SAÚDE em nossas mãos
atitudes que salvam vidas

Como manter a nossa saúde mental e dos nossos profissionais de saúde durante a pandemia de Coronavírus (Covid-19)

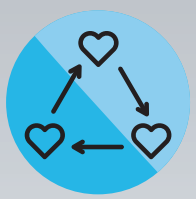
Pandemia. E agora?

Muitas medidas emergenciais são necessárias e estão sendo adotadas para minimizar o contagio por Covid-19. Medidas essas que geram dúvidas, medo, angústias e preocupações, por mais que sejam mudanças temporárias. Para garantir a segurança de todos frente a uma pandemia, sendo ou não profissionais de saúde, procuremos não entrar em pânico e olhar para dentro de nós, para nos protegermos e tentarmos passar por esta "crise" o mais ilesos possível.

DESAFIOS

O desafio das instituições de saúde envolvidas na assistência de uma pandemia, deve ser para além de cuidar de quem adoece pela doença, mas também atentar para os profissionais de saúde que se mantêm firmes no exaustivo trabalho de prover assistência. Como ajudá-los?

Se possível estruturar espaços de produção de saúde em meio ao caos, a fim de proteger a saúde mental da equipe. Promover momentos de descompressão que possam ajudar a reconhecer o valor profissional das diversas especialidades envolvidas:



NO **COMPARTILHAMENTO** DAS DIFICULDADES E GANHOS

NA **VALORIZAÇÃO** DO TRABALHO EM EQUIPE

NA POSSIBILIDADE DE MANTER AS **PESSOAS SEGURAS** E GENUINAMENTE **GRATAS PELO QUE RECEBEM**

NA CAPACIDADE DA EQUIPE EM ASSEGURAR QUE O **PERÍODO DE ISOLAMENTO SEJA O MAIS TOLERÁVEL POSSÍVEL,** PODE FUNCIONAR COMO ESTRATÉGIA DE AUTOCUIDADO DE QUEM SE PROPÕE A CUIDAR

FONTE: https://checkify.com/blog/going-home-checklist-nhs e https://www.midmichigan.org/quality-safety/3-good-things

DEVEMOS PROPORCIONAR ESPAÇO PARA QUE OS PROFISSIONAIS SE DESLIGUEM DO TRABALHO ANTES DE SAIR. COMO PODEMOS FAZER?

Podemos estimular o uso de um checklist visual antes de sair do plantão lembrando as equipes de finalizar suas atividades. Um exemplo:

1. Tome um momento para pensar sobre seu dia hoje.

2. Identifique uma coisa que você achou difícil e deixe no plantão, não leve junto com você.

3. Identifique três coisas que deram certo hoje.

4. Faça um momento de check-in com seus colegas, pode ser por aplicativo ou assim que você sair do hospital.

5. Pense, você está bem?

6. Agora transfira sua atenção para casa, descanse e recarregue.

https://checkify.com/blog/going-home-checklist-nhs/ e https://www.midmichigan.org/quality-safety/3-good-thingsr

Se você é um profissional de saúde e se encontra atuando na assistência a pacientes, seguem algumas reflexões e possibilidades de autocuidado que podem contribuir para diminuição da ansiedade e da sobrecarga mental, bem como para promover descompressão, alívio e bem-estar:

- Reconheça que sua contribuição é inestimável nesse momento e que você estará fazendo a diferença na vida de muitas pessoas oferecendo seu cuidado técnico com humanidade;
- Você é capaz de realizar o seu trabalho, mesmo que esteja sentindo toda pressão e estresse ao seu redor;
- Procure formas de gerenciar sua saúde integral, tanto física como psicológica, social e espiritual;
- Cuide de si: Faça pequenas pausas, Alimente-se de forma saudável, Beba água, Faça exercícios físicos e atividades prazerosas como ouvir música, tomar um banho relaxante, meditar, dentre outros;
- Mantenha contato com seus entes queridos e amigos, mesmo que à distância;
- Compartilhe seus sentimentos, angústias e apreensões, sobretudo com pessoas de sua confiança e com colegas de trabalho que estão vivendo a mesma situação;
- Peça ajuda sempre que precisar, inclusive especializada;
- Crie novas rotinas que possam trazer algum senso de controle, previsibilidade e pontos de equilíbrio;
- Estabeleça novas possibilidade de comunicação e expressão de afetos junto a seus familiares.

Como lidar com a ansiedade?

Para lidar com a ansiedade, seguem algumas orientações:

Tente regularizar o período do seu sono. Deite-se diariamente no mesmo horário e evite interferências (celular, televisão).

Diminua a ingestão de líquidos antes de deitar.

Tente fazer coisas que te ofereçam prazer, tais como: ouça música, assista filmes, realize um trabalho manual, procure atividades que lhe tomem a atenção.

Tente usar Meditação e Mindfulness: focar no presente ajuda a diminuir preocupações.

E RESPIRE! Realize a técnica da respiração Diafragmática

O que é a técnica de respiração diafragmática?

A técnica de respiração diafragmática, nada mais é do que a concentração e atenção ao processo da respiração conduzida pelo diafragma. Ao longo do dia, não percebemos este importante mecanismo, que nos traz uma profunda calma. Acabamos realizando a respiração curta, que mobiliza apenas a parte alta dos pulmões que pode aumentar os possíveis sintomas de ansiedade.

Como realizar a respiração diafragmática?

1. Posicione- se em pé ou deitado, e coloque as mãos no abdômen /umbigo.
2. Feche os olhos e inspire pelo nariz, enchendo os pulmões de ar e levando-os até o abdômen.
3. Conte até 4, para que os pulmões e abdômen fiquem expandidos.
4. Expire lentamente pela boca.

Repita os movimentos por aproximadamente 10 minutos.
Ira ajudar a manter o equilíbrio físico e mental

Existe também a estratégia ACALME-SE. Já ouviu falar?

O modelo é a estratégia intitulada "A.C.A.L.M.E.-S.E." adaptada de Beck,Emery e Greenberg (1985) por Bernard Rangé, professor de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental da UFRJ.

O que o modelo diz:

Aceite a sua ansiedade: permaneça no presente e aceite aquilo que não pode mudar. Não é acomodar-se, mas parar de lutar contra algo que é impotente. Estamos frente a uma pandemia, o que podemos fazer agora para minimizá-la sem ficarmos inconformados com o fato dela estar acontecendo?

Contemple as coisas em sua volta. Sinta.

Aja com sua ansiedade: continue agindo como se não estivesse ansioso. Não fuja das tarefas que está fazendo ou irá fazer. Se fugir, a ansiedade baixa, mas o medo aumenta e na próxima vez poderá ser pior.

Libere o ar de seus pulmões.

Mantenha os passos anteriores: repita-os. Continue a aceitar sua ansiedade, contemplar o exterior; agir com ela como observador e respirar calmamente.

Examine seus pensamentos: será que não está pensando apenas na catástrofe?

Sorria! Você consegue: usando estes recursos, sozinho, conseguiu se acalmar e superar este momento desagradável e assustador.

Espere o melhor: evite o pensamento fantasioso de que nunca mais terá ansiedade. Ela é necessária para viver sem que precise ficar alta demais.

Por fim, cada profissional de saúde passa por diferentes momentos e formas de lidar com os desafios da profissão. Conforme a figura abaixo, numa pandemia o desafio é ainda maior e nos leva à cobrança de identificarmos onde realmente queremos estar! Pense nisso!!!

Fonte: @parteaguaspodcast