CARTILHA DE ENFRENTAMENTO PARA TRABALHADORES DA SAÚDE NO CONTEXTO DA EPIDEMIA DE SARS-COV-2 NO BRASIL

Material criado na disciplina de Psicopatologia Geral I da USP - RP pelos alunos Lucas Miranda, Vitor Romano, Rafael Monti, Matheus Melchior e Maria Alice Arriel

ENTENDENDO O CONTEXTO

Na atual situação em que o mundo e, mais especificamente, o Brasil se encontra, um dos públicos que mais está sendo exposto aos efeitos do COVID-19 são os trabalhadores da saúde. Seja fazendo a linha de frente ao combate do vírus ou não, esses profissionais estão expostos a situações que podem gerar estresse e tensão.

Com isso, estudos mostram que a pressão psicológica que o meio de trabalho exerce sobre os profissionais podem pejudicar sua saúde mental. O medo de ficar doente, de transmitir para seus familiares ou mesmode perder alguém próximo pode fazer com que esses profissionais fiquem reclusos e isolados de suas famílias/amigos. Pensando nisso, alguns estudos elencaram algumas condições psíquicas que podem afetar esses trabalhadores, sendo duas delas **ansiedade** e **burnout**.

A seguir nesta cartilha estas duas condições serão explicitadas mais a fundo acerca de seus conceitos, sintomas e planos de ação para redução dos sintomas.

O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é desencadeada quando sentimos risco de ameaça (física ou não). Nessas situações, nosso corpo dispara uma série de reações fisiológicas com o objetivo de se preparar para fuga ou enfrentamento do perigo. Podemos defini-la, portanto, como um estado emocional desagradável geralmente relacionado ao medo de algo futuro.

Para conseguirmos manejar melhor esse sentimento, é importante entender como e porque ele existe.

MAS DE ONDE ELA VEM?

A ansiedade é parte de nossa herança biológica de um período em que nossos ancestrais viviam cercados por ameaças diárias, como fome, predadores, plantas tóxicas, doenças, e muitos outros. Nessa época, um indivíduo que estivesse sempre atento e precavido teria maior chance de sobreviver e reproduzir, assim, apesar de ser um sentimento desagradável, a ansiedade tem algumas utilidades. Ainda hoje este sentimento pode nos ajudar a ser mais cautelosos, alertas e preparados para situações cotidianas, por isso não há como deixar de senti-la, mas existem diversas formas cientificamente comprovadas que podem ajudar a manejá-la de forma significativamente mais saudável.

MAS ATÉ QUE PONTO ELA ME AJUDA?

Apesar da ansiedade ser uma característica humana perfeitamente normal e importante para nossas vidas, ela pode ocorrer de desadaptativa ou mesmo debilitante. Mas como podemos perceber que ela está sendo prejudicial? A partir do momento em que a ansiedade passa a interferir negativamente em algum aspecto de sua vida; cause muito sofrimento ou te impeça de fazer algo que queira, como desenvolver algum projeto, trabalhar, interagir com outras pessoas, entre outros fatores.

UMA DICA IMPORTANTE:

Vale lembrar que, como qualquer outro sentimento, a ansiedade é **SEMPRE passageira**, pois nosso corpo é incapaz de "sentir-se ansioso" o tempo todo. Após atingido o pico de ansiedade (normalmente entre 10 e 15 minutos após o início de uma crise), a sensação permanece por mais alguns minutos e gradualmente diminui.

MAS QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

FÍSICOS

Coração acelerado, palpitações, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, vertigem, tontura, sudorese, calores, calafrios, náusea, estômago embrulhado, diarreia, tremores, estremecimento, formigamento ou dormência nos braços ou pernas, fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio, tensão muscular, rigidez e boca seca.

COGNITIVOS

Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar, medo de risco físico ou de morte, medo de "enlouquecer", medo de avaliação negativa dos outros pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras, percepções de irrealidade ou alheamento, baixa concentração, confusão, distratibilidade, estreitamento da atenção, hipervigilância para perigo, memória fraca, dificuldade de raciocínio e perda de objetividade

EMOCIONAIS

Sentir-se nervoso, tenso, irritado, sentir-se assustado, temeroso, aterrorizado, ser irascível, apreensivo, alvoroçado e ser impaciente, frustrado

COMPORTAMENTAIS

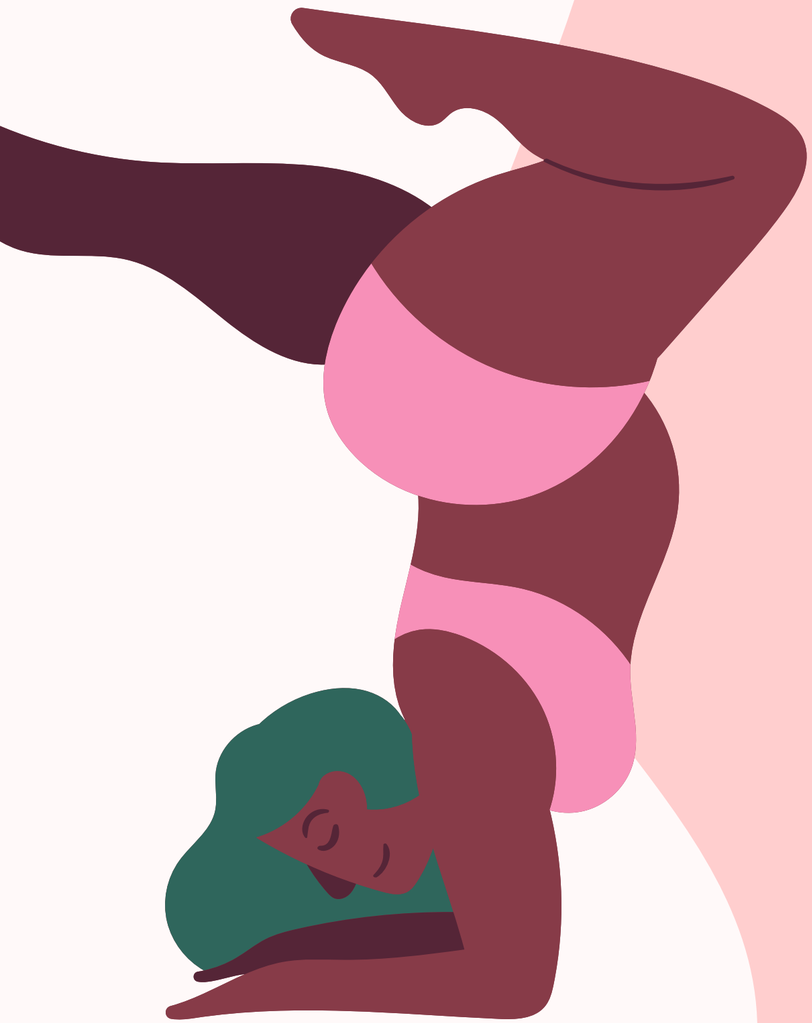
Evitação de sinais ou situações de ameaça, fuga, escape, busca de segurança, reasseguramento, desassossego, agitação, andar nervosamente de um lado para o outro, hiperventilação, paralisia, imobilidade e dificuldade para falar

LEMBRE-SE:

Todos os sintomas listados são esperados e naturais em algumas situações. Caso você sinta alguns deles, isso não significa que você necessariamente pode ser diagnosticado com algum transtorno de ansiedade, mas é sempre importante avaliar se a intensidade dessas sensações e se os impactos em sua vida estão ocorrendo de maneira não saudável.

O QUE FAZER PARA AMENIZAR ESSES SINTOMAS?

Existem muitas estratégias, a seguir serão elencadas algumas técnicas que podem auxiliar a reduzir alguns dos sintomas resultantes da ansiedade:



RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO (TIPO "TENSIONE E SOLTE")

Consiste basicamente em movimentos de contração e relaxamento dos diferentes grupos musculares, com o intuito de se perceber a diferença entre tensão e relaxamento.

DIETA E EXERCÍCIOS

Adotar uma dieta equilibrada pode ajudar no enfrentamento da ansiedade. Uma dieta que inclua alimentos saudáveis para o coração, seja variada, equilibrada, moderada, que possua um ritmo maior (maior número de refeições pequenas no dia) e seja consistente (mesma quantidade de carboidratos em todas refeições).

COMBATER A INSÔNIA

Dormir em horários regulares, evitar cochilos ao longo do dia, evitar usar a cama para realizar atividades que não seja dormir (ler, ver televisão, usar o computador...), podem ajudar; Evitar tarefas e discussões desafiadoras logo no horário de ir dormir, estabelecer um horário para lidar com assuntos “preocupantes” longe do de ir dormir, tentar estabelecer uma rotina de sono, levando em conta os aspectos levantados acima.

ESTRATÉGIA ACALME-SE

Essa estratégia consiste em oito passos, um para cada letra do anagrama ACALME-SE

1.Aceite sua ansiedade: ainda que seja um sentimento extremamente desagradável algumas vezes, não podemos controlar totalmente o que sentimos. Aceitar não significa acomodar-se ou não fazer nada, mas parar de lutar contra algo impossível. Em seguida tente "permanecer no presente", pois a ansiedade está relacionada com o medo de algo futuro e pensar sobre isso pode tornar a sensação de ansiedade mais duradoura. Aceite as sensações de seu corpo e lembre-se de que a ansiedade produz naturalmente alguns sintomas físicos. Aceitar o sentimento faz com que ele desapareça mais rápido. Lutar contra ela para evitá-la, faz com que ela aumente.

ESTRATÉGIA ACALME-SE

2. Contemple as coisas à sua volta: Confie nos seu sentimentos e volte o seu olhar para as coisas externas a si mesmo, descrevendo os objetos observados. Isso ajuda a afastar-se dessa observação interna e lembrar de que a ansiedade é uma condição passageira e não faz parte do seu ser

ESTRATÉGIA ACALME-SE

3. Aja com sua ansiedade: faça o que puder para continuar suas atividades como se você não estivesse se sentindo ansioso, busque manter-se ativo e focado nas tarefas que estava fazendo. É provável que se você evitar fazer a tarefa que causava ansiedade, o sentimento desagradável vá diminuir, mas na próxima vez ocorrerá de maneira mais intensa ainda.

ESTRATÉGIA ACALME-SE

4. Libere o ar de seus pulmões: De forma devagar, inspire o ar pelo nariz e expire-o longamente e de forma suave pela boca. Inspirando, conte até três lentamente, e expirando, até seis. O ar deve ir ao seu abdômen, de forma que ele estufe ao inspirar e encolhe ao expirar. Não sopre ao expirar, deixe que o ar saia lentamente pela sua boca.

ESTRATÉGIA ACALME-SE

5. Mantenha os passos anteriores: Repita as etapas anteriores, continue aceitando sua ansiedade, focando no agora e busque agir como um observador da situação, enquanto mantém uma respiração mais calma.

ESTRATÉGIA ACALME-SE

6. Examine agora seus pensamentos: É muito provável que você esteja antecipando possibilidades catastróficas e pensamentos negativos. Nas outras vezes que você se sentiu assim, elas não aconteceram. Examine o que está pensando e tente buscar provas se o que você pensa é verdade, ou se é possível que as coisas ocorram de outra forma. Estar ansioso é desagradável, mas não perigoso. Sua cabeça te faz pensar que está em perigo, mas você tem certeza disso?

ESTRATÉGIA ACALME-SE

7. Sorria, você conseguiu!: Conseguir acalmar-se em situações de ansiedade pode ser extremamente desagradável, desafiador assustador. Observe seus avanços e como está aprendendo a lidar com situações emocionalmente difíceis. Lembre-se que essas sensações são naturais e não há um perigo real. Você merece os créditos por ter conseguido lidar com isso da melhor maneira que pôde!

ESTRATÉGIA ACALME-SE

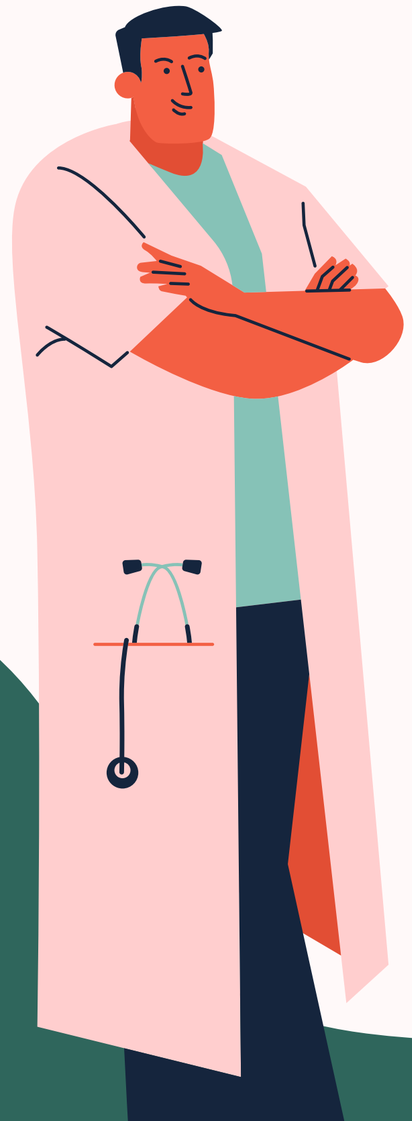
8. Espere o melhor: Lembrar de que a ansiedade é uma condição natural e inerente ao ser humano, necessitando dela, portanto, para sobreviver. O que a torna prejudicial é a forma como as pessoas enxergam a sua presença, sendo como um inimigo que quer prejudicar. Na verdade, a existência da ansiedade vem para nos avisar que algo não está ocorrendo do jeito que deveria.

E O BURNOUT?

Com a chegada da pandemia, o volume de trabalho sob responsabilidade de profissionais da saúde pode ter aumentado, e com ele, aumenta-se a probabilidade de problemas como o stress ou a síndrome de Burnout.

A síndrome de Burnout é um distúrbio emocional causado por situações de trabalho exaustivas (como um grande volume de trabalho) que pode resultar em estresse, esgotamento físico e exaustão excessiva.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



Os sintomas relacionados ao Burnout surgem de forma leve, mas aumentam de intensidade conforme o passar do tempo. Eles podem ser: Dor de cabeça, cansaço, mudança no apetite, dificuldade de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, negatividade constante, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais e alteração nos batimento cardíacos. Notando o surgimento de alguns desses sintomas, **procure a ajuda de profissionais da saúde mental para que uma avaliação seja feita**. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) também são recomendados para o diagnóstico.

LEMBRE-SE:

É importante lembrar que, assim como na ansiedade, a presença desses sintomas é normal em situações de estresse. É importante avaliar a frequência e intensidade em que eles acontecem estão causando muitos efeitos negativos na sua vida. A ajuda de profissionais da saúde mental só é necessária caso você sinta que precisa de ajuda especializada.

COMO LIDAR COM O BURNOUT?

Para casos de Burnout, é muito recomendado que haja um encaminhamento psicoterápico, necessitando o uso de medicamentos caso seja necessário.

No entanto, é possível diminuir a severidade dos sintomas com a execução de estratégias similares à ansiedade, como o relaxamento muscular progressivo e introdução de exercícios físicos na rotina para lidar com o estresse. Se possível, procure conversar com seus superiores/supervisores ou com pessoas de confiança dentro de seu trabalho sobre a situação.

FICOU COM ALGUMA DÚVIDA?

Caso você queira saber mais sobre como lidar com a ansiedade ou caso queira mais material sobre o site, utilize o seguinte QR CODE em seu celular (basta apontar a câmera para a imagem ou baixar um aplicativo para leitura de QR CODE). Nesta pasta você terá acesso a materiais completos voltados para diminuição de ansiedade e melhor manejo desse sentimento.

RECADO FINAL

Caso você sinta que sua ansiedade é severa e te causa muito sofrimento, não hesite em buscar ajuda psicológica, contudo você ainda pode usar as estratégias dessa cartilha e incorporá-las às suas sessões de terapia.

Se sentir que precisa de ajuda especializada, contate o Disque Saúde (número de telefone 136) para mais instruções.

Se houver sofrimento psíquico intenso, você pode ligar para o Centro de Valorização da Vida (CVV) em busca de apoio emocional pelo número 188.

FFCLRP
EXPERIENTIA FIDES NOSTRA - 1964
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

PSIS
USP FFCLRP