

# 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

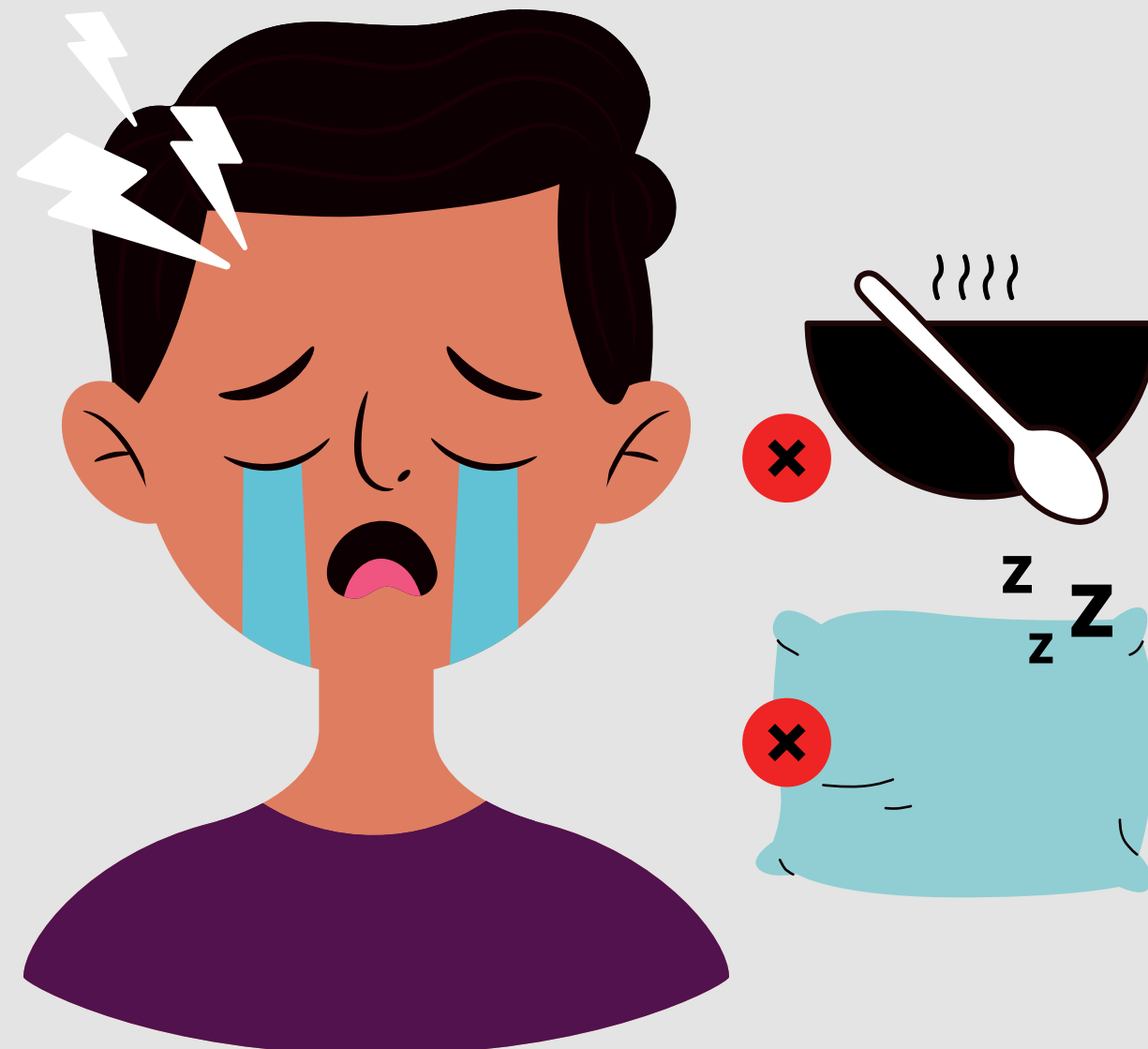
Evitar determinados lugares

## 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](https://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 PARA IDOSOS E IDOSAS

**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 idosa/o**

---

**Facilitar e promover o contato com família  
(ajudar para o manejo de recursos tecnológicos)**

---

**Oferecer escuta quanto aos impactos da distância**

---

**Incluir tempo maior de atividades ao ar livre**

---

**Diminuir agrupamentos**



# SENSIBILIZAÇÃO

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

---

Conhecer o nível de compreensão que têm da situação

---

Compartilhar conhecimentos (sobre prevenção e o autocuidado em contexto de epidemia)

---

Considerar os aspectos emocionais e sociais ligados ao envelhecimento

---

Acolher e compreender seus medos e inseguranças

---

Orientar e oferecer suporte quanto à dificuldade de acesso tecnológico e à informação



# 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**

