



MAILING – PROGRAMA DE *COMPLIANCE*

SAÚDE MENTAL E CORONAVÍRUS

O cansaço decorrente do excesso de horas de trabalho, a tensão pelo tipo de atendimento realizado e a tristeza pela perda de colegas podem debilitar não só a saúde física do profissional da área médica como também a saúde mental.

O Conselho Federal de Medicina já destacou a importância de se atentar especialmente à saúde de médicos e equipes de atendimento, principalmente nos momentos mais agressivos da pandemia (Fonte: http://portal.cfm.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=28632:2020-03-18-15-13-17&catid=3).

Alguns episódios trágicos, como o da médica que tirou a própria vida após semanas de trabalho na linha de frente do Presbyterian Hospital de Nova Iorque (Fonte: <https://www.nytimes.com/2020/04/27/nyregion/new-york-city-doctor-suicide-coronavirus.html>) – que à época (abril de 2020) era o epicentro da doença – demonstram os impactos que a epidemia está tendo para os profissionais da saúde e como é necessário pensar e falar a respeito do assunto, buscando meios que equalizem essa situação extrema.

Visando atender à necessidade de estabilidade da saúde mental das pessoas no período de pandemia, podemos citar o exemplo da Fundação Fio Cruz, que estabeleceu estratégias de cuidado psíquico:

AS ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO EM SITUAÇÕES DE PANDEMIA, RECOMENDAM:

- Reconhecer e acolher seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar;
- Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional;
- Investir em exercícios e ações que auxiliem na redução do nível de estresse agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a epidemia);
- Se você estiver trabalhando durante a epidemia, fique atento a suas necessidades básicas, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos. Evite o isolamento junto a sua rede socioafetiva, mantendo contato, mesmo que virtual;
- Caso seja estigmatizado por medo de contágio, compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causado pela

pandemia, busque colegas de trabalho e supervisores que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções compartilhadas;



- Investir e estimular ações compartilhadas de cuidado, evocando a sensação de pertença social (como as ações solidárias e de cuidado familiar e comunitário)
- Reenquadrar os planos e estratégias de vida, de forma a seguir produzindo planos de forma adaptada às condições associadas a pandemia;
- Manter **ativa a rede socioafetiva, estabelecendo contato, mesmo que virtual**, com familiares, amigos e colegas;
- Evitar o uso do tabaco, álcool ou outras drogas para lidar com as emoções;
- Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional;
- Buscar fontes confiáveis de informação como o site da Organização Mundial da Saúde;
- Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas;
- Compartilhar as ações e estratégias de cuidado e solidariedade, a fim de aumentar a sensação de pertença e conforto social;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade.

A Fundação destaca ainda a importância do auxílio de profissionais de Saúde Mental e Atenção Psicossocial para mais orientações. Alguns programas e aplicativos de aquisição podem ser utilizados como aliados no controle da ansiedade.

A revista Vida Simples®, muito utilizada por profissionais da Saúde Mental e Atenção Psicossocial, também propõe algumas ferramentas que podem auxiliar na promoção da qualidade de vida: <https://vidasimples.co/conviver/5-aplicativos-que-vao-melhorar-a-sua-vida/>, inclusive aplicativos gratuitos e de utilização intuitiva.

A Coopanest CE está disponível para a condução de medidas que possam auxiliar na promoção da saúde mental dos cooperados. Juntos somos mais fortes na contenção dos impactos decorrentes na pandemia de Covid-19.

ÚLTIMAS LINHAS...

Todos temos ideias valorosas para auxiliar na promoção do equilíbrio emocional durante este difícil momento de estafa e sobrecarga dos profissionais da saúde. Por favor, compartilhe conosco no Canal de Confiança as medidas que você está tomando neste sentido. Suas ideias e iniciativas podem auxiliar os colegas cooperados a encontrarem meios de lidar com suas dificuldades e angústias. As ideias que vierem pelo Canal de Confiança serão divulgadas nas próximas edições do Mailing, para que todos possam se inspirar e buscar meios ao alcance de seu equilíbrio emocional!

Um abraço,
Comitê de *Compliance* da Coopanest-CE