

Suporte emocional para profissionais de saúde durante a pandemia

Covid-19

Zemilson Bastos*

23/03/2020



* Representante Paliativos Sínt Fronteras no Brasil
Medicina Paliativa - SBA/AMB/CFM
Clínico de Dor – SBA/AMB/SBED/CFM
Medicina Paliativa em Crianças e Adolescentes – Junta de Castilla y León - OMC - Espanha
Professor do Curso de Pós graduação em Medicina Paliativa pela Organización Médica Colegial de España
Coordenador do Curso de Pós Graduação em Dor e Cuidados Paliativos - Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino.

Revisão: Dra Sueli Oliveira Marinho
Pós-doutorado em Bioética, Ética Aplicada e Saúde Coletiva (PPGBIOS/
UFRJ)
Pesquisadora em Bioética Clínica -UFRJ
Doutorado em Saúde Coletiva – Ciências Humanas e Saúde – IMS-UERJ
Docente do curso de Especialização em Psicologia Hospitalar da UFRJ

**Em situações de alta demanda
e eventos de grande impacto:
O que podemos experimentar?**

PENSAMENTOS

- Dificuldade para assistir
- Dificuldade para concentrar-se
- Dificuldade para assimilar informação
- Sensação de descrença
- Bloqueio

EMOÇÕES

- Ansiedade
- Tensão interna
- Medo
- Impotência e frustração
- Culpa
- Mudança de humor
- Contenção das emoções

CONDUTAS

- Atos impulsivos
- Afastamento de situações
- Auto-concentração, introspecção, abstração
- Isolamento
- Bloqueio

O que devemos fazer?

Durante o turno de trabalho

- Pare durante 1 minuto a cada hora, respire profundamente. Use alarmes para lembrá-lo.
- Cuide da sua linguagem interna: seja compreensivo consigo mesmo, evite se punir e se julgar.
- Concentre-se no aqui e agora. É normal você ter pensamentos intrusivos, antecipação, preocupações, mas evite ficar engajado neles.
- Seja operacional: concentre-se em cumprir as instruções. Confie nos seus responsáveis, eles têm mais informações.
- Evite linguagem catastrófica, a situação é complexa, mas vamos superá-la.
- Cuide do seu companheirismo com o resto da equipe.

Durante os descansos do trabalho

- Respeite o tempo de desconexão temporária (refeições, intervalos, relaxamento)
- Evite superexposição a informações (conversas, notificações de aplicativos de mensagem)
- Deixe fisicamente o espaço da crise, faça uma pausa de tempos em tempos.
- Verbalize como você se sente com colegas, familiares. Compartilhe suas emoções.
- Respire: 4 segundos inspirar, 4 segundos segurar, 4 segundos expirar

Fora do trabalho

- Esteja consciente de toda a ajuda que você forneceu durante o dia.
- Evite ser bloqueado pela culpa: revise suas decisões a partir dos fatores que as determinaram e as tome a partir dos consensos.
- Questione os julgamentos. Compreenda suas limitações e as de seus colegas de equipe.
- Evite o consumo de álcool, tabaco, cafeína e drogas.
- Procure apoio fora do trabalho, lhe fará bem.
- Preste atenção à sua própria saúde física: respeite as refeições e os momentos de descanso.
- Realize atividades para diversão pessoal e, principalmente, exercícios físicos.
- Equilibre bem sua vontade de ajudar e suas forças disponíveis

CONSIDERE SEMPRE PEDIR AJUDA

SE VOCÊ ESTÁ NO LIMITE

NÃO TENHA DÚVIDA EM CONTACTAR-NOS

Definir o horário de atendimento e os canais de comunicação utilizados.

Definir com quem ou com qual o setor o profissional deverá contactar.

Contatos Telefônicos e Whatsapp - Coordenações