

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 CRIANÇAS NA PANDEMIA

Recomendações gerais:

Garantir as condições adaptadas do espaço e ambiência

Garantir o acesso a cuidados em saúde integral, incluindo a saúde mental

Diminuição das aglomerações

Promover um ambiente seguro e acolhedor



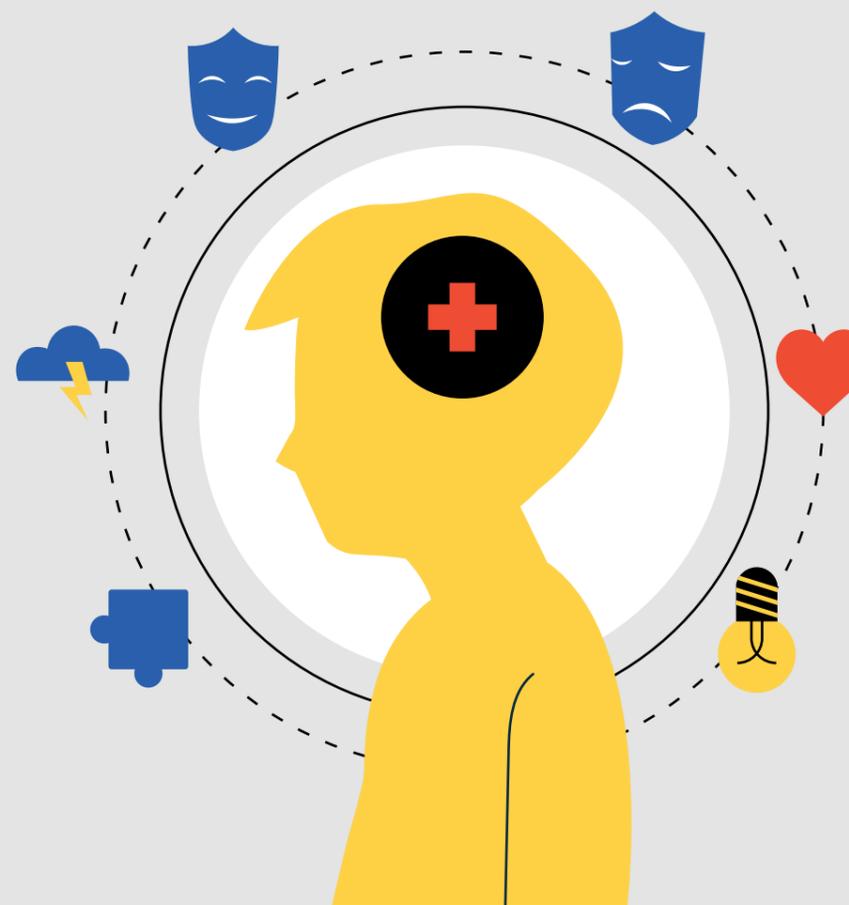
CUIDADOS COM CRIANÇAS NA PANDEMIA

A taxa de mortalidade de crianças 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



CUIDADOS COM CRIANÇAS NA PANDEMIA



Não considerar como patológicas reações adaptativas que precisam ser enfrentadas coletivamente

GRUPOS E CONTEXTOS DE VULNERABILIDADE:

Crianças com deficiência

Situação de migração ou refúgio

Desigualdade social

PRIMEIROS CUIDADOS COM BEBÊS

Dê-lhes carinho e abraços

**Mantenha a rotina
de alimentação e sono**

Fale com tom de voz calmo e suave

**Procure manter o ambiente de
acolhimento e segurança**

**Ofereça possibilidades de
brincadeira e relaxamento**



CUIDADOS COM CRIANÇAS MENORES

Dedique tempo e atenção adicional

**Promova um ambiente
de acolhimento e segurança**

Acolha suas dúvidas e inseguranças, sem julgá-las

**Evite separar crianças menores de suas cuidadoras,
cuidadores, irmãos, irmãs e entes queridos**

Mantenha as rotinas e horários

**Dê respostas simples sobre o que aconteceu,
informando sem amedrontar**



CUIDADOS COM CRIANÇAS MENORES

Deixe que fiquem perto de você, caso se sintam amedrontadas ou muito apegadas a você

Entenda os motivos e seja paciente com crianças que comecem a demonstrar comportamentos de quando eram lactentes, tais como chupar os dedos ou urinar na cama

Ofereça possibilidade de brincadeiras e relaxamento



CUIDADOS COM CRIANÇAS MAIORES

Dedique-lhes tempo e atenção

Ajude-os a manterem rotinas

Apresente as informações e explique o que estiver acontecendo no momento

Explique as adaptações e normas

Sem julgá-los, escute suas reflexões e medos

Promova o diálogo

Incentivo-os e dê-lhes oportunidade de participar nas tarefas

Promova atividades de lazer e diversão



CUIDE-SE!

**Você é essencial
para muitas pessoas.**

