

Saúde Mental para Equipes de Saúde em Epidemias



PARTE I

Cuidar de si para cuidar do outro



IDENTIFIQUE SINAIS DE TENSÕES

Em situações desafiadoras pode-se observar algumas reações comuns:

EMOÇÕES

Ansiedade

Irritabilidade

Tristeza

Sentir-se atordoada/o

Sentir-se perdida/o



PENSAMENTOS

Pensamentos negativos

Problemas de concentração

Pesadelos

Não querer falar sobre determinados assuntos

COMPORTAMENTO

Nervosismo constante

Episódios de choro

Agressividade

Comportamento de risco

Evitar determinados lugares

CORPO

Problemas com sono e apetite

Respiração rápida e superficial

Dor de cabeça, palpitação,
tontura, dores generalizadas



CUIDANDO DE SI

- ✓ **Faça pausas ativas**
- ✓ **Descanse o suficiente**
- ✓ **Alimente-se de forma saudável**
- ✓ **Inclua atividades divertidas em sua rotina**
- ✓ **Inclua exercícios físicos de seu gosto**
- ✓ **Mantenha contato com pessoas queridas**



CUIDANDO DE SI

- ✓ **Permita-se pedir ajuda**
- ✓ **Pense no valor do seu trabalho**
- ✓ **Perceba o que está no seu controle**
- ✓ **Mantenha-se informado por fontes sérias e confiáveis**
- ✓ **Tenha consciência do nível de estresse ao fim de cada dia**



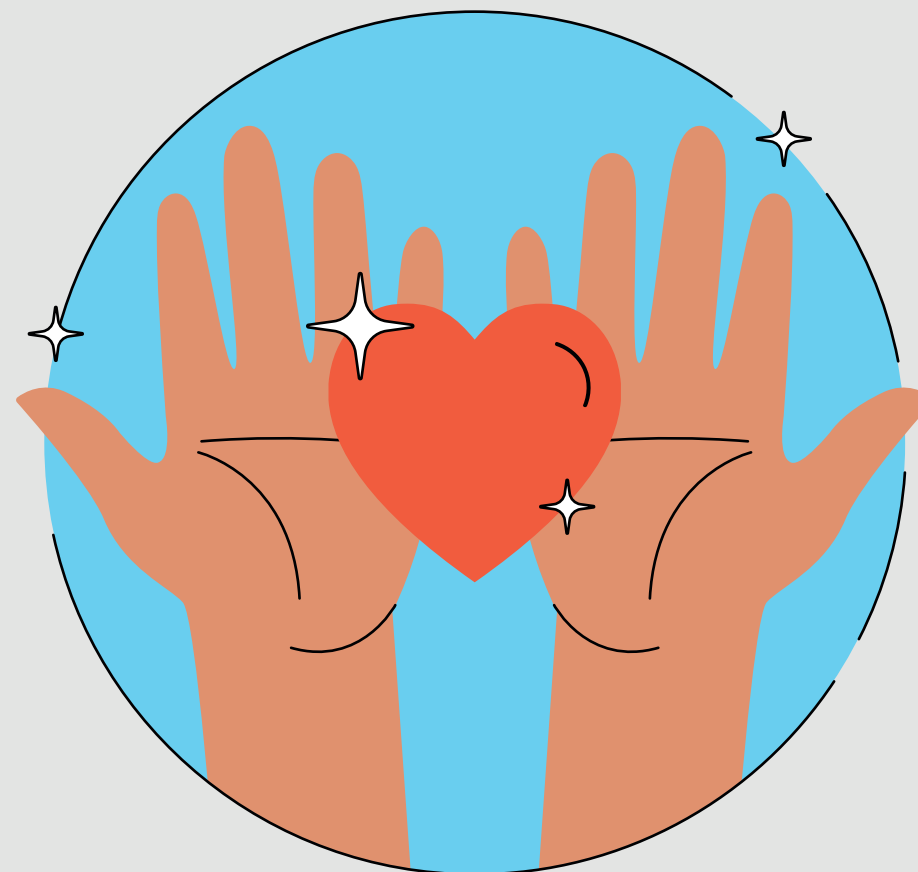
CUIDADOS EM EQUIPE

- ✓ **Siga as recomendações de biossegurança**
- ✓ **Implemente medidas de higiene e prevenção:
coronavirus.msf.org.br/prevencao**
- ✓ **Aplique as medidas em casa**
- ✓ **Divida preocupações e sugestões com colegas
Promova o trabalho em equipe
e o trabalho em rede**
- ✓ **Cada membro contribui dentro do seu trabalho**
- ✓ **Toda tarefa é importante**



PARTE II

Cuidar do outro em tempo de pandemia



RECOMENDAÇÕES GERAIS

**Garantir as condições do espaço
(higiene, possibilidades de isolamento
para casos suspeitos) e ambiência**

**Garantir o acesso a cuidados
de saúde física e mental**

**Considerar o impacto da restrição de visitas
e buscar alternativas junto à/ao usuária/o**



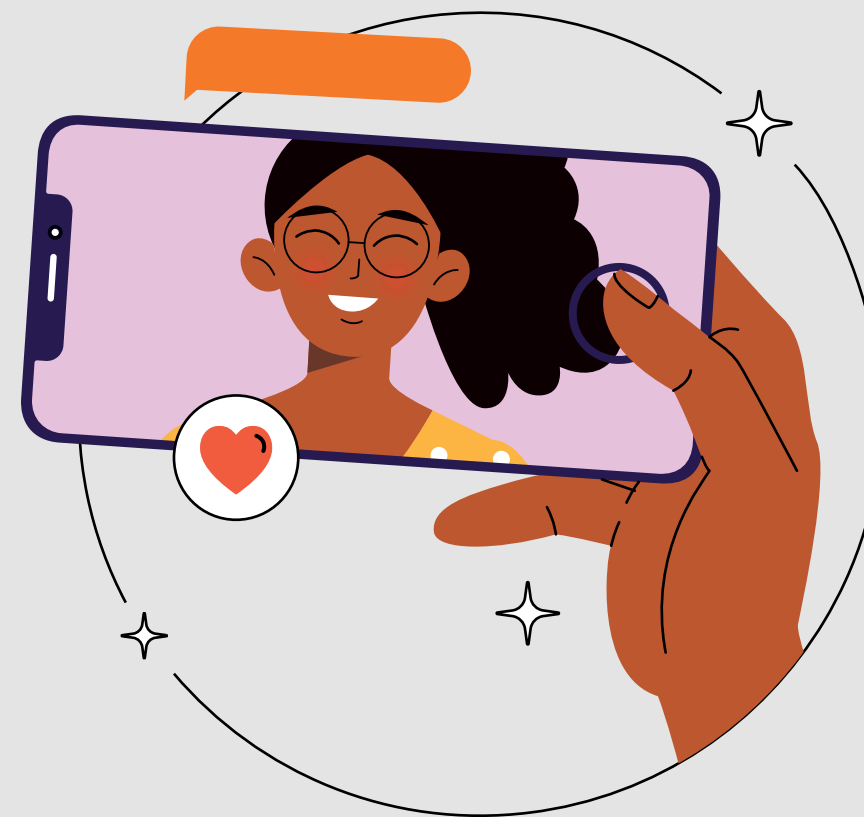
RECOMENDAÇÕES GERAIS

**Facilitar e promover o contato com família
(ajudar no manejo de recursos tecnológicos)**

**Oferecer escuta sobre os impactos
das novas adaptações**

Incluir tempo maior de atividades ao ar livre

Diminuir agrupamentos



SENSIBILIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ATENDIDA

Convidá-la/os a tornarem-se parte dos cuidados

Conhecer o nível de compreensão que tem da situação

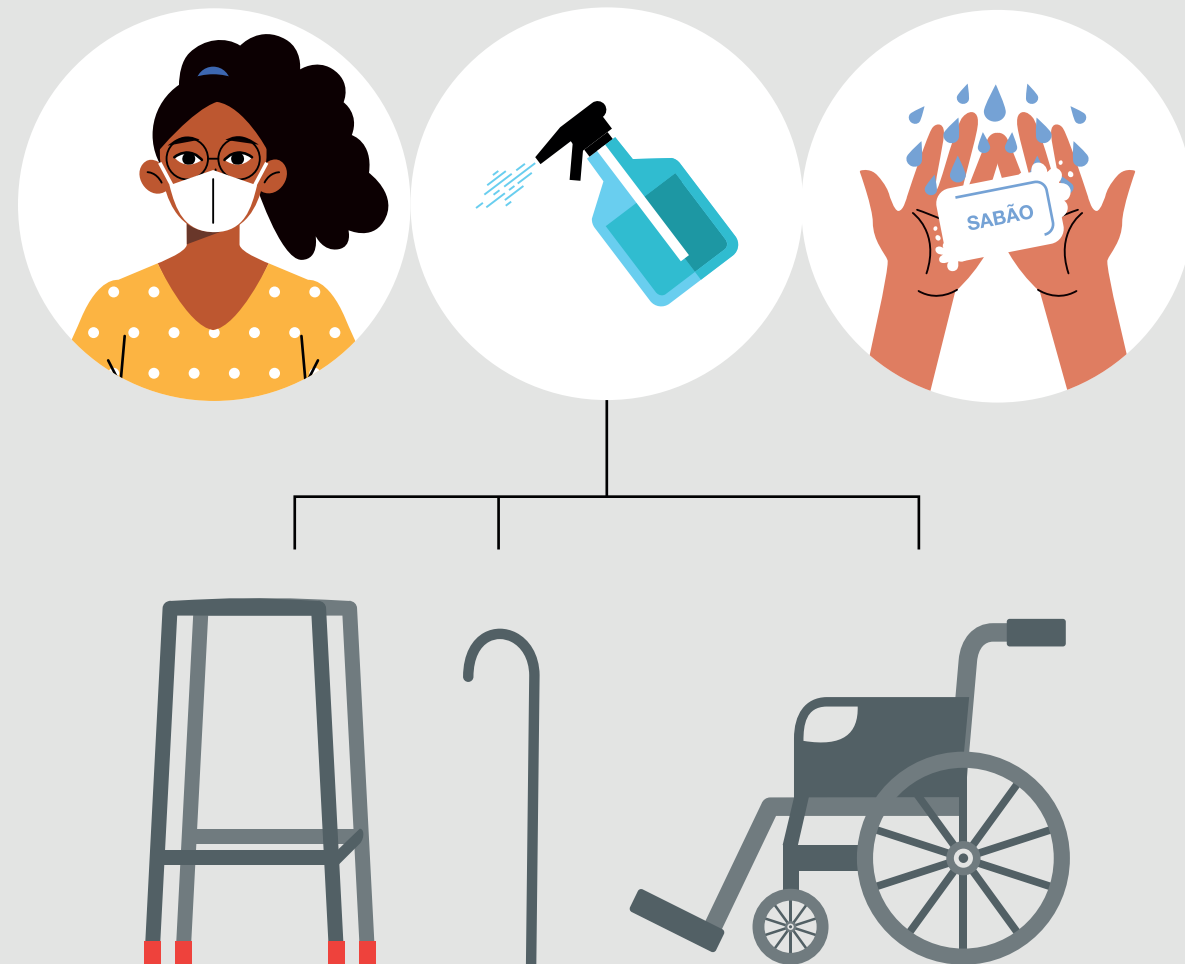
Compartilhar conhecimentos sobre o contexto de epidemia e o autocuidado

Implementar medidas de higiene e prevenção, incluindo os equipamentos utilizados (cadeiras de rodas, bengalas, muletas e demais tecnologias assistivas)

Conhecer as vulnerabilidades e os impactos no dia-a-dia

Orientar e oferecer suporte para o acesso tecnológico e informação

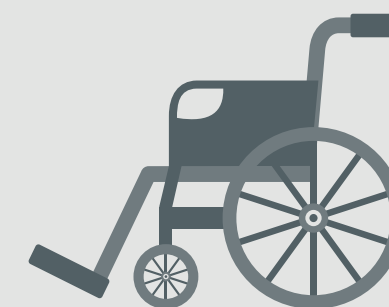
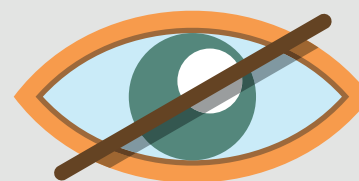
Garantir a continuidade do cuidado da saúde física e mental



RECONHECENDO BARREIRAS E OFERECENDO SUPORTE

BARREIRAS AMBIENTAIS

Informações não desenvolvidas e adaptadas:
ausência de audiodescrição, legendas, libras,
linguagem pouco acessível



Dificuldade de mobilidade e acesso
(saúde, transporte, etc.)

Falta de protocolos estabelecidos para cuidar
de pessoas com deficiência em quarentena

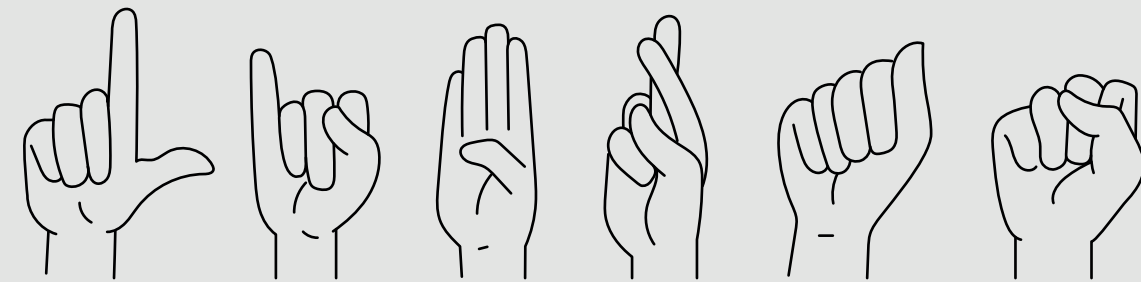


BARREIRAS DE ATITUDE

Preconceitos, estigma e discriminação
contra pessoas com deficiência

ADAPTAÇÕES

Disponibilizar informações com ampla acessibilidade (mensagens com legendas, audiodescrição, libras, etc), contemplando dimensões sensoriais, intelectuais, cognitivas e psicossociais)



Produzir websites e fichas técnicas acessíveis



CC

Garantir intérpretes certificados, audiodescrição e legendas em notícias e conferências

ADAPTAÇÕES

Garantir o conhecimento de libras pela equipe e/ou acesso a intérpretes certificados

Compartilhar mensagens de maneira compreensível

Incluir as pessoas com deficiência e cuidadora/es nas resposta à pandemia

Produzir treinamento para utilização de EPI's em formato acessível



CONTATOS EXTERNOS

Garantir espaço de acolhimento em caso de más notícias

Garantir formas de contato com a família e a rede socioafetiva, oferecendo alternativas às restrições de contato (áudio, mensagens de texto, cartas, vídeo chamadas)

Conhecer a logística de transporte em caso de necessidade de internação, bem como sistemas de referência

Oferecer apoio à família e aos membros da rede pessoal socioafetiva



ADAPTAÇÕES

Dedique-lhes tempo e atenção

**Ajude-os a manterem rotinas
e atividades prazerosas**

**Apresente as informações de forma clara
e adaptada (diversos métodos)**

**Explique as novas adaptações e normas
Escute suas reflexões e medos, sem
julgamento**

Ofereça apoio e acolhimento

