HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Como não adoecer mentalmente em tempos de COVID-19?

Cuidando de quem cuida

A atenção aos profissionais da saúde

Neste momento de enfrentamento ao coronavírus aqui no Brasil, o HRMS está atento aos impactos emocionais que a pandemia pode provocar: sensação de impotência e sobrecarga, medo, angústias, muitas mudanças de rotinas, normas e protocolos institucionais relacionados ao cuidado aos pacientes, e, em paralelo, as preocupações individuais, com nossos familiares e entes queridos.

Nesse cenário, é de suma importância que todos tenham conhecimento:

• A equipe da Medicina do Trabalho/Saúde do Colaborador está **à disposição** e trazendo reforços para cuidar do maior bem do HRMS: as pessoas!

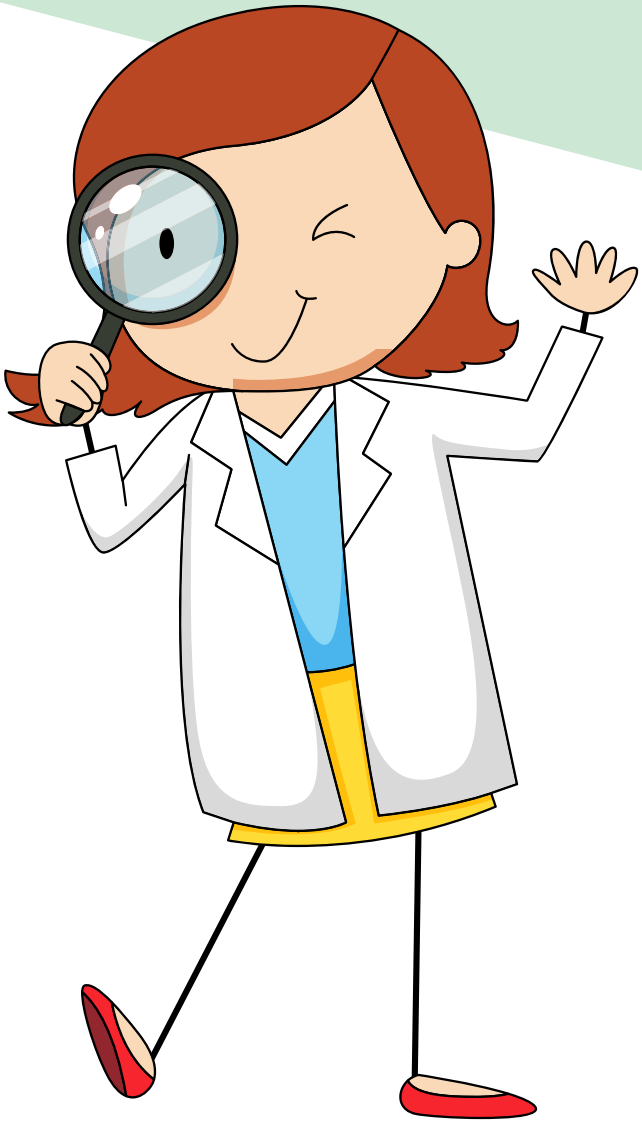
• Equipes superbem capacitadas já estão mobilizadas para oferecer suporte, atendimento e assistência aos colaboradores. Profissionais das áreas médica, de enfermagem e de psicologia.

• Os colegas em isolamento estão assistidos e acolhidos.

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Fique atento:

Não se deixe bombardear pelo excesso de informações que chegam até nós cotidianamente. Essas informações podem acentuar as preocupações, promovendo mais ansiedade e estresse.



Recomendações:

• Não busque informações frequentemente. Determine períodos para se atualizar das notícias e tome cuidado com a hiperinformação.

• Selecione canais confiáveis e reconhecidos para se informar.

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Fique atento:

O medo é uma reação natural ao desconhecido. Situações como a de uma pandemia tendem a despertar sensações de desamparo, insegurança e descontrole.

Recomendações:

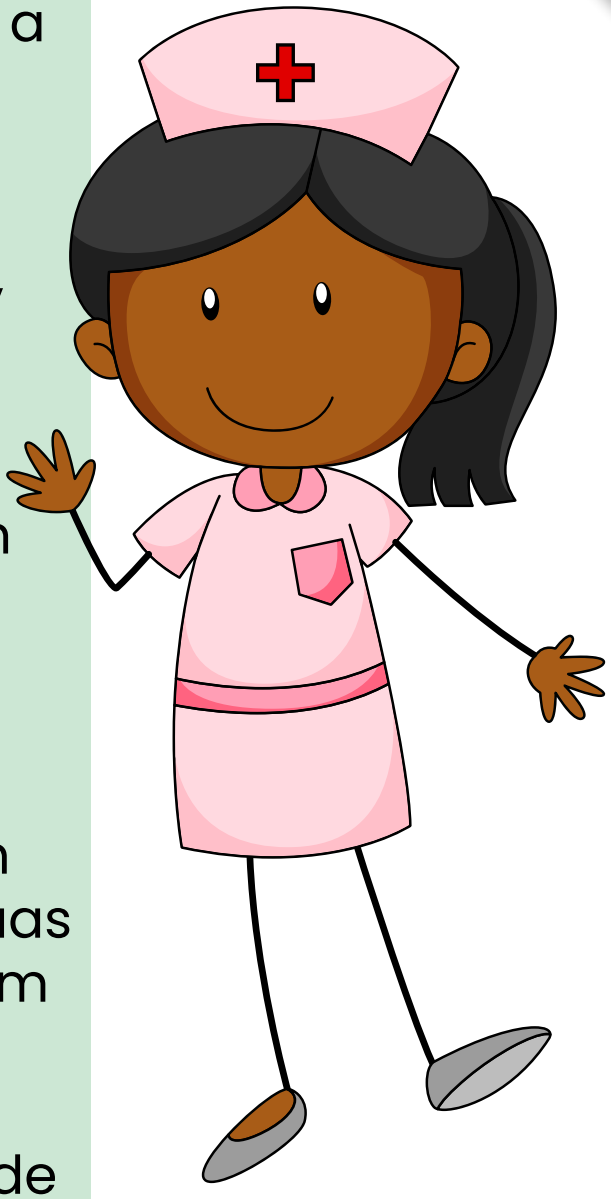
• Nomeie seus medos. Conversar sobre seus receios e suas preocupações pode ajudar a entender se são realistas e também pode auxiliar na adoção de estratégias de enfrentamento.

Além da higiene frequente das mãos e evitar o contato da mesma com olhos, nariz e boca, uma das principais estratégias para contenção da disseminação do coronavírus é o distanciamento social. É muito comum, que com isso, surjam sentimentos de exclusão, abandono, solidão, estigmatização, ansiedade e medo.

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Lembrete:

• Com a tecnologia que possuímos hoje, é possível manter-nos conectados com a vida e com as pessoas!
É hora de sermos criativos: podemos nos manter juntos por meio de videochamadas, telefonemas e mensagens.



• Atenção para evitar o preconceito, em especial com infectados e com suspeita de contaminação.

• Ofereça ajuda. Pessoas com restrições e limitações podem precisar de apoio para que suas necessidades cotidianas sejam supridas.

• É uma excelente oportunidade de praticarmos a empatia estabelecendo normas de convívio saudável e apoio mútuo.

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Outras Dicas

• Cultive o otimismo. Procure ater-se aos fatos e à realidade, buscando enxergar não apenas os problemas, mas possíveis soluções.

• Evite o ócio. A paralização pelo medo ou o desânimo podem contribuir para o aumento dos sentimentos de desamparo e descontrole.

• Organize uma rotina de atividades minimizando as angústias e inseguranças que possam surgir.
Atividades manuais, intelectuais e físicas são excelentes alternativas.

• Lembre-se que a prevenção está em suas mãos. A higiene frequente das mãos e evitar contatos com olhos, nariz e boca, bem como aglomerações, são atitudes que estão sob nosso controle e bastante eficazes contra a contaminação.

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Outras Dicas

• Nos períodos de maior estresse, sempre que possível, envolva-se em atividades que goste e ache relaxante. Exercitar-se (mesmo que na sala), ficar com o sono em dia e comer alimentos saudáveis são ótimas opções.

• Oriente as crianças. Os pequenos precisam ficar cientes do que está acontecendo, especialmente se há alguém infectado em casa. Dê uma explicação condizente com a faixa etária deles e mantenha a rotina o mais normal possível. Se seus filhos demonstrarem preocupação, ajude-os a gerenciar suas emoções e a aliviar a ansiedade.

• Tenha paciência com os idosos. Ofereça recomendações claras sobre a prevenção da enfermidade e as repita quantas vezes for necessário, sempre de forma calma e respeitosa.

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL

Busque ajuda,
se sentir necessidade.
Você nunca estará sozinho!

HRMS
HOSPITAL REGIONAL DE MATO GROSSO DO SUL