tá tudo bem!
Você não está sozinho/a!

Alimente-se com sabor e afeto

- Prefira alimentos in natura ;
- Use óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação;
- Quando possível, prepare a própria refeição;
- Higienize e conserve os alimentos de forma correta;
- Faça boas escolhas!

Já pensou em procurar apoio em práticas integrativas?

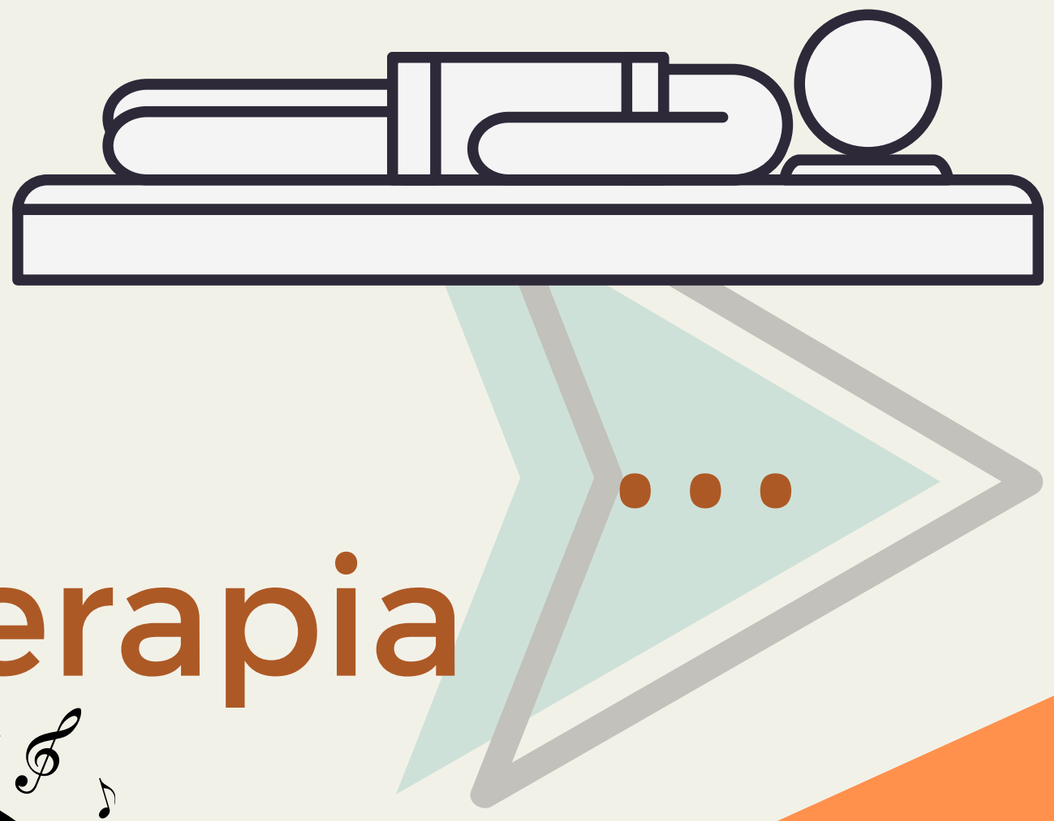
Meditação

Fitoterapia

Yoga

Homeopatia

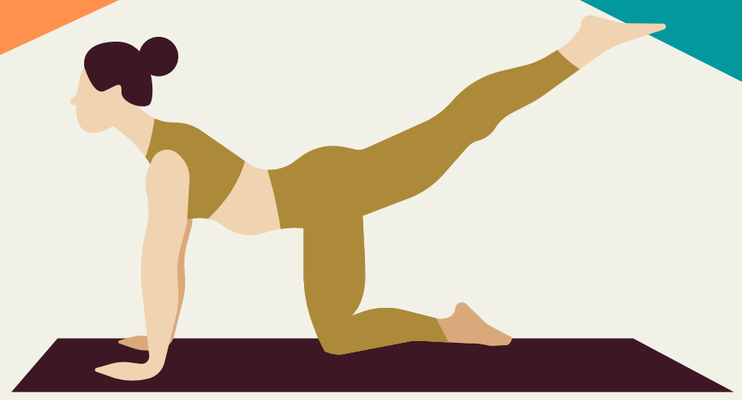
Acupuntura



Reiki

...

Musicoterapia



Atividade física é saúde!

- ⬆ Bem-estar
- ⬇ Stress
- ⬇ Ansiedade
- ⬆ Criatividade
- ⬆ Memória
- ⬆ Concentração
- ⭐ Previne doenças

DESCONECTE-SE PARA CONECTAR!

Pára tudo!

Deixe o telefone para lá
Preste atenção nos 5 sentidos do seu corpo
Escolha uma posição confortável e observe
sua respiração por alguns minutos
Depois: segue a vida

Experimente todo dia tirar uns minutinhos só para você, para fazer algo que lhe dê prazer ou simplesmente respirar!

É muita informação circulando por aí, né?

Escolha duas ou três fontes confiáveis para consultar

Troque idéia com colegas de trabalho do seu convívio

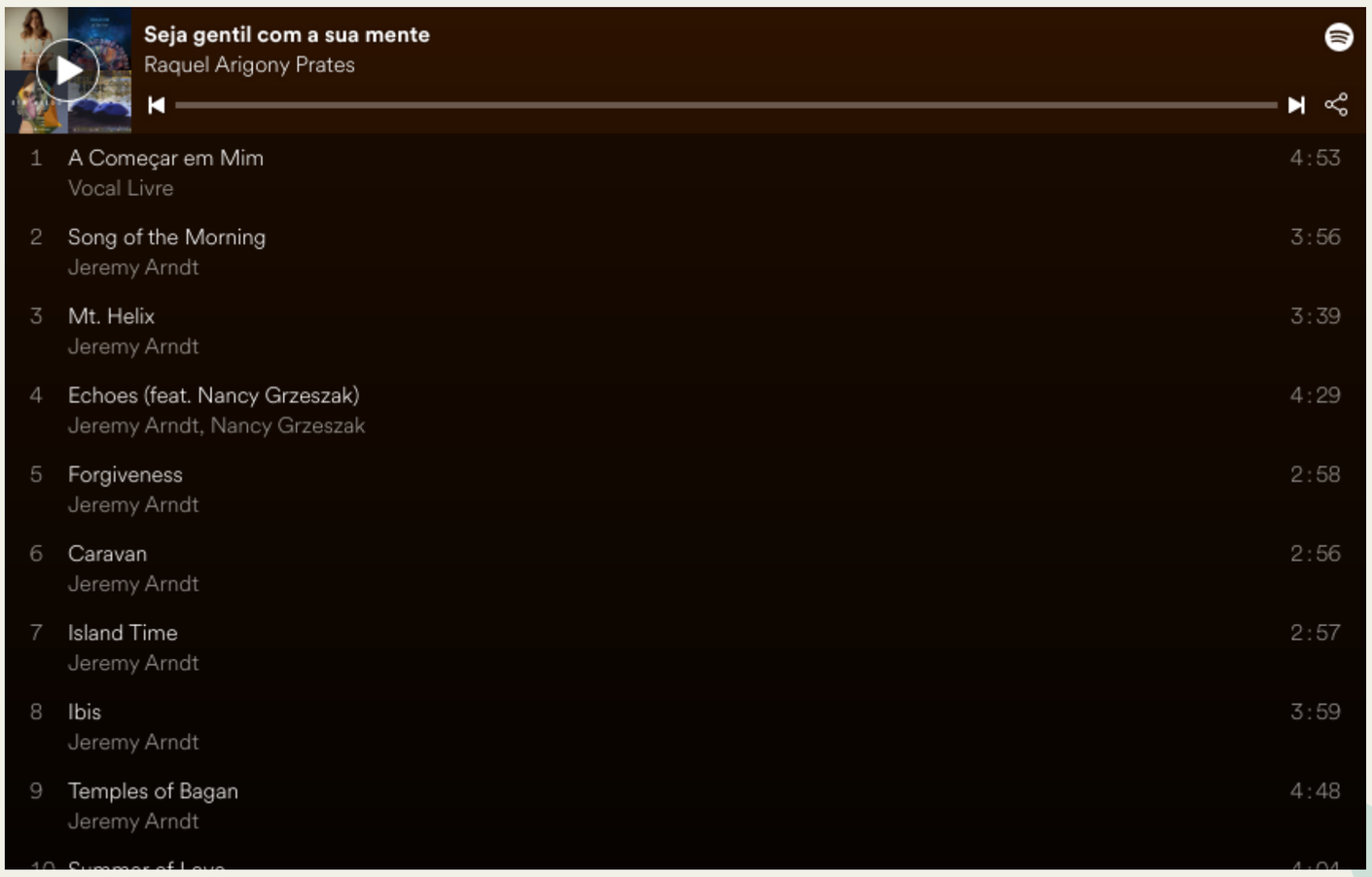
Respira, e não pira!

Pratique algumas atividades durante a sua rotina

1. Puxe o ar o máximo que conseguir e segure por 3 segundos soltando em seguida.
2. Feche os olhos, mentalize coisas boas e realize círculos com os ombros.
3. Alongue o pescoço dos dois lados, segure 20 segundos em cada.
4. Incline o corpo, segure 20 segundos e troque o lado.
5. Beba uma água e mantenha o foco no seu cuidado.

Tire um tempinho e dê o play!

Playlist: Seja gentil com a sua mente, no Spotify



Curte um som sozinho
ou
chama um amigo!

Trabalhe a inteligencia emocional
Mas como fazer isso???

1- Observe seu comportamento diariamente

2- Escute mais e sempre pense antes de responder

3- Conheça suas forças, fraquezas e limites

4- Melhore a comunicação

5- Domine suas emoções

6- Tenha empatia

7- Seja resiliente

Como desenvolver a Saúde Mental em equipe

Ginástica laboral no ambiente de trabalho

Atendimento psicológico individual e em grupo de forma online

Plataforma de aconselhamentos e treinamentos psicológicos

Empatia e reconhecimento profissional

CONTE COM O APOIO DOS COLEGAS, DA FAMÍLIA E DOS GESTORES

Defenda seus direitos como trabalhador!

CONTACTE O SEU CONSELHO/SINDICATO EM CASO DE IRREGULARIDADES ÇOMO EXCESSO DE CARGA HORARIA OU FALTA DE EPI

ASSISTENCIA SOCIAL:CFESS.ORG.BR/
EDUCAÇÃO FÍSICA:CREFRS.ORG.BR/
ENFERMAGEM: PORTALCOREN-RS.GOV.BR/
FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL:CREFITO5.ORG.BR/
FONOAUDIOLOGIA: FONOAUDIOLOGIA.ORG.BR/
FARMÁCIA:CRFRS.ORG.BR/
MEDICINA: CREMERS.ORG.BR/
NUTRIÇÃO:CFN.ORG.BR/
ODONTOLOGIA: CRORS.ORG.BR/
FONOAUDIOLOGIA: FONOAUDIOLOGIA.ORG.BR/
PSICOLOGIA: CRPRS.ORG.BR/PORTAL/

VOCÊ TAMBÉM PODE PROCURAR O CEREST -

CENTRO DE REFERÊNCIA TÉCNICA EM SAÚDE DO TRABALHADOR DA SUA REGIÃO

HTTPS://CEVS.RS.GOV.BR/

O MINISTÉRIO DA SAÚDE EM PARCERIA COM O HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE DISPONIBILIZOU UM CANAL DE SUPORTE PSICOLÓGICO AO PROFISSIONAL DA SAÚDE

ACESSE O TELEPSI COVID-19

TELEPSI.HCPA.EDU.BR/

TELEPSI COVID-19

TelePSI

hcpa.edu.br

Não se cobre tanto!

Faça o que for possível

Está tudo bem

Referências bibliográficas:

ARAÚJO, Bruna de Sá. O vínculo entre o uso excessivo da tecnologia e as doenças ocupacionais psicossociais. Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região, Curitiba, PR, v. 9, n. 88, p. 66-72, maio 2020.

BONAVENTURE, Jette. Prefácio do livro Corpo Poético -o movimento expressivo em C.G. Jung e R. Laban, de Vara Lucia Paes de Almeida. -São Paulo, ed Paulus, 2009.

BRASIL. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. Ministério da saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria n° 2.728, de 11 de novembro de 2009. Dispõe sobre a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST) e dá outras providências. Disponível em:http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2009/prt2728_11_11_2009.html.

BRASIL. Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?. . Ministério da saúde, Abril de 2020. Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid .

CORREIA et al. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS • 19(1):133-140 • Jan/2014.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Orientações de alimentação e exercícios físicos diante à pandemia da covid-19, em notas saudáveis. Ministério da saúde, Julho de 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/43182/2/e-book_notas_saudaveis_atualizado_2.pdf>.

HORTA, Rogério Lessa et al . O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. J. bras. psiquiatr., Rio de Janeiro , v. 70, n. 1, p. 30-38, Mar. 2021 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852021000100030&lng=en&nrm=iso>.

KANG L, Ma S, Chen M, et al. Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Brain Behav Immun. 2020;87:11-17. doi:10.1016/j.bbi.2020.03.028.

MELO B de C, Souza BTT, Pancheniak G, Rauber SB, de Jesus B, Guedes MR, Pereira da Cruz R, Freitas PHD de. Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. Com. Ciências Saúde [Internet]. abril de 2021 Disponível em: http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/728

OLIVEIRA EN, AGUIAR RC, ALMEIDA MTO, ELOIA SC, LIRA TQ. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental , Saúde Coletiva 2011;08 (50):126-130

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Organização Mundial da Saúde - OMS. Repositório Institucional para Troca de Informações –Iris. Fichas Informativas COVID-19: entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19 [Internet]. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2020 Disponível em: https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054?locale-attribute=pt

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro e ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. Atividade física e saúde mental: a associação entre exercício e humor. Clinics [online]. 2005, vol.60, n.1, pp.61-70

PICON F, Karam R, Breda V, Restano A, Silveira A, Spritzer D. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. Rev. bras. psicoter. 2015;17(2):44-60.

RAMOS-TOESCHER, Aline Marcelino et al . Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio.Esc. Anna Nery,Rio de Janeiro ,v. 24,n. spe,e20200276,2020 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000500503&lng=en&nrm=iso>.

ROHDE, Luis Augusto et al, (coord.). Guia de Saúde Mental Pós-Pandemia no Brasil. Brasil: [s. n.], 2020. 129 p. v. 1. Disponível em: http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/12/Guia-de-saude-mental-pos-pandemia-no-Brasil.pdf. Acesso em: 7 maio 2021.

TELEPSI COVID - 19. Hospital de Clínicas de Porto Alegre, 2020. Disponível em: <https://sites.google.com/hcpa.edu.br/telepsi/>.

WEINTRAUB, Ana Cecília A. de Moraes et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: orientações aos trabalhadores dos serviços de saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz/CEPEDES, 2020. Cartilha. 17p.