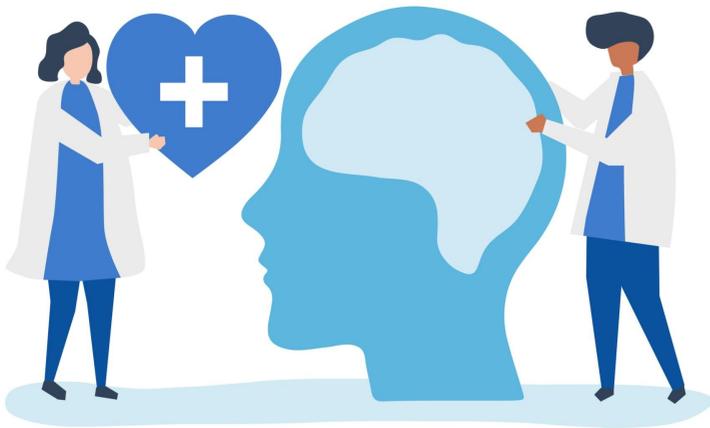


Cuidados à Saúde Mental no Contexto Hospitalar

Essa cartilha foi planejada pensando em auxiliar os profissionais da saúde a cuidar da própria saúde mental dentro do ambiente de trabalho. Foram utilizados, como referências, o Guia de Saúde Mental e Psicossocial para o contexto da pandemia, da OMS, o Guia de Primeiros Cuidados Psicológicos também da OMS além de artigos e trabalhos científicos relacionados à saúde mental dos trabalhadores das áreas da saúde.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS



Nesse momento, se sentir sob pressão é um sentimento provável entre você e seus colegas. Dentro da situação de saúde, esse e outros sentimentos, como estresse e ansiedade, são sentimentos comuns e esperados. Por isso, torna-se importante cuidar da sua saúde mental e bem-estar social tanto quanto da sua saúde física.

Esse é um cenário único e sem precedentes para a maioria dos trabalhadores, então, usar estratégias de autocuidado que funcionaram no passado frente a momentos de estresse pode ser benéfico.

A seguir, estão listadas e comentadas algumas formas que podem te auxiliar a cuidar da sua saúde mental.

Desenvolvido por [Projeto AITI](#) | Mateus Fonte, Paula Carneiro, Mariana Santos, Larissa Borges e Profª Tereza Peixoto

Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

REFLEXÃO

A reflexão, a partir de outras situações estressantes da sua vida profissional, é a primeira estratégia que podemos recomendar. Identifique o que te ajudou a lidar com seus sentimentos e o que você pode fazer para se fortalecer. Você tem a maior capacidade de perceber e tomar atitudes para diminuir o seu próprio estresse. Não deixe de pedir ajuda!

AUTOUIDADO

Reconheça suas vulnerabilidades e limitações. Se permita momentos de descanso antes e durante o seu turno. Respirar fundo, fazer alongamentos e reconhecer suas necessidades de cuidado, são exercícios importantes para garantir sua saúde ao longo prazo.

COMUNICAÇÃO E UNIÃO

Em momentos de estresse, a comunicação de qualidade é importante, não apenas para garantir a qualidade do cuidado e do trabalho, mas para reforçar os vínculos entre colegas. O grupo tem a capacidade de se ajudar, dividir tarefas e responsabilidades ao manter uma comunicação empática, com informações diretas e compreensíveis. Encontrem maneiras de se apoiarem uns aos outros.

Se possível, crie momentos de discussão e reflexão sobre situações do trabalho. A oportunidade de interação e escuta, dentro das limitações de cada um, pode ser uma maneira de garantir o apoio ao outro, compartilhar, falar sobre os sentimentos e elaborar as experiências vividas em conjunto.

Saúde Mental no Ambiente de Trabalho

VALORIZE SUA PRÓPRIA ATUAÇÃO

Reconheça suas capacidades de ajuda e o que você pode fazer para auxiliar os outros, mesmo que de maneira simples. Valorize sua própria atuação e a atuação dos colegas e da equipe.

APOIO PSICOLÓGICO

Não hesite em buscar ajuda sempre que achar necessário. Se você já possui contato com um psicólogo mantenha esse diálogo, mesmo que a distância e por meios virtuais. Se ainda não conhece um profissional, e sentir necessidade, busque esse auxílio. É possível encontrar locais que realizam atendimentos online, de emergência ou procurar indicações.

“Você pode se sentir incompetente ou frustrado quando não puder ajudar as pessoas a resolver todos os seus problemas. Lembre-se de que você não é responsável por resolver todos os problemas dos indivíduos. Faça o que você puder para ajudar as pessoas a ajudarem a si mesmas.”

Fonte: OMS



Considerações Finais

Nesses momentos, é importante cuidar da própria saúde mental. Durante momentos de estresse é importante, também, **pensar nos seus próprios sentimentos e necessidades**. Possuir apoio e buscar ajuda nesses períodos pode ser fundamental para se manter saudável no ambiente de trabalho. **Procure estar bem para fazer bem!**



Para acessar às referências e mais informações sobre saúde mental, acesse o nosso site:

<https://www.medicina.ufmg.br/projetoaiti/>

SUGESTÕES DE LEITURA

[Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.](#)

[Também disponível em português.](#)

[Saúde Mental e Atenção Psicossocial Frente à Pandemia do Coronavírus. Governo do estado de Minas Gerais, Secretaria de Estado da Saúde.](#)

[Primeiros Cuidados Psicológicos: guia para trabalhadores de campo. OMS.](#)

Dúvidas, críticas ou sugestões, escreva um email pra gente! Nosso email é [**projetoaiti@gmail.com**](mailto:projetoaiti@gmail.com)