

PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE



# Saúde Mental no contexto da Pandemia

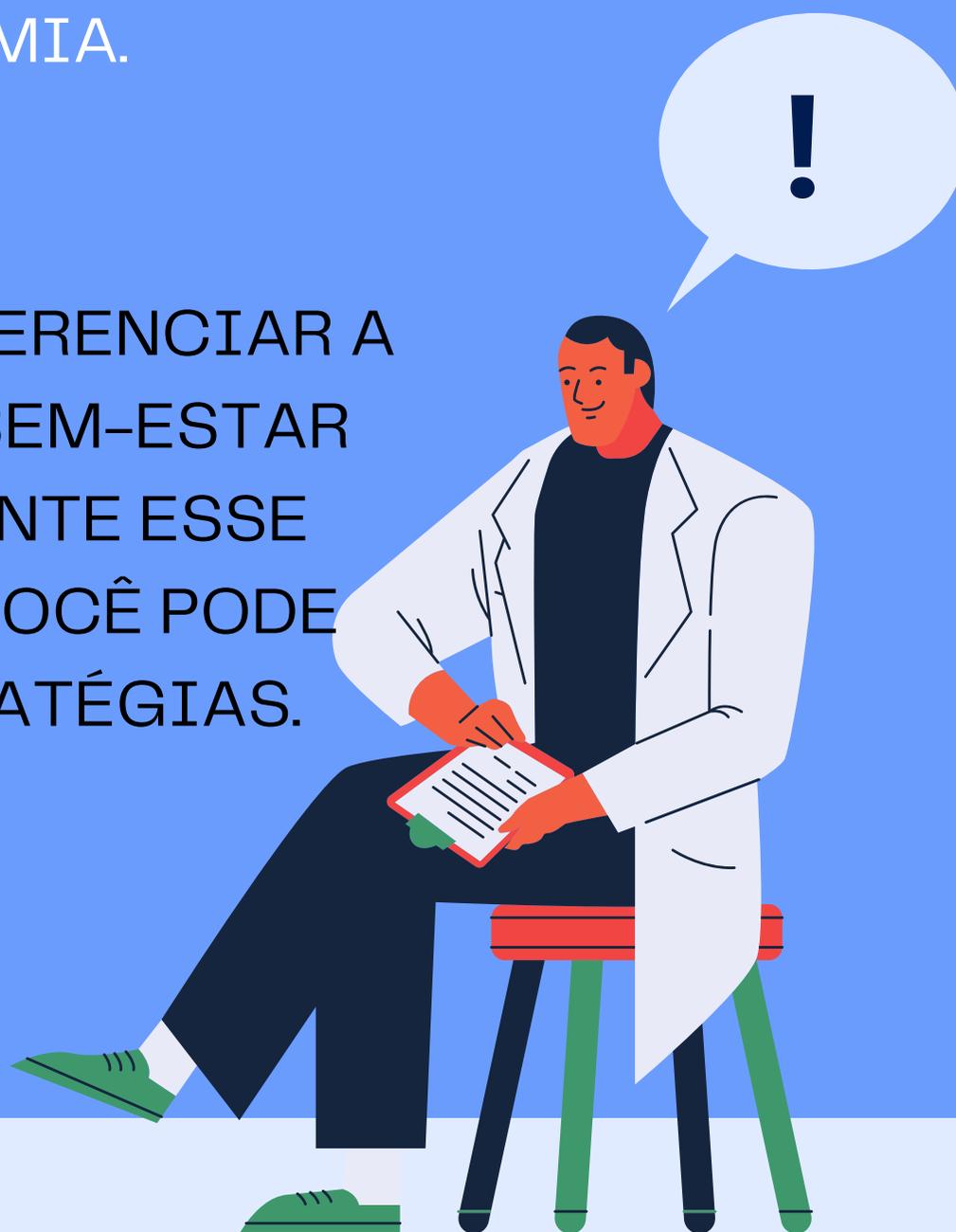


O que você deveria saber...



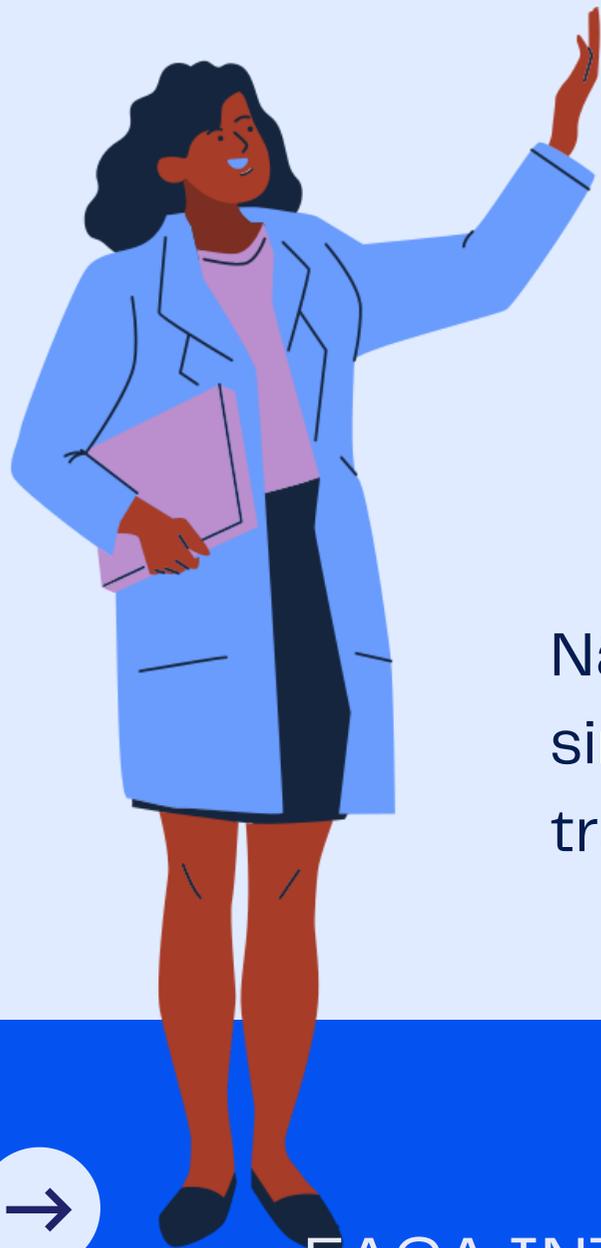
É COMUM QUE PROFISSIONAIS DE SAÚDE SE SINTAM PRESSIONADOS NO CONTEXTO DA PANDEMIA.

É IMPORTANTE SABER GERENCIAR A SUA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOSSOCIAL DURANTE ESSE PERÍODO, PARA ISSO VOCÊ PODE USAR ALGUMAS ESTRATÉGIAS.



# Não se cobre tanto

Antes de ser um profissional, você é um ser humano e não dará conta de tudo.



## Reconheça seus limites

Não encare seu estresse como um sinal de que não está fazendo o seu trabalho



DURANTE O SEU TRABALHO...  
FAÇA INTERVALOS E DIVERSIFIQUE TAREFAS.

**DESCANSE E DURMA O SUFICIENTE! A  
FALTA DE SONO AFETA O  
FUNCIONAMENTO DO CÉREBRO E A  
REGULAÇÃO DAS DEMAIS FUNÇÕES  
DO CORPO. SEU BEM-ESTAR  
DEPENDE DA QUALIDADE DESSE  
DESCANSO.**



# TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS



**EVITE O USO DE ÁLCOOL, TABACO OU  
OUTRAS DROGAS! ESSAS  
ALTERNATIVAS PODEM PIORAR O BEM-  
ESTAR FÍSICO E MENTAL.**



**NÃO SE DISTANCIE DA FAMÍLIA NEM DE  
AMIGOS, OBTENHA APOIO SOCIAL**

# PRATIQUE MEDITAÇÃO COM FREQUÊNCIA



**Meditar traz benefícios ao seu estado emocional, reduz sintomas psicológicos e melhora a sua qualidade de vida.**

**Acesse o Guia de Meditação em:  
<https://atencaobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202007/22135155-guia-meditacao-rede-colaborativa-rs.pdf>**



Procure se informar com fontes confiáveis e evite o excesso de informação.

Com o aumento da disseminação de fake news, muitas notícias tem se espalhado sobre a pandemia, sendo que nem todas são verdadeiras.

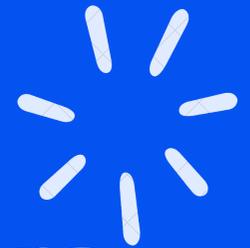


Busque informações em  
sites oficiais



**Fique atento aos sinais de alerta,  
principalmente se forem frequentes ou  
persistentes**

**Irritabilidade;  
Insônia;  
Sonolência incomum;  
Falta de apetite ou fome fora  
do comum;  
Baixa concentração;  
Desânimo ou aceleração;  
Fraqueza/Baixa energia;  
Dificuldade para relaxar;  
Dores persistentes no corpo;  
Tremores;  
Inquietação e desesperança.**



# E NÃO SE ESQUEÇA. SEMPRE QUE PRECISAR, NÃO HESITE EM BUSCAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE MENTAL.

## Fontes

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Proteção da saúde mental em Situações de Epidemia. Tradução do original em espanhol. Organização Pan-Americana de Saúde, 2006 Disponível em:

<<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51948/9789275722121-por.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 27 mar. 2021.

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>>. Acesso em 27/03/2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: Orientações aos trabalhadores dos serviços de saúde. Disponível em: [https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha\\_trabalhadores\\_saude.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha_trabalhadores_saude.pdf). Acesso em: 27/03/2021

