

profissionais de saúde que estão na linha de frente indica-se atenção às necessidades básicas e pausas para descansar entre turnos de trabalho.

Outra forma de cuidar da mente é manter ativa uma rede socioafetiva, estabelecendo contato com amigos e familiares mesmo que virtualmente. Investir em ações de solidariedade, engajando-se em campanhas e doações, por exemplo, também traz uma sensação de pertencimento: estimule o espírito solidário e incentive a participação da comunidade.

Se a fonte de desconforto, por outro lado, for o estigma gerado por outras pessoas, receosas de um possível contágio, a situação exige uma postura diferente. "Compreenda que não é pessoal, mas fruto do medo e do estresse causados pelas recomendações gerais relativas à pandemia", diz a equipe da DISAT. A orientação, nesses casos, é procurar colegas de trabalho e supervisores que compartilhem das mesmas experiências e que possam ajudar a buscar soluções.

Reduza estímulos negativos

Em meio à crise, a sobrecarga de informações também pode trazer malefícios e alimentar a ansiedade. Procurar fontes confiáveis, como os sites da OMS, do Ministério da Saúde e da Fundação Oswaldo Cruz, e reduzir o tempo dedicado à cobertura jornalística sobre o assunto são alguns recursos recomendados nesse período.

Caso as estratégias utilizadas não estejam sendo suficientes para manter uma estabilidade emocional, a indicação é buscar ajuda de profissionais. Alguns critérios para saber a hora certa de procurar atendimento psicológico são: sofrimento intenso, comprometimento das funções cotidianas, dificuldades na convivência familiar ou no trabalho, problemas com alcoolismo e outras dependências e depressão. Além disso, o material frisa a necessidade de evitar o uso de álcool, tabaco e outras drogas como forma de lidar com as emoções.

Os trabalhadores que precisarem de suporte devem enviar e-mail para a Divisão de Saúde do Trabalhador no endereço disat.coronavirus@inca.gov.br, como assunto "Acolhimento Psicologia", registrando nome e celular.

SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

Destacamos que nem todos os problemas psicológicos e sociais apresentados poderão ser qualificados como doenças. A maior parte deles serão classificados como reações "normais", diante de uma situação "fora do normal".

A pandemia de covid-19 impacta os seres humanos de maneiras específicas, visto suas características.



Fonte: OMS e Fiocruz

DIVISÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

É compreensível os estados de alerta, preocupação e estresse: devemos compreender e validar o sentimento uns dos outros.

Entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia podem vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica.



Fonte: OMS e Fiocruz

DIVISÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE COVID-19

É fundamental que os trabalhadores confiem em seus gestores. Isso pode ser conquistado com o máximo de transparência e diálogo.

Dê transparência sobre os caminhos percorridos para a solução de problemas e peça a colaboração da equipe para pensar formas de solucionar os que venham a surgir.



Fonte: OMS e Fiocruz

DIVISÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR



Cards sobre o assunto vêm sendo divulgados na Intranet e pelo Whatsapp