

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

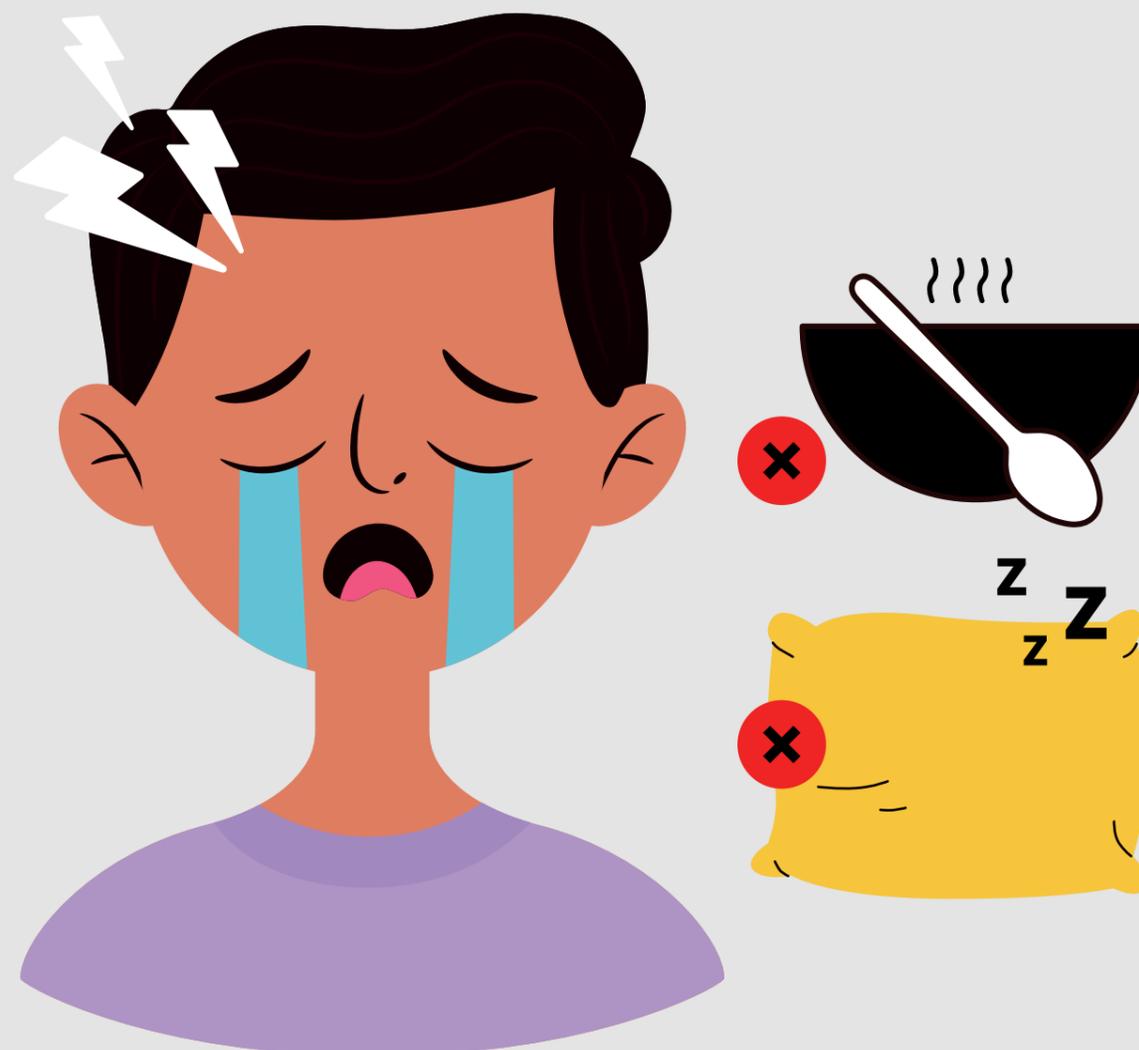
Evitar determinados lugares

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**



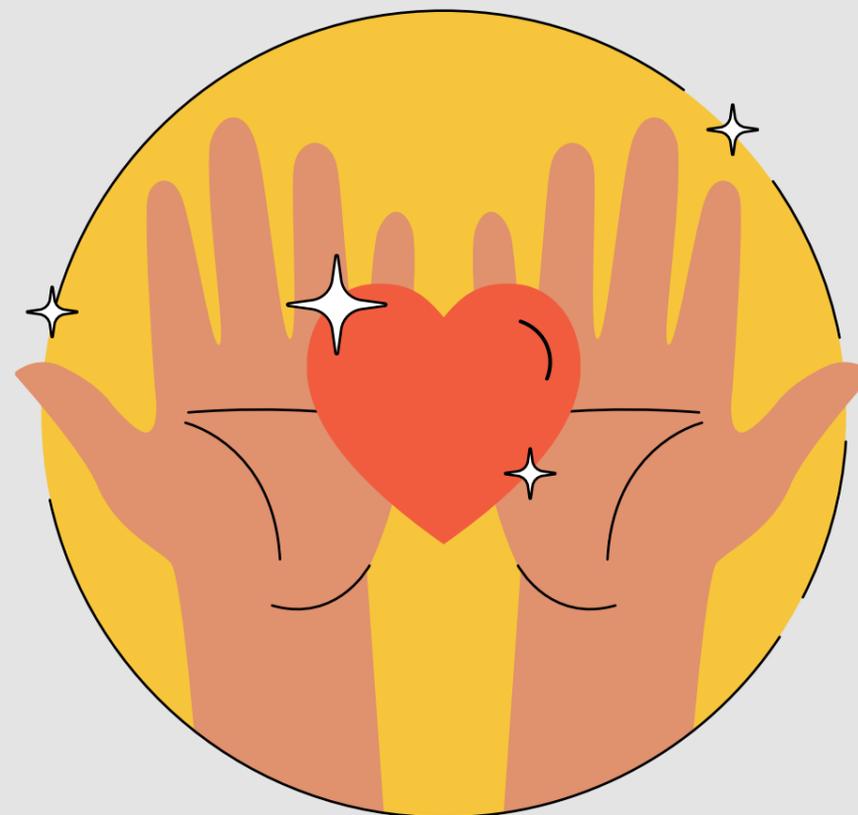
CUIDADOS EM EQUIPE

- ✓ **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



CUIDADOS COM JOVENS NA PANDEMIA

A taxa de mortalidade de crianças e jovens é relativamente menor

Todas as crianças estão suscetíveis às repercussões psicossociais da pandemia

Pandemia trouxe mudanças cotidianas na rotina das crianças

Reações emocionais e comportamentais esperadas: dificuldades de concentração, irritabilidade, medo, inquietação, tédio, sensação de solidão, urinar na cama, alterações no padrão de sono e alimentação



SENSIBILIZAÇÃO DOS(AS) JOVENS



Não considerar como patológicas reações adaptativas

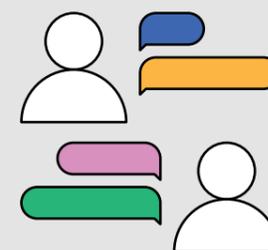
Convidar para fazer parte dos cuidados

**Conhecer o entendimento
que as/os jovens têm da situação**

**Compartilhar conhecimentos
(sobre a pandemia e cuidado)**

Produção de materiais junto com os jovens

**Proporcionar diálogo e considerar
o momento de reflexão**



CUIDADO PARA CRIANÇAS MAIORES E JOVENS

Dedique-lhes tempo e atenção

Ajude a manter rotinas

Explique as informações de forma clara e acessível

Escute suas reflexões e medos, sem julgamento

Permita-lhes sentir tristes

Explique as novas adaptações e normas

Promova o diálogo, acolhendo suas dúvidas e preocupações

Incentive e dê-lhes oportunidade para participarem das tarefas

Promova atividades de lazer e diversão

