

Ficha 2

Trabalhadores de Saúde

- O trabalho é feito sob grande pressão. As causas podem ser o grande número de pacientes contra o número insuficiente de equipamentos e formas de tratamento, falta de equipamentos de proteção individual (EPIs), falta de pessoal, não conseguir fornecer todas as informações solicitadas por pacientes e familiares, preocupação de suas famílias por conta da exposição, entre outras questões gerais e individuais. Numa situação anormal como uma pandemia, é normal sentir algum tipo de estresse e outros sentimentos. Isso não significa fraqueza. Reconhecer indicadores sobre a condição da Saúde Mental é o mais importante a fazer para cuidar dela;
- Adotar estratégias úteis de resposta como descansar, combinar tempos de pausa com os colegas, alimentar-se de maneira saudável, realizar alguma atividade física, se possível, manter contato com a família e os amigos. Ter cuidado para não adotar respostas não saudáveis, como recorrer com frequência ao tabaco, álcool ou outras drogas. Em longo prazo, elas pioram o bem estar físico e mental. Ainda que seja uma situação sem precedentes, as estratégias positivas úteis em outro momento podem também ajudar nesta pandemia. Procure manter-se psicologicamente bem, pois a situação deve manter-se difícil por um prazo longo;
- Caso identifique receio de aproximação por parte da família e comunidade, não se culpe ou se decepcione. É normal que em situações onde há desconhecimento haver medo. Tente se oferecer para tirar dúvidas. Busque também alternativas, como outras formas de manter comunicação e contato com entes queridos. Troque com colegas para saber como estão vivendo o momento;
- Ao passar mensagens no ambiente de trabalho, considere o nível de compreensão do interlocutor. Nem sempre a comunicação escrita é a melhor;
- Procure identificar necessidades de apoio em saúde mental das pessoas que estão sendo cuidadas, sejam colegas, pacientes ou familiares. Saiba onde essas pessoas podem recorrer para conseguir apoio. O mesmo vale para quem cuida.
- O contexto do Covid-19 coloca todos os profissionais envolvidos numa situação de urgência. Para facilitar as relações entre colegas lembre-se que todos os profissionais, desde a limpeza até o médico, são uma equipe;
- Procure gerenciar seu estresse e confiar nas suas capacidades de lidar com a situação. Reconheça seus limites, pois o controle da situação não depende apenas de você;
- Converse com os colegas, compartilhe dificuldades e conquistas;
- Esteja disponível para escutar uns aos outros, mas lembre-se que nem todos reagem da mesma maneira, alguns precisam falar, outros preferem se afastar, por exemplo;
- Ofereça apoio a um colega se perceber que ele está com alguma dificuldade;
- Todos estão mais sensíveis, tente ser tolerante, se perceber que algum conflito pode surgir por causas pouco importantes, tente se afastar, volte quando estiver mais calmo e tente o diálogo;
- Não guarde informações importantes para você, mas não compartilhe boatos;
- Não diminua o trabalho do outro, se observar que o algo foi feito errado, não critique, diga apenas que poderia ser feito de outra forma e mostre como.