

SUA SAÚDE MENTAL É PRECIOSA



**UM FATOR
DIFERENTE
NESSE
CONTEXTO
É O PAPEL
DE CUIDAR
DO OUTRO
E CUIDAR
DE SI**

*Lucas Simião CRP 09/10208-
Psicólogo Hospitalar,
Neuropsicólogo.*



**Autocuidado frente a
pandemia do COVID-19:
Saúde mental dos
profissionais.**

A pandemia do COVID-19 se tornou uma grave situação de calamidade pública. Diante deste cenário a ansiedade e o sentimento de pessimismo tomam conta da população. O trabalho da equipe de saúde como atuação na linha de frente resulta no aumento do número de casos destes profissionais contaminados. Lidar com a doença e posteriormente o afastamento de suas atividades tem deixado esses profissionais com a saúde mental prejudicada.

Um fator diferente nesse contexto é o papel de cuidar do outro e cuidar de si, aumentando a exposição e a vulnerabilidade ao corona vírus. Com o surgimento desse evento, o comprometimento integral, as responsabilidades e cobranças aumentaram no ambiente hospitalar e sentimentos como medo, frustração, culpa, falta de apetite e insônia tem feito parte do cotidiano desses profissionais.



Outro fator agravante é o fato de terem que prestar assistência aos colegas de trabalho que estão sendo contaminados por essa doença. Portanto o cuidado da saúde mental dos profissionais de saúde é uma tarefa fundamental para um bom êxito na atenção da problematização no contexto da pandemia de COVID-19.

COM ISSO, O AUTOCUIDADO VEM SENDO UM TERMO BASTANTE UTILIZADO NA SAÚDE, PRINCIPALMENTE NO MOMENTO ATUAL, VOLTADO PARA A PROMOÇÃO E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE.



COMPORTAMENTOS DE AUTOUIDADO



A PROMOÇÃO DO
AUTOUIDADO DEMANDA
HABILIDADE, CONHECIMENTO,
VALORES E MOTIVAÇÃO



Podemos dividir em dois grupos diferentes: um compõe as condutas intencionais e o outro deliberadas. As condutas intencionais são as realizadas sem a necessidade de racionalização prévia, que acabam se tornando hábitos e que agimos quase que no automático, como por exemplo escovar os dentes. Essas práticas possivelmente sofrem influência do meio familiar e contexto social em que está inserido. Com relação as condutas deliberadas são as realizadas mediante racionalização da prática desse comportamento, pois acontecem a partir de conhecimento prévio e tendo em vista o alcance de um objetivo específico. Podemos citar nesse processo a conjuntura da pandemia. A promoção do autocuidado demanda habilidade, conhecimento, valores e motivação. A atual situação da pandemia favorece que os profissionais de saúde sejam afetados e impactados pelos estigmas relacionados ao COVID-19.

CONHECENDO O AUTOCAUIDADO



Essa temática aborda como definição a prática de atividades voltadas para si mesmo, que proporciona saúde e bem-estar. O que consiste nas ações e decisões vindas do próprio indivíduo para prevenir, diagnosticar, melhorar ou tratar suas doenças e manter a saúde. Para praticar o autocuidado o profissional de saúde precisa estar consciente de si, para poder tomar decisões sobre seu próprio corpo.



O termo autocuidado é utilizado em diversas áreas do conhecimento, não existindo um consenso em relação a ele.

Nas áreas da medicina e enfermagem se expressa por meio de atividades concretas de cuidado com a saúde, como por exemplo, fazer a higiene, uso correto de EPI's, dentre outros. Na área de saúde mental pode ser expresso na busca por suporte de apoio emocional, significados de sentido da vida e novas adaptações aos diferentes contextos. É neste processo que se faz uma reflexão na prática do autocuidado da saúde mental dos profissionais de saúde.



Considerando a motivação como ponto de partida pois possui um papel significativo na adesão e eficácia as condutas de autocuidado, sendo a iniciativa e a manutenção dessas atitudes citadas, expressas por comportamentos em saúde.

O suporte social também funciona como importante regulador de autocuidado, pois uma percepção maior acerca do apoio nesse momento pode contribuir para a valorização de si e de sua vida, propiciando um ambiente acolhedor e valorativo. Outro fator de grande importância é o estilo de vida, pois ajuda a compreensão dos comportamentos em saúde dos profissionais a partir de como vivencia os diversos contextos.



Na psicologia da saúde o autocuidado é um conceito primordial para a prevenção e promoção da saúde, atuando com o objetivo de evitar ou retardar o aparecimento de doenças, além de promover mais qualidade de vida. Sabendo que vários fatores têm desenvolvido nesse processo como: solidão, medo, insegurança e o confinamento em si provocando distanciamento da família e amigos, propõe-se ao profissional de saúde assumir o papel de responsabilidade pela sua própria saúde mental, desempenhando assim condutas preventivas. O fato de não sabermos quando isso vai terminar, o estresse, a organização da nossa vida daqui para frente, economia do país, se o emprego está assegurado, inúmeros questionamentos emergem levando a uma quantidade exacerbada de pensamentos negativos, gerando assim o aparecimento de doenças emocionais como ansiedade, depressão e o desenvolvimento de outras enfermidades.



CONHECENDO ALTERNATIVAS DE AUTOCAUIDADO

DENTRE AS ALTERNATIVAS DE
AUTOCAUIDADO VOLTADAS
PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA
DE SAÚDE PODEMOS CITAR:



- Uso correto de EPI's;
- Alimentação saudável e balanceada;
- Pausas ativas e saudáveis para se alongar e exercícios de respiração;
- Atentar para as necessidades básicas, descanso e hidratação;
- Ter uma rotina fora do trabalho: práticas de atividade física;
- Manter a comunicação com seus familiares e amigos por meio de ligações telefônicas e outros recursos tecnológicos;
- Mantenha-se atualizado sobre as notícias, mas buscando fontes confiáveis;
- Coloque limites a exposição aos meios de comunicação e redes sociais;
- Tenha um momento para si. Perceba suas emoções e sensações;
- Apesar do sentimento de frustração e alguns obstáculos, nutrir de pensamentos que reafirme sobre o cumprimento de uma grande missão na qual foi designado;
- Procure encontrar uma rede de apoio e estabeleça relações de confiança;
- Se reconheça em um ambiente social. Você não está só;
- Se permita buscar ajuda profissional se estiver com alguma dificuldade que afete seu trabalho ou bem-estar mental.



SUA SAÚDE MENTAL É PRECIOSA



Se precisar de
ajuda ligue:
CORI (Atendimento
especializado com
foco na saúde
mental de
profissionais
de saúde):
62 3201- 9300

**O QUE AS PESSOAS MAIS DESEJAM
É ALGUÉM QUE AS ESCUTE DE
MANEIRA CALMA E TRANQUILA. EM
SILÊNCIO. SEM DAR CONSELHOS.
SEM QUE DIGAM: 'SE EU FOSSE
VOCÊ...' A GENTE AMA NÃO É A
PESSOA QUE FALA BONITO. É A
PESSOA QUE ESCUTA BONITO. A
FALA SÓ É BONITA QUANDO ELA
NASCE DE UMA LONGA E
SILENCIOSA ESCUTA. É NA ESCUTA
QUE O AMOR COMEÇA. E É NA
NÃO-ESCUA QUE ELE TERMINA.
"NÃO APRENDI ISSO NOS
LIVROS. APRENDI PRESTANDO
ATENÇÃO".**

(RUBEM ALVES)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMB (Associação Médica Brasileira) e SBI (Sociedade Brasileira de Infectologia). Informe sobre o novo coronavírus. 04/05/2020.

Bases teóricas da psicologia da saúde/ Elisa Kern de Castro, Eduardo Augusto Remor, (Organizadores). – 1. ed . - Curitiba: Appris, 2018.

<https://www.sbponline.org.br/enfrentamento-covid19>.



Texto: Lucas Simião CRP 09/10208.
Psicólogo Hospitalar, Neuropsicólogo

Desing: Thaís Lúcia CRP 09/006464.
Psicóloga Integrativa, Esp. Psicologia da
Saúde e Hospitalar, Yogaterapeuta

Contribuições:
Estagiários de Psicologia,
Antônio de Carlos de Paiva Lucena
e Evely Cardoso

Nefroclínica
(62)3251-1911
contato@nefroclinicagoiania.com.br