

SAÚDE MENTAL

EM TEMPOS DE

CORONAVÍRUS

PARA PROFISSIONAIS  
DA SAÚDE



O CENÁRIO ATUAL TRAZ CONSEQUÊNCIAS PARA UM LADO QUE PRECISA TAMBÉM SER CUIDADO: O DA **SAÚDE MENTAL**. ISSO PORQUE O MOMENTO GERA ANSIEDADE, MEDO, ESTRESSE E PÂNICO GENERALIZADO, INCLUSIVE PARA OS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE QUE NÃO ESTÃO EM ISOLAMENTO SOCIAL.

ENCONTRA-SE NESSE GUIA, SUGESTÕES DE CUIDADOS, ALINHADAS COM AS RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, PUBLICADOS ESPECIALMENTE PARA O MOMENTO QUE ESTAMOS VIVENDO.

---

1

“CUIDE DE VOCÊ, de suas necessidades básicas, como higiene, alimentação, descanso e convívio social. Faça pausas e descanse entre seus turnos de trabalho. Alimente-se de forma equilibrada, faça exercícios físicos e mesmo que por meios digitais, mantenha contato com sua família e seus amigos.”

---

2

“Nesse período de crise, sentir-se estressado é normal, uma vez que é um momento de grande mobilização para os profissionais que atuam na área da saúde. Assim, todas sensações associadas a este quadro, não é um sinal de que você não pode mais exercer o seu trabalho ou que seja uma pessoa fraca, mas sim um lembrete para **REDOBRAR A ATENÇÃO NOS CUIDADOS COM SUA SAÚDE EMOCIONAL**, para que você possa manter sua saúde física também.”

---

3

“É preciso que você busque manter a calma e viva a realidade com os recursos disponíveis no momento, inclusive os seus próprios – priorizar seus recursos psíquicos para gerenciar o aqui-agora, sem se colocar na pior situação antecipadamente.”

---

---

“A maioria dos profissionais da saúde nunca vivenciaram situações de crise ou pandemia, como a que vivemos. Se você tem alguma experiência, tente utilizar o que deu certo no passado e que pode ser útil de novo. Isso pode reduzir o estresse.”

4

---

“O receio de levar o vírus para casa e atingir familiares, é também um sentimento comumente presente. Nessas horas, é extremamente importante estar munido de informações reais e seguir as orientações de prevenção. Procure seus colegas de trabalho, seus supervisores e pessoas de confiança para o apoio social. Você poderá descobrir que seus amigos estão tendo experiências semelhantes e atravessando o mesmo que você.”

5

---

“Se surgir sentimentos de impotência e culpa diante da alta demanda de trabalho, lembre-se de todas as contingências que determinam esta situação, minimizando a responsabilização individual de uma situação que ocorre em âmbito social e coletivo.”

6

“

EVITE formas errôneas de lidar com o estresse como o uso do tabaco, álcool ou outras drogas. A longo prazo, eles pioram o seu bem-estar físico e mental.”

7

"Não interessa o tamanho do desafio; o que importa é a grandeza da união."

AUTOR DESCONHECIDO

#JuntosSomosMaisFortes

## REFERÊNCIAS

- WORD HEALTH ORGANIZATION. Mental Health and Psychosocial Considerations during COVID-19 Outbreak, 2020.
- CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO PARANÁ. Coronavírus: cuidados em saúde mental para trabalhadores da Saúde, 2020.

## ELABORAÇÃO

